

Sonderdruck aus:

Hilarion G. Petzold / Ilse Orth (Hgg.)

Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn
in Psychologie und Psychotherapie

Band I:
Sinn und Sinnerfahrung
– interdisziplinäre Perspektiven

EDITION SIRIUS

Bielefeld und Locarno
2005

Edgar Schmitz, München

Sinnkrisen, Belastung, Lebenssinn

– psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschung

1. Problemstellung

Ist es wirklich so, dass der Mensch unter schweren Belastungen und unter dem Eindruck kritischer Lebensereignisse besonders auf sein Bedürfnis nach Sinn geworfen wird, wie *Frankl* (1946; 1997) meinte? Oder trifft es vielmehr zu, dass aus kritischen Lebenssituationen die Erfahrung von Sinnlosigkeit resultiert? Kritische Lebensereignisse stellen Belastungen dar, die aus dem Verlust eines nahestehenden Menschen, aus Ehescheidung, Unfall, Krankheit, traumatische Bedrohung u.ä. resultieren. Sie stellen schwere Einschnitte im Lebenslauf dar.

Frankl entdeckte die Möglichkeit, Lebenssinn in lebensbedrohlichen Grenzsituationen zu erfahren, in Situationen, in welchen einem die Kontrolle über das eigene Leben aus der Hand genommen und man auf Leben und Tod anderen hilflos ausgeliefert ist. Kontrollverlust und Leid könne uns den Unterschied zwischen dem, was wir uns wünschen und dem, was uns gegenwärtig widerfährt, bewußt machen. Daraus postuliert er einen „Willen zum Sinn“.

Die Sinnerfahrung [taucht oft...] im Symptom einer Krankheit auf, [...] oder wenn wir durch eine existentielle Erschütterung mit unseren Grenzen konfrontiert werden, zum Beispiel durch den Verlust eines geliebten Menschen, durch Tod, Krieg und Vertreibung, [...]. Oft sind es gerade diese extremen Grenzerfahrungen, die zum Motiv der Sinnsuche und zum Ausgangspunkt tiefer Sinnerfahrungen werden können, zur Gewissheit eines Getragenseins trotz sinnloser Gewalt und sinnlosen Sterbens,

meinen aus therapeutischer Sicht *Wirtz* u. *Zöbeli* (1995, 17). Dazu lieferte u.a. *Patricia Starck* (1983) empirische Belege: 99 verschieden erkrankte Patienten beantworteten Fragen zum Sinn des Leidens mit der statistisch signifikanten Tendenz, dass Leiden ihnen helfe, das Leben besser zu verstehen. Ähnlich argumentierten u.a. *Thompson* (1985), *Thompson* u. *Janigian* (1988) anhand ihrer Befunde, dass Menschen nach Sinn suchen, wenn negative Lebensereignisse die Glaubensstrukturen, dass die Welt in Ord-

nung ist und dass das Leben einen Sinn hat, in Frage stellen. Weitere Belege könnten gebracht werden.

In völligem Gegensatz zu *Frankl* und den anderen genannten Autoren fanden *Newcomb* und *Harlow* (1986) am Beispiel von Drogenabhängigkeit eine mögliche Ursache von Erleben der Sinnlosigkeit dort, wo Menschen das Gefühl haben, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren. Die Autoren beschreiben folgenden Ablauf: Ein kritisches Lebensereignis tritt ein und bewirkt eine starke Tendenz des Erlebens von Kontrollverlust, daraus resultiert die Erfahrung von Sinnlosigkeit, und diese erhöht die Wahrscheinlichkeit von Drogenmissbrauch. Dieser Prozeß wurde anhand eines auf zwei Zeitstichproben fußenden statistischen Modells (LISREL), das auf Regressionsgleichungen beruht, mathematisch belegt. *Meier* (1992) zeigte, dass Krebspatienten im jüngeren Erwachsenenalter stark unter emotionalen Problemen leiden und dass für sie die Krebsdiagnose eine herausragende Sinnkrise darstellt (S. 36). Ähnlich hatten sich *Kübler-Ross* (1969) in ihrer Studie an Sterbenden und *Schumacher* (1990) in ihrer Studie an Krebspatientinnen geäußert. Aber andererseits fand *Meier*, dass diejenigen Patienten, die krankheitsbezogene Erfahrungen positiv umdeuten konnten, die niedrigsten Belastungswerte aufweisen.

Auch andere Forscher bezweifeln die Überzeugung *Frankls* und anderer, dass eine existenziell bedrohliche Situation des völligen Kontrollverlustes eine „Suche nach Sinn“ auslöst. Allerdings scheint der Gegensatz der Meinungen nicht ganz so krass zu sein, wie er hier rhetorisch verschärft wurde. *Frankls* Konzept ist nicht eindeutig. Einerseits sagt er: „Die Suche nach einem Sinn des eigenen Lebens ist die grundlegende Sorge des Menschen.“, und gleich anschließend: „Heutzutage scheint der Mensch von dem Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens verfolgt zu werden.“, und dann: „Der Sinn des Lebens umfasst sogar den Sinn des Leidens und des Todes.“, um fortzufahren: „... nicht nur das Leiden, auch durch den Tod wird der Sinn des Lebens bedroht“. (*Frankl*, 1946). Damit wären wohl die o.g. Aussagen sowohl der einen Seite als auch der anderen vorweg genommen.

Im Folgenden soll der Frage nachgegangen werden, was aus Stress und aus schweren Belastungen i.S. von kritischen Lebensereignissen resultiert. Ein anderes Problem ist die Bewältigung von Stress und von kritischen Lebensereignissen. Dazu können hier nur einige einschlägige Titel exemplarisch referiert werden. Bereits im *Coping*-Modell von *Lazarus* und *Folkman* (1984) ist die Tendenz zu Sinnerleben angelegt, denn bereits die

individuelle Bewertung einer belastenden Situation, ob sie als lösbar, bedrohlich oder sogar existenziell gefährdend eingeschätzt wird, ist ohne einen Bezug auf das Sinnerleben bzw. auf das Erleben von Sinnlosigkeit, nicht denkbar. Mehr noch: gelegentlich wird vergessen, dass die Annahme der Zielbezogenheit jeglichen Handelns – nicht Verhaltens – Sinn impliziert. Danach entsteht für uns die spannende Frage, ob das Sinn- bzw. Sinnlosigkeitserleben mit unterschiedlichen Belastungs-Bewältigungsformen korrespondiert, und wie diese beschrieben oder sogar empirisch belegt werden können. Da in unserem Forschungsbereich viel reflektiert, spekuliert und philosophisch analysiert wird, ist die Problematik der Beliebigkeit stets präsent. Dieses Problem kann u.a. dadurch eingeschränkt werden, dass geklärt wird, was unter Sinn, Sinnerleben oder Sinnerfahrung resp. Sinnkonstruktion verstanden werden soll. Diese Frage der definitorischen Klärung eines entsprechenden Konstruktes birgt aber komplizierte theoretische Erwägungen, wie auch den anderen Beiträgen dieses Bandes zu entnehmen ist. Deshalb soll hier pragmatisch vorgegangen werden, indem gefragt wird, welche Operationalisierungen von „Sinn“, besser Sinnerleben, sich bisher bewährt haben. Die theoretische und definitorische Problematik wird erst am Ende dieser Arbeit wieder aufgenommen. Zunächst werden die üblichen und erfolgreichen empirischen Methoden dargestellt.

2. Methoden der empirischen Forschung

Das Ansehen eines Forschungsbereiches und seiner Vertreter hängt wesentlich von der Güte der benutzten Methoden ab. Im Sinn-Thema tummelt sich eine große Menge oft unqualifizierter Titel. Das schreckt viele gute Forscher ab, an diesem Thema zu arbeiten. Aus diesen Gründen wird hier Wert auf präzise Methoden gelegt. Anfänglich waren die Methoden der Erforschung von Sinnkrisen bzw. Sinn auf die Darstellung von Selbstberichten (z.B. *Frankl*), auf Erfahrungen aus der psychotherapeutischen (*Adler*, *Fromm*) bzw. psychiatrischen (*Jaspers*) Arbeit beschränkt und auf die Nutzung von Tagebuchaufzeichnungen (*Ch. Bühler*) sowie auf philosophische (u.a. *Scheler*, *Nietzsche*) bzw. essayistische (*Camus*, *Sartre*) Reflektionen. In den 90iger Jahren setzte sich der *narrative approach* durch; *Schumacher* (1990) analysierte biografische Erzählungen von 30 Brustkrebspatientinnen. *Lukas* (1986) hat mit dem LOGO-Test ein halbstrukturiertes Verfahren vorgelegt, das sich allerdings zur Erfas-

sung größerer Stichproben als unökonomisch erwies (Schmitz u. Hauke, 1994). Inzwischen liegen, zumindest im englischen Sprachraum, mehrere standardisierte Verfahren vor, die den Anforderungen der Testgütekriterien weitgehend genügen.

Die heutige Psychologie hat die Entwicklung von empirischen Methoden zur Untersuchung des Erlebens von Lebenssinn vorangebracht. Die empirischen Studien über den Lebenssinn lassen sich in zwei Hauptgruppen unterteilen. Die erste Gruppe versucht mit Hilfe von standardisierten und den Testgütekriterien genügenden Befragungsinventaren Einsichten in Erfahrungen zum Sinn im Leben zu gewinnen. Die Fragebögen enthalten vorgegebene Items und Antwortformate. Die zweite Gruppe sammelt Daten aus freien Erzählungen über den Sinn im Leben mit Hilfe von Interviews und ähnlichen Methoden.

2.1 Statistisch gesicherte Frageninventare

Einige der bekanntesten Fragebögen zum Sinn im Leben sollen hier kurz vorgestellt werden:

Der **Purpose in Life Test (PIL)** von *Crumbaugh* u. *Maholick* (1964) ist der bekannteste Fragebogen, mit dem versucht erfolgreich wird, das Sinnerleben zu operationalisieren, d.h. messbar und damit interindividuell vergleichbar zu machen. Er basiert auf *Viktor Frankls* Konzept. Der Test besteht aus 20 Items mit einer 7-Punkte-Skala (Beispiel für ein solches Item: Ich bin normalerweise: völlig gelangweilt = 1 ... übersprudelnd, enthusiastisch = 7).

Der PIL korreliert mit vielen anderen Konzepten wie dem der sozialen Einstellung, der Depression, des subjektiven Wohlbefindens und einer Anzahl von persönlichen Maßstäben, zusammengefasst dargestellt von *Chamberlain* u. *Zika* (1988). Sie untersuchten die Faktorenstruktur des PIL und fanden vier Faktoren, die 49% der Abweichung aufklären: Faktor 1 bezieht sich auf Sinn im Leben, vermittelt durch persönlichen Einsatz und Erreichen von Zielen, Faktor 2: „Items, die Zufriedenheit mit dem Leben reflektieren“. Faktor 3 bezeichnet „die Kontrolle haben“ und Faktor 4 „Sinn, wie er durch ... Enthusiasmus gegenüber dem Leben erfahren wird“.

Später entwickelte *Crumbaugh* den **Seeking of Noetic Goals Test (SONG)**, um den PIL zu ergänzen. Der SONG besteht aus einer 20-Item Skala, um die Stärke der Motivation zur Sinnfindung im Leben zu mes-

sen. *Reker* und *Peacock* entwickelten das Life Attitude Profile (LAP), das eine Anzahl von PIL- und SONG-Items und Items anderer Quellen enthält. Der LAP, bestehend aus 56 Items, ist dazu gedacht, den Grad von Sinn und Zweck und die Stärke der Motivation nach Sinn- und Zweckfindung im Leben zu messen (*Reker*, 1999; 2000).

Der **Life Regard Index** (LRI) soll ein Konstrukt zur „positiven Lebensbetrachtung“ bzw. „sinnvolles Leben“ messen. Der Fragebogen besteht aus vier Teilskalen zu Perspektiven und Ziele im Leben, aus denen Sinn gewonnen werden kann und zur Reflexion dieser Ziele, und dazu, bis zu welchem Grad die Befragten glauben, dass sie ihre Lebensziele erfüllt hätten (Beispiel: „Ich habe eine Lebensphilosophie, die meinem Leben wirklich Bedeutung gibt – ich stimme nicht zu (1); keine Meinung (2); ich stimme zu (3)“ (*Debats*, 1998, S.250). Die psychometrischen Eigenschaften des LRI gelten als „eindrucksvoll, obwohl Umfang und Vielfalt der Beispiele immer noch eingeschränkt bleiben“ (*Debats*, 1998, S.247). Konstruktvalidität und prediktive Validität scheinen zufriedenstellend bestätigt zu sein. Eine Faktorenanalyse (*Chamberlain* u. *Zika*, 1988) zeigt eine Struktur von sechs Faktoren, die den Autoren zufolge den Aufbau der Skala recht gut reflektiert.

Das **Life Attitude Profile Revised** (LAP-R) ist die aktuelle Version mehrerer Vorformen mit 36 Items in sechs Subskalen: Zweck, Kohärenz, existenzielles Vakuum, Kontrolle im Leben, Akzeptanz des Todes und Suche nach Zielen. Eine 7-Punkte Skala des Likert-Typus wird für das Antwortformat verwendet. Die Übereinstimmungsvalidität wurde für jede der Subskalen des LAP-R durch verschiedene statistisch signifikante Korrelationen gesichert, wie z.B. die positiven bzw. negativen Korrelationen mit positivem Selbstkonzept und Zweck, mit psychischem Wohlergehen und Kohärenz, Attribution und Kontrolle im Leben, semantisch differenzierter Einschätzung des Todes und Akzeptanz des Todes, fehlenden akademischen Zielen und existenziellem Vakuum und schließlich von Entfremdung und der Suche nach Zielen. In der aktuellen Form liegen die Alpha-Koeffizienten des LAP-R für die Altersgruppe 18-60 zwischen .72 – .82 (vgl. Reid & Anderson, 1992). Erst kürzlich stellte *Reker* (2002) einen „**Spiritual Meaning Index**“ (SMI) vor.

Nach *Antonovsky* ist die Kernkomponente des Lebenssinns das „Gefühl für Zusammenhang“. Seine **Sense of Coherence Scale** (SOC) (Korot-

kov, 1998) ist eine Skala aus drei Komponenten: Verständlichkeit, Möglichkeit der Bewältigung und Sinnhaftigkeit.

Studien darüber, ob die SOC wirklich mit den theoretischen Konstruktionsprinzipien korrelieren, ergaben verschiedene Ergebnisse. *Chamberlain* u. *Zika* (1988) konnten die erwartete Faktorenstruktur nicht nachweisen. Stattdessen fanden sie sieben Primärfaktoren, wie z.B. das Bewältigen von Problemen und Schwierigkeiten, oder Entschlossenheit im Leben (purpose in life), was etwa 52% der Varianz ausmachte. *Frenz*, *Carey* und *Jorgensen* (1993) fanden fünf Primärfaktoren, die in einer Ein-Faktor Struktur resultierten. Die Reliabilität der Subskalen wurde als sehr zufrieden stellend befunden. Im Fall der Konstruktvalidität der Sense of Coherence Scale wurden leichte Korrelationen mit einer Serie von salutogen-ähnlichen Konstrukten berichtet, wie z.B. Meisterung, Ort der Kontrolle (*locus of control*), spirituelle Quellen/ Ressourcen, Widerstandsfähigkeit, Selbstachtung, Lebensachtung, Stärke, Coping, Sinn für Humor und Optimismus (zusammengefasst von *Korotkov*, 1998).

Die hier aufgeführten Ergebnisse und weitere, die hier keine Erwähnung finden (*Wong* u. *Fry*, 1998), erlauben die Schlussfolgerung, dass der Sinn im Leben tatsächlich mit Hilfe der Methode von Fragebögen gemessen werden kann. *Chamberlain* und *Zika* (1988) schlossen in ihrer oben genannten Studie, in der der Purpose in Life Test, der Life Regard Index und die Sense of Coherence Scale verglichen werden, dass der Sinn im Leben als ein multidimensionales Konstrukt betrachtet, und dass Sinn in diesem Zusammenhang auf unterschiedliche Arten gemessen werden kann. Die Analyse zeigte ferner, dass der Purpose in Life Test am besten dazu geeignet ist, um das Konstrukt „Sinn im Leben“ zu messen, da er „darauf hindeutet, dass ein genereller Faktor von Lebenssinn festgestellt werden kann.“ (S.594). Die Dimension „Allgemeine Sinnkonstruktion“ wird in unseren eigenen Studien anhand der Aussagen 1; 2; 5; 8; 10; 11 (vgl. Tab. 1) operationalisiert. Diese Items haben Ladungen über .60; lediglich Item 5 könnte mit einer Ladung von .45 besser sein. Die kriteriumsbezogene Validität ist durch hohe und signifikante Korrelation mit dem LOGO-Test (*Lukas*, 1986) belegt. In neueren, bisher unveröffentlichten Studien haben wir eine Skala zum beruflichen Sinnerleben (Identifikation, Erfüllung im Beruf) entwickelt. Die folgende Skala haben wir mehrmals zur Anwendung gebracht:

Tab. 1: Die sinnbezogenen Aussagen (Items) des Fragebogens.*

-
1. Ich habe bestimmte Vorstellungen, wie ich sein möchte und womit ich gerne Erfolg hätte.
 2. Ich versuche, meine Vorstellungen zu verwirklichen.
 3. Ich fühle mich sinnlos.
 4. Ich glaube, ich habe vieles falsch gemacht in meinem Leben.
 5. Ich habe gegenüber bestimmten Menschen Verpflichtungen, die mir Freude machen.
 6. Ich langweile mich.
 7. In meiner Tätigkeit fühle ich mich alles in allem wohl und erfüllt.
 8. Es gibt ein Interessengebiet, für das ich viel Freizeit aufwende.
 9. Ich habe das Gefühl, vieles Bisherige umsonst getan zu haben.
 10. Ich glaube, sich für etwas einzusetzen, lohnt sich.
 11. Ich habe Freude an bestimmten Erlebnissen (Kunst, Natur, Freundeskreis, Hobby) und möchte sie nicht missen.
 12. Wenn ich mein bisheriges Leben bedenke, muss ich sagen, es hat sich gelohnt zu leben.
-

*Rating: 1 = trifft nicht zu 5 = trifft völlig zu (nach Schmitz et al., 2000)

Die aus 12 Items gebildete Sinn-Skala ist zweipolig zu verstehen. Beide Faktoren klären 48 % (35,4 & 12,5) der Varianz auf. Die Korrelation zwischen den beiden Sinn-Faktoren ist negativ und beträgt $r = -.50$ ($p = .00$). Die Gesamtskala ist durch eine hohe innere Konsistenz ausgezeichnet: *Cronbach's a* = .81; *Guttman's split half* = .83, die Korrelation zwischen den Hälften $r = .71$; das Minimum der Skala liegt bei 1,17, das Maximum bei 5,00 bei einem Mittelwert = 4,06 (Varianz = 0,32). Somit sind die Gütekriterien der Skala erfüllt.

2.2 Freies Erzählen – Interviewmethoden

Menschen mehr oder weniger direkt nach dem Sinn in ihrem Leben zu fragen, ihren freien Erzählungen zuzuhören, ist wohl bisher die verbreitetste empirische Methode. Lebensgeschichten liefern eine Fülle von Informationen über die Wege, wie Menschen Sinn aus Erfahrungen ziehen, wie sie Sinn erleben und wie sie Belastungen und Verlusten sinnvoll entgegentreten. Ist es den Menschen überhaupt möglich, eine Antwort zu geben, wenn sie so direkt gefragt werden? Welche Arten von Quellen des Sinns nennen sie? Lassen sich altersbezogene Unterschiede in Bezug

auf die genannten Sinnquellen feststellen? *Peter Ebersole* (1998) ist diesen Fragen zusammen mit anderen Forschern besonders intensiv nachgegangen. Seine Methode: Die Teilnehmer wurden aufgefordert, die drei wichtigsten Sinnquellen in ihrem Leben aufzuschreiben, sie nach ihrer Bedeutung zu ordnen und jeweils mindestens ein Beispiel anzugeben. Diese Beschreibungen wurden dann mit Hilfe eines Systems von Kategorien inhaltlich analysiert.

Wong (1998a) untersuchte prototypische Idealkonzepte und implizite Theorien eines sinnvollen Lebens, indem er eine Kombination aus verschiedenen Datensammeltechniken, freien Erzählungen und standardisierten Fragen benutzte. Er fand über hundert Merkmale, die sich mit dem Idealkonzept eines sinnvollen Lebens identifizieren lassen, u.a.: Das Beste aus den Möglichkeiten des Lebens machen, in Frieden mit Gott sein, eine gute Beziehung zu anderen haben, eine verantwortungsvolle Person sein, anderen Freude machen. Eine Faktorenanalyse erbrachte neun Dimensionen: Leistungsbestreben, Religion, Beziehungen, Erfüllung, Fairness bzw. Respekt, Selbstbewusstsein, Selbstintegration, Selbsttranszendenz und Selbstakzeptanz. Auch *Baumeister* (1991), *Baumeister* u. *Newman* (1994), *Herrmans* (1998), *Sommer* u. *Baumeister* (1998) u.v.a. arbeiteten mit narrativen Methoden.

Die narrativen Methoden haben ihre Grenzen. Das Benennen von Sinnquellen oder Merkmalen von Sinn erlaubt zum Beispiel keinerlei Einblicke darüber, ob Menschen – zumindest gelegentlich – das Gefühl haben, ihr Leben sei sinnlos. Ursprünge und Merkmale des Sinns des Lebens sind lediglich potenzieller Natur: Private Projekte ebenso wie Arbeit können einer Person Sinn vermitteln oder auch nicht. Soziale Beziehungen sind in der Tat oft der Ursprung von extremer Sinnlosigkeit. Bereits die Erwägung des Verlusts eines geliebten Menschen ruft häufig ein anfängliches Gefühl von Verlust und Leere hervor. In Zukunft wird es wichtig sein zu untersuchen, ob und welche bestimmten Ereignissen und Projekte einen Sinn verleihen und wie der Prozeß der Sinnkonstruktion beschrieben werden kann. Erste Schritte in diese Richtung wurden von *Little* (1998) unternommen, der Studien über die individuellen Beschreibungen von persönlichen Projekten durchgeführt hat und nicht nur verschiedene Sinninhalte, sondern auch verschiedene innere Beurteilungsdimensionen, wie Wichtigkeit oder Absorption, gefunden hat.

Traumatische Ereignisse im Leben wurden gemessen, indem die Teilnehmer auf eine Kontroll-Liste mit achtzehn schwierigen Ereignissen im Leben antworteten, die der Arbeit von *Janoff-Bulmann* (1989) entnommen

waren. Diese Ereignisse schließen den Tod eines Elternteils oder eines der Geschwister ein, die Scheidung der Eltern, einen ernsthaften persönlichen Unfall, eine Krankheit oder Behinderung, sexuellen Missbrauch, Vergewaltigung oder körperliche Misshandlung. Die Teilnehmer überprüften, ob ihnen solche Ereignisse je widerfahren waren oder nicht, und bewerteten die Schwere des Traumas auf einer 9-Punkte-Skala von „not at all traumatic“ bis „extremely traumatic“. Außerdem kam das sog. Psychological Distress Inventory (PDI), das zur Bewertung von sich unlängst ereigneten, bedeutenden Veränderungen im Leben herangezogen wird, als Instrument zur Messung von schwer belastenden Ereignissen im Leben jüngeren Datums zum Einsatz (*Emmons et al., 1998: 167f.*).

Die Forschung zum Sinnerleben würde von prospektiven Langzeitstudien mit mindestens drei Meßwiederholungen profitieren, die auf standardisierten und den Testgütekriterien genügenden Verfahren beruhen. „Objektive“ Indikatoren und die Anwendung von Strukturgleichungs-Modellen (*Byrne 2001*) sind unverzichtbar. Nötig sind auch Studien, die auf repräsentativen Stichproben basieren, flankiert durch klinische und retrospektive Daten (z.B. Anamnese) sowohl im „normalen“ Lebenskontext als auch unter dem Eindruck kritischer Lebensereignisse, und sie sollten durch Außenkriterien (Einschätzung durch Dritte) gestützt sein.

3. Belastungen, kritische Lebensereignisse und Sinnkrisen

Kritischen Lebensereignisse sind stets mit Stress und Belastungen verbunden. Das trifft allerdings auch auf viele Entwicklungsaufgaben zu. Im Unterschied zu den allgemeinen Entwicklungsaufgaben, die eine alterstypische normative Bedeutung haben, sind die sogenannten kritischen Lebensereignisse wie etwa Verlust eines nahestehenden Menschen, Ehescheidung, Unfall, Krankheit, traumatische Bedrohung u.ä.m. nicht-normative – oft einfach zufällige – Einschnitte im Lebenslauf. Extreme und existentielle Gefährdungen der eigenen Person, etwa durch eine Krebs- oder HIV-Diagnose, durch schweren Unfall, Folter u. dgl. m. sollen hier im Wesentlichen ausgespart werden. Entwicklungsaufgaben und kritische Lebensereignisse stellen Belastungen dar; sie generieren oft weitere Probleme und werden entweder – je nach Lebens- und Arbeitsumwelt und je nach eigenem Verhalten und eigener sozialer Kompetenz – als Herausforderung oder als Gefährdung der eigenen Selbst-Definition wahrgenommen und dem entsprechend weiter verarbeitet. Während die-

se eine Fehlentwicklung mit ihren Verhaltensstörungen einleiten kann, stellt jene eher die Chance einer erfolgreichen Entwicklung dar.

Die Folgen kritischer Lebensereignisse mit ihren multiplen Belastungen können psychopathologischer oder psychosomatischer Natur sein, müssen es aber nicht. Im negativen Fall folgen Angst, Empörung, Hass oder Wut, Trauer, Verlust an Selbstwert und Beeinträchtigung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Entscheidend für den Bewältigungsprozess an sich sind die Ergebnisse der subjektiven Bewertung des kritischen Ereignisses und nachfolgend die Wahl der Bewältigungsstrategie bzw. deren Abfolge, weniger das Ereignis selbst; allerdings wird der Tod eines nahen Menschen andere Bewältigungsversuche nach sich ziehen als etwa der Verlust eines Autos oder der Mißerfolg bei einer Prüfung. Andererseits kann beispielsweise der Tod eines Ehepartners für eine Person einen entsetzlichen Verlust, für die andere eher eine Befreiung bedeuten.

Die Sinnhaftigkeit des Lebens wird – zunächst einfach ausgedrückt – im Erleben von Kontinuität des eigenen Lebensvollzugs durch Handeln im Rahmen von Projekten vermittelt.

So haben u.a. *Chamberlain* u. *Zika* (1988) belegt, dass Sinn gewonnen werden kann durch das Erreichen oder die Erfüllung von Zielen, „durch eine enthusiastische Orientierung, die das Leben als aufregend betrachtet, durch den Besitz einer klaren Philosophie oder eines klaren Grundgerüsts oder einfacher, durch Zufriedenheit mit dem oder Erfüllung durch das, was jemand im Leben hat.“ (ebd., S. 595). Da die Lösung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bekanntlich zur Zufriedenheit führt (u.a. *Schmitz* u. *Stiksrud*, 1994), tut sich die Frage auf, ob nicht auch die Bewältigung von Belastungen und kritischen Lebensereignissen ebenfalls in Zufriedenheit mündet und, i.S. von *Chamberlain* u. *Zika* mit allgemeinem Sinnerleben verknüpft ist.

Tatsächlich fand bereits *Thompson* (1985) eine positive Beziehung zwischen der aktiven Bewältigung eines schwer belastenden Lebensereignisses und Sinnerfahrung. Wir fanden ebenfalls eine positive Beziehung zwischen beidem und vermuten, dass der Erfahrung von Sinnerfüllung eine puffernde Funktion gegen das Ausbrennen zukommt (*Schmitz*, 1996; *Schmitz* & *Hauke*, 1999), ähnlich *Buschmann* & *Gamsjäger* (1999). Über positive Beziehungen zwischen Sinnerfahrung und Belastungs-Bewältigung berichten u.a. *Sommer* & *Baumeister* (1998), *Emmons* et al. (1998), *Korotkov* (1998) u.v.a.m. Ferner wird dieser Zusammenhang auch aus psychotherapeutischer Sicht immer wieder betont, vgl. etwa *Wirtz* & *Zö-*

beli (1995). Die Entdeckung von Sinn als eine Veränderung von Werten, Prioritäten und Lebensperspektiven, wie u.a. etwa Verbesserung der Beziehung zu Freunden, Setzung neuer persönlicher Wachstumsziele und der Entdeckung der Bedeutung des Jetzt im Leben, scheint das Immunsystem zu stabilisieren (*Bower et al.*, 1998). Ähnliche Zusammenhänge hatten *Esterling et al.* (1994) und die Gruppe um *Pennebaker* (*Petrie et al.*, 1995) berichtet (vgl. auch *Csef* u. *Kube*, 1998).

In den bisher zitierten Arbeiten wurde lediglich die korrelative Beziehung zwischen Belastungs-Bewältigung und Sinnerfahrung bestätigt. Damit kommt die Frage auf, ob der Bewältigungsprozeß an sich eine Generierung von Sinnerfahrung darstellen kann. Zur Klärung dieser Frage wenden wir uns einer Studie zu, in welcher die Verarbeitung einer extremen Belastung untersucht wird. Denn wenn im Laufe der Verarbeitung einer schlimmen Belastung Sinn generiert werden kann, ist dies auch bei der Verarbeitung leichterer Belastungen möglich. *Bulman* und *Wortman* (1977) interviewten paraplegische und quadriplegische Personen, die erst kürzlich gelähmt wurden. Wie zu erwarten erklärte die Mehrheit der Befragten, dass die Viktimisierung das Schlimmste wäre, was ihnen hätte passieren können. Tatsache ist, dass der Grad der Selbstbeschuldigung für ihre Verletzungen höher war, als man bei einem objektiven Blick auf die Umstände, unter denen die Unfälle passiert waren, vermuten würde. Die Geschichten, welche die Teilnehmer erdachten, reflektierten den Wunsch, Kontrolle über die Ereignisse zu haben. Wenn die Antwort auf die Frage „Warum ich?“ beschrieben werden sollte, gab die Hälfte der Opfer an, dass sie ihr Schicksal einem höheren Sinn zuschreiben (z.B. einer neu gefundenen Lebensfreude). Die Personen machten häufig Vergleiche zwischen ihrem früheren und dem gegenwärtigen Selbst und konzentrierten sich auf das, was sie aus der Erfahrung gelernt hatten. Sie hielten sich kaum bei ihren kürzlich erworbenen Behinderungen auf. Andere, die keinen klaren Nutzen in ihrer Lähmung finden konnten, fanden Erleichterung in der Schlussfolgerung, dass „Gott einen Grund gehabt hätte“. Die Opfer, die ihr Schicksal als vorherbestimmt und als mit der Zukunft verbunden sahen, gewöhnten sich am besten an die neuen Gegebenheiten. Zur religiös geleiteten Sinnfindung äußerten sich u.a. *Meyer* u. *Taylor* (1986), *Schmitz* (1992, dort weitere Literatur), *Pargament* (1996), *Grom* (1997), *Wong* (1998a).

Auch die Gruppe um *Taylor* (*Taylor*, 1983; *Meyer* u. *Taylor* 1986) studierte die Prozesse, mit denen Personen negative Lebensereignisse bewältigen. Ihre Analyse zeigt, dass drei Kennzeichen eine erfolgreiche An-

passung fördern: die Sinnfindung, etwa durch neue Zielsetzung, das Gefühl, erfolgreich mit der Umwelt umgehen zu können (z.B. Selbstwirksamkeit) und ein gutes Selbstvertrauen durch selbst-verbessernde Evaluation (die eigenen Handlungen als gut und gerechtfertigt anzusehen). *Taylor* untersuchte autobiographische Geschichten der Viktimisierung und schloss, dass erfolgreiche Bewältigung direkt mit der Wahrnehmung, dass negative Ereignisse einem höheren Zweck dienen, zusammenhängt (*Taylor*, 1983). Man fand u.a., dass mehr als die Hälfte aller Brustkrebsopfer berichtete, dass die Krankheit sie dazu brachte, ihr Leben neu zu bewerten. Das bedeutet allerdings auch, dass eine weniger erfolgreiche Bewältigung mit geringem oder völligem Mangel an Sinngenerierung korrespondiert. Ebenso war eine Tendenz, aus gegenwärtigen Beziehungen mehr Befriedigung zu erfahren, festzustellen. Rückschläge scheinen umgekehrt dazu zu führen, das Unglück als mit der Zukunft zusammenhängend zu sehen. Auch die Ergebnisse von *Murray* u. *Holmes* (1994) besagen, dass der oft behauptete Gewinn dadurch, dass durch ein kritisches Lebensereignis nicht alles wie geplant lief, gestört werden kann.

Der Befund, dass die Bewältigung schlimmer Belastungen Sinn generiert, oder gar wesentlich Sinngenerierung ist, führt zu der Frage, wieweit Sinngenerierung in der Bewältigung von alltäglichen Belastungen und Stress eine Rolle spielt, etwa bei misslungenen Handlungen im Alltag. Ein Weg, eigenen misslungenen Handlungen einen Sinn zu geben, ist der Versuch der Rechtfertigung, der Wunsch, die eigenen Handlungen als gut und gerecht anzusehen. Menschen möchten möglichst auf mißlungene Verhaltensweisen moralisch gerechtfertigt zurückblicken können, etwa wenn sie andere verletzend behandelt haben. Die Erzähler präsentieren die Folge der Ereignisse so, dass sie von der Verantwortung für die negativen Ausbrüche anderer freigesprochen sind. *Sommer* und *Baummeister* (1998) fanden, dass Personen, deren Integrität in Frage gestellt wird, versuchen, den Sinn wieder herzustellen, indem sie sich Geschichten ausdenken, die ihr Fehlverhalten überdecken und Gefühle von moralischer Überlegenheit hervorrufen. Die Restrukturierung der Erinnerung als ein bedrohliches Ereignis gibt den Betroffenen die Möglichkeit, ihr Selbstkonzept oder ihren Glauben zu rechtfertigen, und ihre Handlungen als gut und den konventionellen Standards von richtig und falsch entsprechend anzusehen.

Diese Thematik behandelt *Aronson* (1994) in einem Kapitel. Seine Ausführungen besagen, dass jemand, wenn er etwas tut, versuchen wird, sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass sein Handeln logisch

und vernünftig war. Für dieses Konzept der Selbstrechtfertigung finden sich auch Anwendungsbereiche beim Erleben kritischer Ereignisse. Gibt es einen konkreten Grund für Angst in einer Situation? Wenn man zum Beispiel knapp einem schweren Unfall entgangen ist, liegt kein Grund zur Rechtfertigung dieser Angst vor. Steht die betreffende Person jedoch im Stau hinter dem Unfall und verspürt Angst, da sie die Auswirkungen sieht oder hört, hat sie eher den Eindruck, ihre Gefühle rechtfertigen zu müssen. Um diese Reaktionen zu erklären, erfinden Menschen häufig Geschichten. In diesem Falle wäre eine ähnliche Unfallsituation, die man angeblich selbst erlebt hat und der man glücklicherweise entgangen ist, weil man selbst sein Auto gut beherrscht, denkbar. *Festingers* Theorie der kognitiven Dissonanz beschreibt einen Spannungszustand, in dem sich eine Person infolge widersprüchlicher Kognitionen befindet. Dieser Zustand löst Unbehagen aus, und dieses soll schnellstmöglich reduziert werden. Darin spiegelt sich auch der Grund wider, warum wir eine der Kognitionen oder beide aneinander anpassen, um Kompatibilität zu schaffen. Die Menschen suchen oder erfinden Rechtfertigungen für ihr Verhalten, indem sie die Absurdität ihrer Vorstellungen reduzieren. Dadurch können neue Einstellungen entstehen, oder vorhandene verändert werden. Die Theorie der kognitiven Dissonanz stellt uns nicht als vernunftgeleitete sondern als rationalisierende Wesen dar. Wir sind also nicht motiviert, uns richtig zu verhalten, sondern wir sind motiviert zu glauben, wir verhielten uns korrekt und somit sinnvoll (Aronson, 1994, S. 185-194).

Tangney (1995) liefert Belege für eine Sinngenerierung durch Strategien zum Schutze des eigenen Selbstwertes bei beschämten Personen. Scham kann durch Schuld entlang verschiedener Dimensionen ausgelöst werden, wobei die Hauptdimension hierbei der erlebte Eindruck des Emotionen generierenden Ereignisses für das Selbst ist. Während Schuld eine Abwertung einer spezifischen Verhaltensweise nach sich zieht (wie zum Beispiel zwischenmenschliche Angriffe), reflektiert Scham eine globale Abwertung des gesamten Selbstbildes. Schuld hängt mit Gefühlen der Reue zusammen, während Scham von den intensiveren Gefühlen Schmerz, Kraftlosigkeit und einem „schrumpfenden Selbst“ begleitet wird (*Lindsay-Hartz, De Rivera, & Mascolo*, 1995). Autobiographische Erklärungen von Schuld und Scham-Erfahrungen zeigen, dass schuldige Menschen ihr Fehlverhalten zugeben und in der Folge über wiedergutmachende Verhaltensweisen berichten, wie zum Beispiel Entschuldigungen als Kompensationsmittel. Beschämte Personen hingegen zeigen

Muster, um Strafe zu vermeiden, und neigen dazu, die Verantwortung für negative Ereignisse von sich zu schieben (Tangney, 1995). Diese Ergebnisse stimmen mit anderen empirischen Befunden überein, die zeigten, dass beschämte Personen dazu neigen, öffentliche Überprüfungen und Vergeltungen zu vermeiden und defensive Reaktionen auf Bedrohungen für das Ego zeigen, indem sie andere heruntermachen (Tangney, Wagner, Fletcher, Gramzow, 1992). Demnach reagieren beschämte Personen, nicht wie schuldige Personen, auf ihre eigenen moralischen Verstöße, indem sie ihr Selbst entwerten, was in der Umkehrung Versuche aktiviert, den Selbstwert durch Minimierung der Tadelnswürdigkeit und durch aggressive Reaktionen auf die Missbilligung anderer zu steigern.

Scham und Schuldgefühle treten häufig bei Menschen auf, die ein schlimmes Erlebnis hinter sich haben. Das wohl häufigste Beispiel sind vergewaltigte Frauen, die aus Scham und falschem Schuldgefühl ihre Peiniger nicht zur Anzeige bringen. Dieser Zustand ist als besorgniserregend einzustufen, da ein Vermeidungsverhalten in einer derartigen Situation Auslöser für eine Folgeerkrankung wie z.B. eine posttraumatische Belastungsstörung sein kann. Die Person versucht, ihre Gefühle vor der Öffentlichkeit geheim zu halten und rutscht so in einen Teufelskreis von Scham, Schuldzuweisungen und Vermeidungsverhalten.

Taylor's (1983) Theorie der kognitiven Adaption unterstreicht die Signifikanz des positiven Selbstwertgefühls in Hinblick auf positive emotionale und psychische Anpassung an negative Lebensereignisse. Interviews mit Brustkrebs-Patientinnen belegen, dass nur eine Minderheit der Befragten über negative Auswirkungen ihrer Erkrankung klagte. Vergewaltigungsoffer haben es dagegen schwerer, denn Vergewaltigung trägt das Merkmal einer negativen Stigmatisierung.

Der Selbstwert wird von Baumeister (1991) als eine wichtige Form des persönlichen Sinns betrachtet. Menschen wollen sich in ihrer Haut wohl fühlen und glauben, dass sie der Achtung und Bemühungen anderer wert sind. Ein bedrohter Selbstwert ist gefolgt von defensiven Versuchen, das Image wieder aufzubügeln (z.B., indem die Verantwortung für negative Ergebnisse beiseite geschoben wird oder man sich selbst mit noch schlechteren vergleicht). Eine Verfehlung im Kampf gegen die Bedrohung führt zu negativem Einfluss, zu Wahrnehmungen von Minderwertigkeit und zum Gefühl, unglücklich zu sein und damit nicht selten zu Sinnkrisen, zumindest zu Sinnbrüchen. Innere Merkmale der Kontrolle, die typischerweise persönliches Unglück charakterisieren (z.B., Janoff-

Bulman & Wortman, 1977) können dieses Stigma erneut bekräftigen und somit das Gefühl einer geringen Selbstachtung intensivieren.

Sinngenerierung findet in allen Altersstufen bei schweren und bei „normalen“ Belastungen, etwa durch Entwicklungsaufgaben, statt (*Reker* u. *Chamberlain*, 2000; *Van Ranst* u. *Marvoen*, 2000). So zeigen u.a. die Ergebnisse von *Ebersole* (1998), die hier exemplarisch gebracht werden, dass in jeder der von ihm untersuchten Altersgruppen die sozialen Beziehungen eine wichtige Bedingung für die Generierung von Sinn darstellen und als die bei weitem wichtigste Quelle für Sinn in ihrem Leben genannt wurde. Alle anderen Quellen wurden bedeutend weniger oft genannt. Letztere reflektieren zum Teil deutlich die momentane Lebenssituation der unterschiedlichen Altersgruppen: Junge Kinder sehen beispielsweise Sinn in persönlichem Wachstum und in Aktivitäten, während ältere Erwachsene häufiger Gesundheit und Vergnügen als Sinnquellen nennen. Interessanterweise scheinen diese Ergebnisse – zumindest bis zu einem gewissen Ausmaß – die Validität von *Eriksons* oder *Havighursts* Ansätzen zu stützen, in denen eine Zuordnung von Entwicklungsaufgaben und Lebensabschnitten postuliert wird. Folglich wäre es möglich, auf der Basis von *Ebersoles* empirischen Ergebnissen die These aufzustellen, dass die Wahrnehmung dessen, was sinnvoll ist, sich zusammen mit typischen Entwicklungsaufgaben ändert. Ähnliche Quellen von Sinn, wie die von *Ebersole* ermittelten, wurden von interviewten Personen aus Deutschland angegeben. *Auhagen* (2000) berichtet von *N. Richter*, die im Rahmen ihrer Diplomarbeit 213 Menschen über Sinn und Zweck in ihrem Leben befragte. „Andere Menschen, meine sozialen Beziehungen“ wurden am Häufigsten als wichtigste Sinnquelle genannt, gefolgt von „Sachen für andere machen“, „Arbeit, Beruf, Pflichten, Ziele, Freunde, Familie, positive Gefühle, spirituelles Wachstum und spirituelles Lernen, Partnerschaft, Kinder, religiöser Glaube, Geistigkeit“. Zwischen dieser Erfahrung und „innerer Stärke“, „persönlichen Zielen“ und „Wertvorstellungen“ wurden hohe Korrelationen gefunden.

Meier (1992) fand, dass junge Erwachsene durch eine Krebsdiagnose in eine schlimme Sinnkrise geraten, während alte Menschen damit weniger Probleme haben. Geschlechtstypische Differenzen fand sie nicht.

Anhand der hier exemplarisch referierten Studien ist festzuhalten: Lebenskrisen können als eine Art Weckruf dienen und Menschen helfen, ihre Prioritäten und Interessen zu prüfen und zu überdenken, sie können aber auch in eine Sinnkrise führen mit dem Gefühl tiefer Sinnlosigkeit und zur Aufgabe jeglicher Ziele. Kennzeichen von Systemen persönli-

cher Ziele sind starke Vorhersager von Lebenszufriedenheit und langfristigen positiven wie negativen affektiven Zuständen (*Brunstein, 1993*). Die Forschung zeigt, dass das Verfolgen von wichtigen Zielen bzw. Projekten im Leben und eine Ausrichtung auf diese eng mit langfristigem Wohlbefinden zusammenhängt.

Manche Menschen machen nach einem persönlichen Verlust einen Quantensprung bezüglich ihrer Entwicklung, was auch bedeuten kann, dass sich ihre Lebensziele und Projekte verändern (*Edmonds u. Hooker, 1992*, vgl. *Emmons et al., 1998*). Verschiedene Veränderungen in den Charakteristika von Ziel- und Werte-Systemen können einen positiven Einfluss auf die Entwicklung haben. Beispielsweise ist es möglich, dass eine Verminderung des Konflikts zwischen Zielen und/oder eine Änderung des Ziel-Gehalts zu einer Weiterentwicklung von Individuen führen könnte, so dass diese anschließend auf einer höheren Ebene agieren. Ein andere Möglichkeit für Wachstum beinhaltet eine Erhöhung der Komplexität oder der Anzahl von Zielen, die ein Mensch zu erreichen versucht. Dies kann bedeuten, dass je größer die Anzahl von Bereichen ist, in denen ein Individuum einen feste Position inne hat, d.h. in der Familie, am Arbeitsplatz, in einer Glaubensgemeinschaft usw., desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Verlust in einem dieser Bereiche diesen Menschen zu Grunde richten wird.

Der Grad, in dem Menschen über derartige Notsituationen hinwegkommen, ist auch abhängig von der Art und Flexibilität ihres Ziel-Systems. Folglich beeinträchtigen Ziele, die wiederum selbst von traumatischen Ereignissen stark beeinflusst werden, die Fähigkeit von Menschen, sich an diese Ereignisse anzupassen, d.h., sie zu verarbeiten. Dazu gehören die Fähigkeit, Befriedigung zu erfahren, optimistisch in die Zukunft zu sehen, Pläne zu schmieden und in verschiedenen sozialen Rollen zu agieren (*Emmons et al., 1998: 166*; auch *Wong, 1998b*; *Van Ranst u. Marcoen, 2000*).

Nummehr können wir uns der Frage zuwenden, ob unterschiedliche Bewältigungsstrategien verschieden mit Sinngenerierung assoziiert sind. Allerdings werden beim gegenwärtigen Forschungsstand dazu noch keine Kausalaussagen möglich sein. So wird nicht immer zu klären sein, ob das Sinnerleben in einer Studie eine Moderatorvariable für bestimmte Bewältigungsstrategien darstellt, oder ob die Sinngenerierung selbst als Element des Bewältigungsprozesses anzusehen ist. Auch können beide Tatbestände zutreffen.

4. Formen der Belastungs-Bewältigung und Sinngenerierung

Unter Stressverarbeitung und Stressbewältigungsstrategien werden diejenigen psychischen Vorgänge verstanden, die beim Auftreten von Belastungen (Stressoren) von der betroffenen Person mehr oder weniger bewusst, beabsichtigt oder geplant in Gang gesetzt werden, um den Belastungszustand zu mindern oder zu beenden. Die Bewältigungsstrategien können in verschiedener Hinsicht unterschieden werden, etwa nach der Art wie aktional/ nicht aktional, innerpsychisch/ nicht innerpsychisch oder inhaltlich wie Selbstbeschuldigen oder Herunterspielen.

Wie bei schwer belastenden Lebensereignissen die Bewältigung durch neue Zielsetzungen i.S. einer neuen Sinnfindung gefördert werden kann, studierten *Emmons, Colby* u. *Kaiser* (1998). Sie fassen persönliche Ziele als Analyseinheit und gehen davon aus, dass extreme Lebensereignisse durch Veränderung der Zielsetzung bewältigt werden können. 112 Studierende (85 weiblich) wurden anhand verschiedener Skalen befragt. Personen, die angaben, Opfer eines sexuellen Traumas (Vergewaltigung, Inzest, Missbrauch) zu sein, hatten sehr ambivalente und konfligente Ziele. Personen, die in den letzten zwei Jahren extreme, traumatische Belastungen zu ertragen hatten, zeigten in mehreren, besonders bei wichtig erachteten Dimensionen (Personal Striving Assessment Packet) geringere Strebsamkeit als andere Belastete. Da die Autoren lediglich eine Korrelationsstudie vorlegen, kann über die Dynamik der Zielsetzungen keine Aussage gemacht werden. In einer weiteren Studie wurden dieselben Teilnehmer zu einem persönlichen Verlust befragt. Die Angaben, einen Sinn im Verlust gefunden zu haben, korreliert positiv mit der Aussage, sich von dem Verlust erholt zu haben ($r = .36$; $p < .01$). Hier ist die Sinngenerierung Teil und Ziel der Bewältigung. Dagegen korreliert die Aussage, dass das Ereignis auf die Zukunft gerichtete Zielsetzungen verändert habe, negativ mit der Erholung von diesem Ereignis ($r = -.42$; $p < .01$) und gar nicht mit der Sinnvariablen ($r = .00$). Die Autoren fanden ferner, dass religiös bzw. spirituell orientierte Teilnehmer sich eher vom Verlust erholen und auch einen Sinn darin gefunden hätten. Bei dieser Teilnehmergruppe ist die (religiöse) Sinnorientierung eine protektive Moderatorvariable hinsichtlich der Sinngenerierung im Bewältigungsprozeß.

Diese Untersuchungen zeigen zumindest, dass extrem belastende Lebensereignisse verschieden verarbeitet werden können. *Emmons et al.* (ebd.) vermuten, je größer die Bandbreite der Interessen, Ziele, Projekte

einer Person ist (z.B. Arbeit, Familie, Religion, Hobby), desto geringer sei wahrscheinlich die Möglichkeit, dass ein Verlust in einem dieser Bereiche die Person völlig verstört. M.a.W.: Ein breites Sinnspektrum innerhalb eines komplexen Sinnsystems verringert die Wahrscheinlichkeit von Sinnverlust, Sinneinbruch und Sinnkrisen.

Bereits *Weiss* (1993) hatte einige Strategien aufgelistet, die bei der Bewältigung negativer Lebensereignisse bedeutsam sind. Dazu gehören positive Zukunftserwartungen, die Fähigkeit zu Freude und Genugtuung bei wünschenswerten Ergebnissen, die Strategien zu planen und sich um Pläne zu kümmern und in verschiedenen sozialen Rollen zu fungieren, das sind alles Strategien, die Sinnerfahrung generieren. Ausdrücklich zwei Bewältigungsformen unterschied *Pargament* (1996): die konservative und die transformative Bewältigungsform. Bei der konservativen Form wird auf den Erhalt der persönlich bedeutsamen Dinge angesichts von Bedrohung oder Verlust Wert gelegt, bei der transformativen Form auf die Entwicklung und Acquisition neuer Sinnquellen, nachdem die akute Bedrohung vorüber ist. Es wird angenommen, dass beide Formen in einer dialektischen Relation zu einander stehen und „eine Person über die gesamte Lebensspanne leiten und festigen“ (S. 2).

Damit wäre nicht nur aufgezeigt, dass verschiedene Bewältigungsformen und Strategien Sinnerleben vermitteln können, sondern erstmals wurden solche Strategien namhaft gemacht. Diesen Weg haben wir in eigenen Untersuchungen verfolgt (*Schmitz* u. *Hauke*, 1992; 1999). Von weiteren (*Schmitz* et al., 2000), auch bisher unveröffentlichten Studien, soll hier berichtet werden. Eine Stichprobe von $N = 655$ Personen (54% weiblich), die alle in den letzten zwei Jahren kritische Lebensereignisse mit Belastungen verschiedenen Grades erleiden mussten (von Prüfungsstress, Streit, Mobbing bis zur schweren Krankheit, Unfall, Operation, Verlust eines nahestehenden Menschen und Bruch einer Beziehung oder Ehe), wurde nach den Bewältigungsstrategien befragt. Die Fragen waren dem „Stress-Verarbeitungs-Fragebogen“ (*Janke* et al., 1985) systematisch entnommen. Das Sinnerleben wurde mit der o.g. eigenen Skala erhoben. Die Bewältigungsstrategien wurden faktorenanalytisch gesichert. Es zeigte sich, dass Personen mit guter Sinnkonstruktion hoch signifikant mehr zu aktiven Strategien neigen und entsprechend weniger zu vermeidenden Strategien. Die Ergebnisse im Überblick sind in Tabelle 1 dargestellt, Einzelheiten sind der Originalarbeit zu entnehmen.

Tab. 2: Unterschiede der Personen mit geringer Sinnorientierung G1 vs. Personen mit guter Sinnorientierung G2 in den Bewältigungsstrategien (t-Test für unabh. Stichproben, N= 653)

Bewältigungsstrategien	Mittelwerte		F	df	Signifikanz	
	G1	G2			Diff	p
1 Plan & aktive Bewältigung	2,65	3,14	5,78*	487	-,49	.00
2 Suche nach emotionaler Unterstützung	3,01	3,23	,00	653	-,22	.01
3 Akzeptieren	3,12	3,33	3,15	653	-,21	.09
4 Sinn für eigene Person	2,92	3,34	,35	653	-,43	.00
5 Vermeiden und Flucht	2,63	2,26	2,05	653	,36	.00
6 instrum. Unterstützung	2,57	2,83	2,10	653	-,27	.00
7 Konzentrationsversuch	2,61	2,73	3,63*	476	-,12	.15

Die Strategien lassen sich am besten anhand der Operationalisierungen durch die Items beschreiben:

Strategie 1 ist eine aktive, planvolle Vorgehensweise zur Bewältigung des Problems: „Ich machte einen Plan, was zu tun ist.“ usw. u. „Ich fing sofort an, die Sache zu bewältigen.“

Strategie 2: „Ich erzählte jemandem Nahestehenden von meinen Gefühlen.“, „Ich redete über meine Gefühle.“, „Ich suchte nach Verständnis bei anderen.“ usw. sind Aussagen darüber, dass jemand seine Gefühle anderen anvertraut, damit man darüber reden kann, Erfahrungen austauscht oder um Hilfe zu erhalten. Das ist eine Suche nach sozialer emotionaler Unterstützung.

Strategie 3 betrifft Items wie „Ich lernte, damit zu leben.“, „Ich nahm das Schicksal, wie es war.“, „Ich akzeptierte, daß es geschehen ist und ich daran nichts ändern kann.“ Das heißt, die Gegebenheiten zu bejahen, wie sie sind. Manche Forscher scheinen zu übersehen, dass das Akzeptieren des Unabänderlichen bereits Sinn machen kann.

Strategie 4 sucht nach der Bedeutung/dem Sinn für die eigene Person und das zukünftige Leben: „Ich fragte mich, was für meinen Lebensweg wichtig ist und was nicht.“, „Ich sagte mir: ‚Stopp, was will ich eigentlich?‘“ und „Ich fragte nach der Bedeutung für mein weiteres Leben.“.

Strategie 5 ist Flucht und Vermeidung: „Ich dachte, möglichst weg von hier.“, „Ich wollte am liebsten einfach weglaufen.“

Strategie 6 ist Suche nach sozialer instrumenteller Unterstützung: „Ich fragte jemanden mit ähnlichen Erfahrungen, was ich tun könne.“, „Ich

redete mit jemandem, um mehr darüber zu erfahren.“, „Ich redete mit jemandem, der vielleicht etwas dazu tun könnte.“

Strategie 7 bezeichnet den Versuch, sich zu konzentrieren: „Ich versuchte, mich von störenden Gedanken oder Aktivitäten freizuhalten.“ und „Ich konzentrierte mich ganz auf dieses Problem, ...“. Die Aussagen deuten an, dass die Befragten nach dem Ereignis die Absicht hatten und versucht haben, sich auf die Bewältigung zu konzentrieren, allerdings ohne Klarheit darüber, ob diese auch gelungen ist.

Personen mit eher guter und kontinuierlicher Sinnorientierung (G2) neigen hoch signifikant häufiger zur planvollen Bewältigungsstrategie (1); sie stellen sich im Unterschied zur G1 sofort und rasch konfrontativ dem Belastungsproblem, überlegen ihr Vorgehen genau und planvoll; sie konzentrieren ihre ganze Mühe darauf, und sie handeln Schritt für Schritt. In jeder einzelnen der neun Items dieser Strategie sind die kognitiven und die behavioralen Differenzen zwischen den beiden Gruppen hoch signifikant. Dieser Befund ist eindeutig und bestätigt unsere frühere o.g. Studie (Schmitz u. Hauke, 1999).

Auch bei Bewältigungsstrategie (2) „Suche nach emotionaler Unterstützung“ zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Allerdings wird auf die einzelnen Aussagen inhomogen reagiert. In den entscheidenden Items, das sind diejenigen mit den höchsten Faktorladungen, verhalten sich die Gruppen signifikant unterschiedlich: „Ich redete über meine Gefühle“ ($p = .002$) und „Ich erzählte jemandem Nahestehenden von meinen Gefühlen“ ($p = .004$). Hier wird einfach von Gefühlen berichtet, anscheinend ohne instrumentelle Absicht, während bei Aussagen mit dieser Absicht keine Gruppenunterschiede erscheinen: „Ich erzählte anderen davon, um vielleicht Hilfe zu erhalten“ ($p = .228$) und „Ich suchte nach Verständnis bei anderen“ ($p = .283$). Wahrscheinlich können die eher Sinnorientierten über ihre Gefühle auch ohne Absicht reden und sie haben jemanden, mit dem sie das können. Da sie die Bewältigungsstrategie des planvollen Handelns (1) besser beherrschen, müssen sie auch nicht andere um emotionale Unterstützung angehen.

Bei der Bewältigungsstrategie (3) „Akzeptieren des Schicksals“ sind die Befunde nicht eindeutig; es ist möglich, dass hier widerstreitende Verhaltenstendenzen zum Ausdruck kommen. In den eher nüchternen Aussagen: „Ich nahm die *Realität*, wie sie war“ und „Ich lernte damit zu leben“ neigen die Sinnorientierten zur signifikant stärkeren Zustimmung, während beide Gruppen in den Aussagen: „Ich nahm das *Schicksal*, wie

es war“ und „Ich akzeptierte, dass es geschah und ich daran nichts ändern konnte“ keine statistischen Differenzen zeigen. Hier fallen die Mittelwerte ähnlich aus, doch die Varianzen sind hoch und signifikant unterschiedlich (Levene-Test für Varianzhomogenität). Die Wahrnehmungsauffassung von Aussagen wie, die Realität nüchtern annehmen und damit leben zu lernen, lassen wohl eher etwas problemgeleitete, eigene Aktivitäten zu, während „das Schicksal“ annehmen eine Schicksals-ergebenheit i.S. einer externen Attribution andeutet, die kaum Platz zur Eigeninitiative lässt.

Sowohl aus therapeutischer Erfahrung (z.B. *Wirtz & Zöbeli*, 1995; *Power & Brewin*, 1997; *Csef*, 1998) als auch aus den o.g. empirischen Studien (z.B. *Janoff-Bulman & Frantz*, 1997; *Sommer & Baumeister*, 1998; *Emmons et al.*, 1998; *Davies et al.*, 1998) ist bekannt, dass eine wichtige Strategie der Bewältigung von Belastungen – wie eben kritischen Lebensereignissen – darin besteht, eine persönliche Sinn-Deutung (Strategie 4: Sinn für die eigene Person) zu erzeugen. Dem belastenden Ereignis sollte eine Erklärung beigelegt werden, die seine Einordnung in die Kontinuität des bisherigen Lebens bzw. in den eigenen Lebensentwurf ermöglicht. Ein wichtiger Schritt dazu scheint uns in der Reflektion zu liegen, was man eigentlich will und was wichtig für die eigene Person ist. Dem entsprechen Aussagen wie: „Ich fragte mich, was für meinen Lebensweg oder für meinen Beruf wichtig ist und was nicht“, oder: „Stopp, was will ich eigentlich“. Allerdings setzt eine solche Reflektion das Vorhandensein einer gewissen kognitiven Struktur über die Sinnhaftigkeit der eigenen Person und ihres Lebensweges voraus. Menschen mit ungebrochener kontinuierlicher Sinnorientierung unterscheiden sich hoch signifikant durch persönliche Sinndeutung von denjenigen, die einen Bruch in ihrer Sinnorientierung erlitten haben; diesen ist die Sinndeutung nicht gelungen und sie scheinen diese Strategie auch deutlich weniger anzuwenden. Dafür wenden sie ebenso hoch signifikant häufiger die Strategien (5) von Flucht und Vermeidung an: „Möglichst weglaufen“ – „einfach weg von hier“ – „Nie wieder!“. In jeder der vier Flucht- und Vermeidungs- Aussagen unterscheiden sich die Gruppen hoch signifikant; das Ergebnis ist völlig eindeutig.

Personen mit kontinuierlichem Sinnerleben sind bei der Bewältigung von Belastungen hoch signifikant aktiver in der Suche nach instrumenteller Unterstützung (6). Dieser Befund passt zu ihrem aktiven Planen und konfrontativen Herangehen an die Krisensituation (1) und zu den

anderen genannten problemgeleiteten Strategien wie auch zur Ablehnung von Flucht und Vermeidung (5).

Der Befund, dass die Sinnorientierten sich von den eher Nicht-Sinnorientierten im Versuch, sich ganz auf das Belastungsproblem zu konzentrieren (Strategie 7) statistisch nicht unterscheiden, überrascht auf den ersten Blick, weil er den vorigen Befunden und der Annahme eines differenten Vorgehens in der konfrontativen Auseinandersetzung mit dem Problem zu widersprechen scheint. Anscheinend ist hier eine gemeinsame Tendenz wirksam: Die Aussagen dieser Strategie deuten zunächst lediglich eine Absicht bzw. einen Versuch an. Es gibt weder einen logischen noch einen psychologischen Grund zu der Annahme, dass die Gruppen sich darin unterscheiden müssten.

In der Strategie (5) „Flucht, Abwehr und Vermeidung“ ist der Unterschied zwischen den Gruppen besonders deutlich. Wir wollten dazu Genaueres wissen und haben deshalb sieben spezifische Items in die Studie aufgenommen: „Ich rauchte/ trank/ kiffte oder habe ähnliches gemacht“ – „Ich verhielt mich so, als sei nichts geschehen“ – „Ich sagte mir, das ist unmöglich“ – „Ich wollte nicht glauben, dass es passiert war“ – „Ich habe Medikamente, Drogen oder anderes genommen“ – „Ich tat, als sei nichts geschehen“ – „Das kann nicht wahr sein, sagte ich mir, und machte weiter wie vorher“. Die Gruppenunterschiede sind in Tabelle 2 dargestellt. Die Unterschiede im Abwehrverhalten ist bei jeder Aussage signifikant.

Tab. 3: Unterschiede in der Abwehr der Personen mit einem Bruch in der Sinnorientierung (G1) vs. Personen mit guter, kontinuierlicher Sinnorientierung (G2), t-Test für unabh. Stichproben (N= 655)*

Faktoren	Mittelwerte			Signifikanz	
	G1	G2	F	Diff	p
Ich rauchte, trank, kiffte	4,032	4,294	11,527*	-,262	.018
Verh., als sei nichts geschehen	3,579	3,878	,062	-,299	.004
Dachte, das ist unmöglich	3,607	3,947	7,245*	-,340	.001
Wollte nicht glauben	3,447	3,755	,923	-,307	.003
Medikamente, Drogen	4,470	4,757	52,674**	-,287	.001
Ich tat, als sei nichts geschehen	3,662	3,975	,076	-,313	.002
Das kann nicht wahr sein	3,776	4,248	17,783**	-,472	.000

* Ratingskala: 1=bis jetzt; 2= lange Zeit; 3= manchmal; 4= nur anfangs; 5= nie

Schließlich war erfragt worden, mit welchem Erfolg der Bewältigungsversuch ausgegangen ist bzw. welche Gefühle man hatte, nachdem man

sich mit der Belastung beschäftigt hatte. Das sind Aussagen wie man habe mich sehr erleichtert gefühlt, war ... ganz glücklich, hatte das Gefühl, dass es wieder bergauf gehe und ich es geschafft habe, bzw. dass man sich unglücklich fühle, bedrückt sei, Sorgen habe und das Gefühl, nicht weiter zu kommen.

Tab. 4: Unterschiede im Bewältigungs-Ergebnis bei Personen mit einem Bruch in der Sinnorientierung (G1) versus Personen mit guter, kontinuierlicher Sinnorientierung (G2), t-Test für unabhängige Stichproben (N= 655)*

Faktoren	Mittelwerte		F	Signifikanz	
	G1	G2		Diff	p
Sehr erleichtert gefühlt	2,973	3,326	6,610*	-,353	.003
War ganz glücklich	2,607	3,142	,193	-,535	.000
Es geht wieder bergauf	3,301	3,755	,833	-,453	.000
Geschafft	2,954	3,459	1,678	-,504	.000
Fühlte mich unglücklich	2,301	1,865	2,454	,437	.000
War sehr bedrückt	2,511	2,059	,750	,452	.000
Sorgen	2,653	2,156	3,148	,497	.000
Komme nicht weiter	2,192	1,727	10,480*	,465	.000

* Rangskala: 1= trifft nicht zu ... 5= trifft völlig zu

Die Unterschiede im Ergebnis des Bewältigungsprozesses sind völlig eindeutig zugunsten der Gruppe G2 mit guter, kontinuierlicher Sinnorientierung ausgefallen. Die Teilnehmer dieser Gruppe stellten in acht Aussagen jeweils ein hoch signifikant erfolgreicheres Bewältigungs-Ergebnis für sich fest.

5. Konzept

Wer die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt, muss die Fragestellung genauestens überlegen, denn bereits die unklare Fragestellung kann zu irrationalen Spekulationen verführen. Unter den Bedeutungsmöglichkeiten dieser Frage greifen wir die zwei wichtigsten Fragestellungen heraus, die Frage nach dem Sinn des Lebens im Allgemeinen und die Frage nach dem persönlichen Sinn des eigenen Lebens. In den Anfängen der Sinnforschung wurde diese Differenzierung nicht gemacht.

(1) Die Frage nach dem Sinn des Lebens im Allgemeinen, das ist die Frage nach dem Sinn des Lebens an sich, nach dem Wesen des Lebens schlechthin; diese Frage kann mit strenger wissenschaftlicher Methodik, d.h. mit Methoden der Logik und/oder der Empirie, nicht beantwortet werden. Damit wird nicht behauptet, dass diese Fragestellung sich vernünftiger Überlegung völlig entzieht, doch letztlich erfordert sie eine persönliche Entscheidung.

(2) Dagegen kann ein Psychologe mit der Frage nach dem persönlichen Sinn im Leben von Menschen sehr wohl arbeiten. (a) Wir können Menschen danach befragen, worin sie persönlich den Sinn in ihrem Leben sehen und (b) unter welchen Bedingungen sie ihr Leben eher als sinnvoll bzw. als wenig oder nicht sinnvoll erleben. (c) Schließlich lässt sich der Prozess der Sinngenerierung auf der Zeitachse im Laufe des Prozesses einer Belastungs-Bewältigung (oder im negativen Fall im Laufe des Scheiterns desselben) systematisch beobachten oder m. E. retrospektiv erheben.

Wie lässt sich der Prozess der Sinngenerierung bzw. der Sinnkonstruktion beschreiben? Nach unserem gegenwärtigen handlungstheoretischen Forschungsstand wird das Konstrukt Lebenssinn aus dem Begriff der Handlung, gemäß ihrem Merkmal der Referentialität, entwickelt. Danach ist Sinn die Bedeutung oder der Wert, den eine Handlung oder ein Projekt, in Hinblick auf einen größeren Zusammenhang, für jemanden hat, und Sinn ist die Bedeutung dieses größeren Ganzen selbst; so bezeichnet Lebenssinn die Bedeutung oder den Wert, den das Leben für jemanden hat. Allgemein gilt das Leben als in sich selbst sinnvoll, d.h., dass es durch sein Vorhandensein gerechtfertigt ist. Sinnlos meint dann, dass Sinn da sein sollte.

Regelungstheoretisch betrachtet stellen die behavioralen und kognitiven Operationen eines Bewusstseinsystems ein sequentiell-hierarchisch verwobenes Netz dar und verweisen in ihrem Sinngehalt aufeinander. So erhält jede Operation ihren Referenzrahmen auf verschiedenen Referenzebenen. Bei gezielten Handlungen erfolgt die Kontrolle von oben nach unten. Für eine Sinntheorie ist die höchste Ebene entscheidend, d.i. die Ebene der sinnhaltigen und verhaltensführenden Selbstdefinition(en) der Person. Der Mensch kann seine Operationen ansehen, werten und reflektieren, um zu erfahren, wer er ist, und er kann den sinnhaltigen, verhaltensführenden Referenzrahmen seines Handelns bestimmen, ja er kann sogar sein biologisches Überleben dem Sinnprinzip unterordnen, etwa wenn er meint, sein Leben einem „höheren“ Sinn opfern zu müssen.

Aus der Sicht erfahrungswissenschaftlicher Forschung wird (1) Lebenssinn konstruiert und dem Leben vom Menschen beigelegt, so dass sein Leben für den einen Menschen sinnvoll, für den anderen sinnlos sein kann oder für jemanden gegenwärtig sinnvoll und ein ander Mal sinnlos. Ein Sinnerleben aus Verneinung gibt es nicht. (2) Das Sinnerleben wird dem Menschen gewöhnlich durch das Kontinuitäts erleben seines selbstreferentiellen Handelns (Permanenz der Operationen) in Projekten, Vorhaben, Tätigkeiten, Entwicklungsaufgaben u. dgl. m. und im Erleben von Differenz und Identität mit sich selbst in der Zeit, auch in der Muße, im Genießen und im „Flow-Erleben“ u.a. und im sprachlichen (biographischen) Beschreiben, vermittelt. Geistige und emotionale Prozesse der Reflektion des eigenen Existierens und des Konstruierens – wie in (1) – können damit einhergehen, müssen es aber nicht. Befunde zeigen, dass wohl die meisten Menschen eben nicht reflektieren; insofern ist das Postulat eines gesonderten Bedürfnisses nach Sinn fragwürdig, nicht jedoch die allgemeine Tendenz zur Konstruktion größerer Zusammenhänge. Wie oben anhand der Forschungsliteratur belegt wurde, stellen viele Menschen die Frage nach dem Sinn in ihrem Leben bzw. ihres Lebens nicht, manche wehren sie sogar ab. Falsifiziert wurde die Annahme, dass extreme Belastungssituationen die Frage – oder gar den „Willen“ – zum Sinn evozieren. Wohl die meisten Menschen erleben ihr Leben als sinnvoll, ohne sich dessen bewusst zu sein. Viele kamen erst durch unsere Befragung darauf, dass sie ihr Leben als sinnvoll erleben.

(3) Sinnsuche als Suche nach einem größeren Zusammenhang kann durch Gefährdung der Selbstdefinition als Person ausgelöst werden. Ursachen der Gefährdung sind – externe oder interne – Ereignisse, die einen Bruch im Kontinuitäts erleben darstellen, etwa „kritische Lebensereignisse“, die Selbstdefinition betreffende Misserfolge, biologische Gefährdung (Krankheit, Unfall, Folter), die Diskreditierung der Selbstdefinition oder die Disorganisation der psychischen Operationen. Vielen wird erst im Erleben von Sinnverlust, Sinneinbruch, Sinnkrise und Sinnlosigkeit die existentielle Dimension von Lebenssinn erlebbar. Die therapeutische Bedeutung einer Sinn(wieder)entdeckung etwa durch Umdeuten der Lebenssituation, durch Umstrukturieren der bisherigen Sicht des Lebensweges und der Neuordnung der Prioritäten im Leben u.a. ist ebenso gut belegt wie der korrelative Zusammenhang von Mangel an Sinn(erleben), innerer Langeweile und verschiedenen Anfälligkeiten (geringe Belastbarkeit, negative Affektivität u.a.).

Es ist zu beobachten, dass nahezu alle gegenwärtig namhaften Theorien unterschiedliche Aspekte einer in wesentlichen Zügen übereinstimmenden Handlungstheorie betonen: Handlungen haben Ziele; sie stehen im Mittelpunkt aller Theorien. Zielsetzungen erfordern Entscheidungen; ihnen kommt eine Schlüsselrolle in der Gestaltung der Identität und des persönlichen Sinns zu (Maddi, 1998; Emmons et al., 1998). Zielsetzungen beruhen auf Bedürfnissen; diese bilden die Grundlage der Konzepte von Frankel und seiner Anhänger, von Maddi, auch Klinger; Motive sind zentral bei Emmons, Baumeister; ein Motiv nach Sinnsuche als Einordnung in einen größeren Zusammenhang ist in den meisten Konzepten enthalten. Handlungen können in übergeordneten Strukturen wie Projekten (Little, 1998) dargestellt werden; die darin erfolgte Kontinuitäts Erfahrung vermittelt Sinnerleben (Schmitz u. Hauke, 1999). Eine vergleichende Bewertung von Handlungsergebnissen in der Zeit ist für das Selbst wichtig. Verstehen, Bewerten und Bewältigen bilden den Kern des „Sense of coherence“-Konstrukts von Antonovsky (Korotkov, 1998). Hermans (1998) betont die individuelle Seite der Organisation dieser Prozesse. Nach Schmitz & Hauke erfolgt die Bewertung des Tuns auf unterschiedlichen Stufen des Referenzsystems der Person, die Wertung des Lebens auf deren höchster Ebene (Systemebene). Über Handlungsergebnisse erfährt der Mensch seine Wirksamkeit; sie vermittelt Lebenssinn (Baumeister, Little). Das Handeln kann transzendental überhöht werden (u.a. Frankel, Lukas, Emmons, aus religionspädagogischer Sicht: Grom). Strukturelle Komponenten der Sinnerfahrung sind neben der Konstruktion, Reflektion und dem Verständlichmachen die Komponenten des Nutzens und die des Fühlens und Erlebens (Schmitz, 1996; Davies et al., 1998).

Die Sinnerfahrung bzw. das Sinnerleben haben unstrittig eine existentielle Bedeutung. Es ist plausibel, dass jemand, der sein Leben als sinnvoll erlebt, etwaige Krisen, Einbrüche, schwere Belastungen u. dgl. und kritische Lebensereignisse anders erlebt als jemand, der in seinem Leben keinerlei Sinn erfährt. Die sinnstiftende Orientierung verhilft dazu, Diskrepanzen, Misserfolge u.ä. in eher konstruktiver Weise zu werten.

Die Sinnhaftigkeit des Lebens wird, wie ausgeführt, wesentlich in der Erfahrung der überdauernden Kontinuität des eigenen Handelns vermittelt. Doch Kontinuität allein reicht nicht. Entscheidend ist dreierlei: (a) Das Anstreben weiterführender Ziele; weiterführend i.S. einer Erweiterung der Persönlichkeit, sei es geistig, sinnlich, sei es der Erwerb neuer Verhaltensmöglichkeiten, sei es finanziell usw. (b) Das erfolgreiche Bewältigen schwieriger Situationen im Rahmen von Projekten usw. und

Krisen und (c) wichtig, vielleicht nicht für alle notwendig, ist die transzendente Erweiterung etwa im sozialen, ethisch wertvollen Handeln, d.h. im Handeln, das nicht unmittelbar der eigenen Bedürfnisbefriedigung dient, sondern eher dem Wohl anderer. Das kann bei vielen zur Beglückung führen. Bewältigungsproblemen, Projekten, Entwicklungsaufgaben u.ä. ist Sinn implizit, sofern sie erfolgreich gelöst werden. Dabei muss die Sinnhaftigkeit keineswegs reflektiert sein. Hohe Übereinstimmung herrscht in der Meinung, dass Ziele, Vorhaben und Projekte Sinn-erleben vermitteln. Doch darin stecken theoretische Tücken, die wohl bisher nicht hinreichend beachtet wurden. Zum einen können Ziele, Projekte usw. miteinander konfliktieren, wodurch Unsicherheit entsteht und so die Sinn-erzeugung gefährdet werden kann. So können bestimmte Projekte im beruflichen Bereich etwa das persönliche Projekt der Gesunderhaltung stören. Zum anderen gibt es Ziele, Projekte usw., die eher der seelischen Arbeit der Abwehr und der Verdrängung dienen. Man könnte mit den Theoretikern des Terror-Managements (*Greenberg et al.*, 1992) meinen, dass der Sinn bestimmter Projekte darin liegt, als „Angstpuffer“ die bedrohliche Vorstellung der eigenen Endlichkeit und des potentiellen Ablebens abzuwehren, anstatt sie auszuhalten. Umgekehrt könnte die Bedeutung von „richtigen“, sinnhaften Zielen und Projekten darin liegen, dass sie „die unbestimmte Möglichkeit des Todes“, um einen hier passenden Ausdruck *Heideggers* zu nutzen, nicht abwehren, sondern aushalten, was diese zu authentischen, „eigentlichen“ Zielen und Projekten macht. Dieses Aushalten ermöglicht dann ein Flow-Erleben in innerer Gelassenheit bei allen Tätigkeiten, etwa beim Musikhören ebenso wie beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit, beim Aufräumen der Küche, während die Abwehr durch den Verlust der Gelassenheit, durch innere Unruhe, Spannung, Hast usw. und durch die Jagd nach Ablenkung und Zerstreuung gekennzeichnet ist. In diesem Fall, nicht überall, stellt die Suche nach Zerstreuung eine Maskierung der Angst vor der o.g. Unbestimmtheit dar. Diese Skizze mag eine mögliche Lösung des Problems der Authentizität von Zielen und Projekten andeuten.

Die Kontinuität des eigenen Daseins kann durch hemmende Ereignisse gestört oder gar unterbrochen werden, etwa infolge Unfalls, schwerer Krankheit und Vereitelung des biologischen Lebensvollzugs, infolge Scheiterns von Bewältigungsversuchen u.v.a.m., durch psychische Vernichtung der Person und schließlich durch den Tod. Persönliche Sinn-orientierung fördert mit hoher Wahrscheinlichkeit eine günstige Bewälti-

gung von Stress, Belastungen und kritischen Lebensereignissen (Schmitz, 1996; 2001).

Abschließend eine grundsätzliche Anmerkung zur Forschung im Bereich Lebenssinn und Sinnerleben: Noch heute erschöpfen sich manche Auslassungen zum Erleben von Sinn in spekulativen Reflektionen. Sie sind subjektiv und ohne jegliche methodische, sogar logische, Kontrolle. Es ist für die weitere Forschung unabdingbar, dass diese synthetischen Aussagen dem Sinnkriterium der Nachprüfbarkeit unterworfen werden. Zumindest ist erforderlich, dass sie der Nachprüfung durch die methodisch gesicherte Erfahrung nicht grundsätzlich entzogen sind. Künftig werden zur Forschung in diesem Bereich prospektive Langzeitstudien nötig sein. Diese sind unverzichtbar.

Literatur

- Aronson, E. (1994): Sozialpsychologie. Heidelberg u.a.: Spektrum Akad. Verlag.
- Aubagen, A.E. (2000): On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology* Vol.59 (1), S.34-48.
- Baumeister, R.F. (1991): Meanings of life. New York: Guilford.
- Baumeister, R.F., Newman, L.S. (1994): How stories make sense of personal experiences: Motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, 676-690.
- Bower, J.E., Kemeny, M.E., Taylor, S.E., Fabey, J.L. (1998): Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, 6, 979-986.
- Brunstein, J.C. (1993): Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 65, 1061-1070.
- Bulman, R.J., Wortman, C.B. (1977): Attributions of blame and coping in the „real world“: Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology* 35, 351-363.
- Buschmann, I. & Gamsjäger, E. (1999): Determinanten des Lehrer-Burnout. *Psychologie in Erziehung und Unterricht* 46, 4, 281-292.
- Byrne, B.M. (2001): Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming. Mahwah NJ, London: Erlbaum.

- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988): Measuring Meaning in Life: An Examination of Three Scales. *Personal and Individual Differences* Vol. 9, No. 3, S. 589-596.
- Crumbaugh, J.C. & Mabolick, L. (1964): An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology* Vol. 20, S. 200-207.
- Csef, H., Kube, A. (1998): Sinnfindung als Modus der Krankheitsverarbeitung bei Krebskranken. In: Csef, H. (Hrsg.): Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Würzburg: Königshausen und Neumann. 325- 343.
- Debats, D.L., Drost, J. & Hansen, H. (1995): Experiences of Meaning in Life: A Combined and Qualitative Approach. *British Journal of Psychology* Vol. 86(3), S. 359-375.
- Debats, D.L. (1998): Measurement of personal meaning: The psychometric properties in the Life Regard Index. In: Wong, T.P. & Fry, P.S. (1998): The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 237-259.
- Csef, H. (Hrsg.) (1998): Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Davis, C.G., Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. (1998): Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 2, S. 561-574.
- Ebersole, P. (1998): Types and depth of written life meaning. In: Wong, T.P., Fry, P.S. (1998): The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 179-192.
- Edmonds, S. & Hooker, K. (1992): Perceived changes in life meaning following Bereavement. *Omega* Vol. 25, S. 307-318.
- Emmons, R.A., Colby, P.M., Kaiser, H.A. (1998): When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In: Wong, T.P. & Fry, P.S. (1998): The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 163-178.
- Esterling, B.A., Antoni, M.H., Fletcher, M.A., Margulis, S. & Schneiderman, N. (1994): Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titres. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 62, 130-140.
- Frankl, V. (1946): Der Wille zum Sinn. Ausschnitte aus: Basic concepts of Logotherapy. From Death-Camp to Existentialism: A psychiatrist's

- path to a new therapy. Boston 1959. In: *Fehige, Ch., Meggle, G., Wessels, U.* (2000): *Der Sinn des Lebens*. DTV 120-122.
- Frankl, V.E.* (1997): Die Frage nach Sinn des Daseins. In: *Frankl, V.E.* *Der Wille zum Sinn*. München: Piper . S.39-46
- Grenz, A.W., Carey, M.P., Jorgensen, R.S.* (1993): Psychometric evaluation of Antonovsky's sense of coherence scale. *Psychological Assessment* 5, 2, 145-153.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T.* (1992): Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology* 63, 6, 9, 913-922.
- Grom, B.* (1997): *Damit das Leben gelingt*. München: Kösel.
- Hermans, H.J.M.* (1998): Meaning as an organized process of valuation: A self-confrontational approach. In: *Wong, T. P., Fry, P. S.* (1998): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 317-334.
- Janke, W., Erdmann, G., Kallus, W.* (1985): *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)*. Göttingen: Hogrefe.
- Janoff-Bulman, R.* (1989): Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition* 2, 113-136.
- Janoff-Bulman, R., Wortman, C.B.* (1977): Attributions of blame and coping in the „real world“: Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology* 35, 351-363.
- Janoff-Bulman, R. & Frantz, C.M.* (1997): The impact of trauma on meaning: from meaningless world to meaningful life. In: *Power, M. & Breinin, Ch.R.* (Hrsg) (1997): *The transformation of meaning in psychological therapies*. New York u.a.: Wiley. S. 91-106.
- Korotkov, D.* (1998): The sense of coherence: Making sense out of chaos. In: *Wong, T.P., Fry, P.S.* (1998): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 51-70.
- Kubler-Ross, E.* (1971): *Interviews mit Sterbenden*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Lazarus, R.S., Folkman, S.* (1984): *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lindsay-Hartz, J., DeRivera, J., Masolo, M.F.* (1995): Differentiating guilt and shame and their effects on motivation. In: *Tangney, J.P., Fisher, K.W.* (Eds.): *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford. S.274-300.

- Little, B.R. (1998): Personal project pursuit: Dimensions and dynamic of personal meaning. In: Wong, T.P., Fry, P.S. (1998): The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 193-212.
- Lukas, E. (1986): LOGO-Test. Wien: Deuticke.
- Maddi, S.R. (1998): Creating meaning through making decisions. In: Wong, T. P., Fry, P. S. (1998): The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 3-26.
- Meier, P. (1992): Sinnsuche und Sinnfindung im Umfeld eines kritischen Lebensereignisses. Die Krebserkrankung als Sinnkrise. Dissertation. Regensburg: Roderer.
- Meyer, C.B., Taylor, S.E. (1986): Adjustment to rape. *Journal of Personality and social Psychology* 50, 1226-1234.
- Murray, S.L., Holmes, J.G. (1994): Storytelling in close relationships: The construction of confidence. *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, 650-663.
- Newcomb, M.D., Harlow, L.L. (1986): Life events and substance use among adolescence: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and social Psychology* 51, 564-577.
- Pargament, K.I. (1996): Religious methods of coping: Resources for the conservation and transformation of significance. In: Shafranske, E. (Ed.): Religion and the clinical practice of psychology. Washington: Amer. Psychol. Association. S. 215-239.
- Petrie, K.J., Booth, R.J., Pennebaker, J.W., Davison, K.P. & Thomas, M.G. (1995): Disclosure of traumata and immune response to a hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63, 787-792.
- Power, M. & Breinin, Ch.R. (Hrsg.) (1997): The transformation of meaning in psychological therapies. New York u.a.: Wiley.
- Reker, G.T. (1999): Manual of the Life Attitude Profile-revised (LAP-R). Peterborough, ON: Student Psychologists Press.
- Reker, G.T. (2000): Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (eds.) (2000): Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span. Thousand Oaks: Sage Publications. S. 39-55.
- Reker, G.T. (2002): Provisional Manual of the Spiritual Meaning Index (SMI-24). Peterborough, ON: Student Psychologists Press.

- Reker, G.T., Chamberlain, K. (eds.) (2000): Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Reid, J.K., Anderson, W.T. (1992): The relationship between personal authority in the family system and discovery of meaning in life. *Contemporary family therapy* Vol.14/, S.225-240.
- Schmitz, E. (Hrsg.) (1992): Religionspsychologie. Göttingen: Hogrefe.
- Schmitz, E. (1996): Die Lehrperson zwischen Selbstkonstruktion und Burnout. *Unterrichtswissenschaft* 24, 361-375.
- Schmitz, E. & Hauke, G. (1992): Die Erfahrung von Lebenssinn und Sinnkrisen – ein integratives Modell. *Integrative Therapie – Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration* 18, 3, S. 270 – 291.
- Schmitz, E., Sticksrud, A. (1994, 2. Aufl.): Erziehung, Entfaltung und Entwicklung. Heidelberg: Asanger.
- Schmitz, E. & Hauke, G. (1999): Sinnerfahrung, innere Langeweile und die Modi der Stressverarbeitung. *Integrative Therapie – Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration* 25, 1, 42-63.
- Schmitz, E., Arnold, M., Jahn, R., Müller, J. (2000): Persönliche Sinnstrukturen und die Bewältigung kritischer Lebensereignisse. *Integrative Therapie – Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration* 26, 4, 451-470.
- Schmitz, E. (2001): Lebenssinn, in: Wenninger, G. (Hrsg.): Lexikon der Psychologie, Bd.2. Heidelberg u.a.: Spektrum Akademischer Verlag. S.429.
- Schumacher, A. (1990): Sinnfindung bei Brustkrebspatientinnen. Frankfurt/M. u.a.: Peter Lang.
- Sommer, K.L. & Baumeister, R.F. (1998): The construction of meaning from life events: Empirical studies of personal narratives. In: Wong, T.P., Fry, P.S. (1998): The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 143-162.
- Starck, P.L. (1983): Patient's perceptions of the meaning of suffering. *Internat. Forum for Logotherapy* 6, 110-116.
- Tangney, J.P. (1995): Shame and guilt in interpersonal relationships. In: Tangney, J.P., Fisher, K.W. (Eds.): Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride. New York: Guilford. S. 114-139.

- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Fletcher, C., Gramzow, R. (1992): Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology* 62, 669-675.
- Taylor, S.E. (1983): Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist* 38, 1161-1173.
- Thompson, S.C. (1985): Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology* 6, 4, 279-295.
- Thompson, S.C. & Janigian, A.S. (1988): Life Schemes: A Framework for Understanding the Search for Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology* Vol.7, No. 2/3, S. 260-280.
- Weiss, R.S. (1993): Loss and recovery. In: M.S. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson (Eds.): *Handbook of bereavement*. New York: Cambridge University Press. S. 271-284.
- Wirtz, U. & Zöbeli, J. (1995): *Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Wong, T.P. (1998a): Spirituality, meaning, and successful aging. In: Wong, T.P., Fry, P.S. (Hrsg.): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S.359-394.
- Wong, T.P. (1998b): Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In: Wong, T.P., Fry, P.S. (1998): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, N.J.: Erlbaum. S. 11-140.
- Wong, T.P., Fry, P.S. (1998): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, N.J.: Erlbaum.
- Van Raast, N., Marcoen, A. (2000): Structural Components of personal Meaning in life and their relationship with death attitudes and coping mechanisms in late adulthood. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (eds.) (2000): *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks: Sage Publications. 59-74.

Inhalt

Band I: Sinn und Sinnerfahrung – interdisziplinäre Perspektiven

Vorwort	7
Hilarion G. Petzold/Ilse Orth, Düsseldorf Einführung: Sinn, Sinnerfahrung, Sinnstiftung als Themen der Psychotherapie heute – kritische Reflexionen	23
Rolf Kühn, Wien Phänomenologische Sinnfrage und „Klinischer Blick“ – eine philosophische Perspektive	57
Ilse Orth, Erkrath Integration und Sinnfindung als persönliche Lebensaufgabe – Perspektiven klinischer Philosophie	75
Hans Haessig, Locarno Vom Sein des Sinnes	99
Edgar Schmitz, München Sinnkrisen, Belastung, Lebenssinn – psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschung	123
Freya Dittmann-Kohli/Gerben Westerhof, Nijmegen Persönliche Sinngebung über die Lebensspanne	157
Walter Andritzky, Düsseldorf Sinnerfahrung, religiöse Glaubensmuster und Verhaltensweisen. Ihre Relevanz für Psychotherapie und Gesundheitsverhalten – gesundheitspsychologische Perspektiven	191
Alfred Drees, Krefeld Sinnfindung in der Sozialpsychiatrie	233
Hilarion G. Petzold, Düsseldorf, Amsterdam Sinnfindung über die Lebensspanne: collagierte Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, Abersinn – integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem Sinn	265

Band II:
Sinn, Sinnfindung, Sinnerfahrung
– Perspektiven der Psychotherapeutischen Schulen

Rudolph F. Wagner, Ludwigsburg Sinn und Sinnfindung aus einer schulenübergreifenden Sicht	381
Alfried Längle, Wien Das Sinnkonzept V. Franks – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie	403
Mario Schlegel, Zürich Der Sinn und seine Bedeutung in der Analytischen Psychologie von C.G. Jung	461
Lucien Nicolay, Bertrange Der Sinn des Lebens „sub specie aeternitatis“ – Perspektiven der Individualpsychologie	511
Herbert Will, München Über die Fähigkeit, Sinn zu schaffen und Sinn zu erleben. Eine psychoanalytische Skizze	535
Hilarion G. Petzold, Düsseldorf, Amsterdam Sinnprobleme in einer vielsprachigen Psychotherapie – reflektiert am Beispiel der Gestalttherapie	561
Michael Mehrgardt, Lübeck SINNe – eine Collage von SINN, Feld, Gestalt und zwei Erzählungen – eine gestalttherapeutische Perspektive	607
Andreas Manteufel, Bonn Sinn und Sinnerleben – Perspektiven der Systemischen Therapie	643
Werner Huth, München Sinnfindung und meditative Praxis in der Psychotherapie	665
Hilarion G. Petzold, Düsseldorf, Amsterdam/Ilse Orth, Erkrath „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ – „Wegcharakter“ und „Sindimension“ des menschlichen Lebens aus Integrativer Perspektive. Hommage an Kant	689
Mitarbeiterverzeichnis	793