

---

Von der Tiefe im Leben sprechen.

Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung und Exploration von Lebensbedeutungen mit der LeBe-Kartenmethode

Tatjana Schnell & Peter La Cour

Im Druck (Juni 2017): *Wege zum Menschen*

---

*Zusammenfassung*

Existenzielle Fragen schwingen in Beratung, Therapie oder Seelsorge immer mit. Dennoch ist das Sprechen darüber für beide Seiten schwierig – vor allem, wenn nicht auf religiöses Vokabular zurückgegriffen werden kann oder will. Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung eröffnen alternative Zugänge. Die LeBe-Kartenmethode ist ein standardisiertes Verfahren, das in einem einstündigen Dialogsetting die Identifikation und Erkundung persönlicher Sinnquellen ermöglicht.

*Abstract*

Existential issues underlie most conversations in counseling, therapy and pastoral care. To explicitly refer to them is difficult for both sides, especially if religious vocabulary is not available, or unwanted. Insights from empirical research on meaning open up alternative accesses. The SoMe-Card Method is a standardized procedure that allows, in a one-hour dialogue setting, to identify and explore personal sources of meaning.

*Lebenssinn - Existenzielle Psychologie - Sinnquellen*

Und wenn das Wort [Gott] für euch nicht viel Bedeutung besitzt, so übersetzt es und spricht von der Tiefe in eurem Leben, vom Ursprung eures Seins, von dem, was euch unbedingt angeht, von dem, was ihr ohne irgendeinen Vorbehalt ernst nehmt.<sup>1</sup>

### 1 Einleitung

Es ist schwierig, von der Tiefe im eigenen Leben zu sprechen. Oft fehlen uns Worte für das, was uns unbedingt angeht. Und woher wissen wir eigentlich, was wir ohne Vorbehalt ernst nehmen? Es prägt unser Denken, steuert unser Verhalten und bestimmt, wie wir unser Leben gestalten – aber es liegt all dem so tief zugrunde, dass es schwer zu benennen ist. Wir leben in einer Gesellschaft, die uns die Freiheit eröffnet, alles Mögliche oder nichts zu glauben, dementsprechend zu leben – oder auch nicht. Anstatt eine der „großen Erzählungen“ (Lyotard) *in toto* zu übernehmen, stehen wir vor der Herausforderung, individuell stimmige Lebensgeschichten selbst zu schreiben. Dadurch werden Subjektivierungsprozesse vorangetrieben: Existentielle Überzeugungen werden mit den eigenen Erfahrungen abgeglichen. Im Vordergrund steht nicht Orthodoxie – also Rechtgläubigkeit, sondern Authentizität. Was wir glauben, muss experientiell, durch Erfahrung validierbar sein<sup>2</sup>.

Damit scheint eine Gegenbewegung zur *Reifikation* der Religion stattzufinden. Mit der wissenschaftlichen Erkundung der Welt begannen Forscher, religiöse Phänomene getrennt von anderen Lebensbereichen zu untersuchen. Die Benennung bestimmter Überzeugungen und Praktiken als ‚Religion‘ und ihre Analyse als unabhängiges Phänomen trugen dazu bei, dass Religion verdinglicht (reifiziert) und in Folge als etwas Isoliertes betrachtet wurde<sup>3</sup>. Die Isolierung religiöser Phänomene ging einher mit einem Verlust ihrer Selbstverständlichkeit und Eingebundenheit ins Leben.

Die gegenwärtigen Entwicklungen legen nahe, dass eine Rückkehr zu einer Einheit von Leben und Religion, im Sinne von Rück-bindung, angestrebt wird. Dies geht einher mit der Aufgabe von tradierten Begriffen, die als ‚Worthülsen‘ erlebt werden und daher nicht ins eigene Leben integriert werden können. Es geht auch einher mit Versuchen, das, was als heilig erlebt wird, was Menschen ‚unbedingt angeht‘, stimmig in das eigene Leben zu übersetzen – was durch tradierte Praktiken kaum möglich zu sein scheint. Uns fehlt ein angemessenes Vokabular, um über diese Dimension zu sprechen<sup>4</sup>. Was wir haben, sind einige blutleere Zahlen: Die Kirchen sind größtenteils leer, obwohl

---

<sup>1</sup> Paul Tillich, In der Tiefe ist Wahrheit. Religiöse Reden, 1. Folge, Stuttgart<sup>6</sup> 1975, 55.

<sup>2</sup> Tatjana Schnell, Experiential validity: Psychological approaches to the sacred, in: *Implicit Religion* 14/2011, 387-404.

<sup>3</sup> Vgl. Wilfred Cantwell Smith, The meaning and end of religion, New York 1963.

<sup>4</sup> Tatjana Schnell, „Für meine Freunde könnte ich sterben“ – Implizite Religiosität und die Sehnsucht nach Transzendenz, in Ulrich Kropac, Uto Meier & Klaus König (Hg.), Jugend - Religion - Religiosität. Resultate,

2015 56,2% der Deutschen Mitglieder in der katholischen (29%) und evangelischen (27,2%) Kirche waren<sup>5</sup>. Die Glaubwürdigkeit der christlichen Dogmen wird vom Gros der Deutschen – auch der Kirchenmitglieder – in Frage gestellt<sup>6</sup>. 35% der Deutschen bezeichnen sich als „religiöse Person“, 45% geben an, „keine religiöse Person“ zu sein, und 14% bezeichnen sich als Atheisten. Nur 8% bekunden ein großes Interesse an Spiritualität<sup>7</sup>.

Wer die existentiellen Lebenswelten von Menschen verstehen will, muss über solche ‚Worthülsen‘ hinausgehen. Ein fruchtbarer Weg ist der, ‚von unten‘ zu fragen: Was ist es, das Menschen in ihrem Leben als sinnstiftend und somit Halt und Orientierung gebend erleben? Welche Überzeugungen liegen ihrem Denken und Handeln zugrunde? Wie setzen sie diese in ihrem Alltag um? Für Kontexte wie Beratung, Seelsorge und Therapie eröffnen sich dadurch Möglichkeiten, über existentielle Themen zu sprechen, die jenseits der Dichotomie von religiös vs. areligiös liegen. Ein multidimensionales Sinnmodell, wie es hier vorgestellt wird, bietet dafür eine Grundlage. Die auf Erkenntnissen der empirischen Sinnforschung basierende LeBe Kartenmethode<sup>8</sup> stellt Vokabular und Wegbeschreibung zur Verfügung, um im Gespräch persönliche Sinnquellen zu erkunden – von der Tiefe zu sprechen.

## 2 Wie Sinn entsteht – das hierarchische Sinnmodell

Sinnkonstruktion findet unablässig statt, auf der basalen Ebene der Reizwahrnehmung bis zur hochkomplexen Ebene des Lebenssinns. Aktivierung auf einer Ebene wird dann als sinnvoll erfahren, wenn ein *Bedeutungsüberschuss* besteht, der auf die nächsthöhere Ebene verweist<sup>9</sup>. Das hierarchische Sinnmodell (s. Abb. 1) illustriert diese Prozesse:

---

Probleme und Perspektiven der aktuellen Religiositätsforschung, Regensburg 2012 (87-108).

<sup>5</sup> www.kirchenaustritt.de/statistik, 23.08.16

<sup>6</sup> Gott, Jungfrau Maria, das ewige Leben: Woran glauben Sie? Emnid-Umfrage, in: Chrismon 11/2015.

<sup>7</sup> European Values Study 4th wave 2008, <http://zacat.gesis.org/webview/>, 23.08.2016.

<sup>8</sup> Peter La Cour & Tatjana Schnell, Explorations in sources of personal meaning: The SoMeCaM Method, in: Journal of Humanistic Psychology, im Druck.

<sup>9</sup> Tatjana Schnell, The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being, in: Journal of Positive Psychology 4/2009, 483-499. Tatjana Schnell, An empirical approach to existential psychology: Meaning in life operationalized, in Shulamith Kreitler & Thomas Urbanek (Hg), Conceptions of meaning, New York 2014 (173-194).

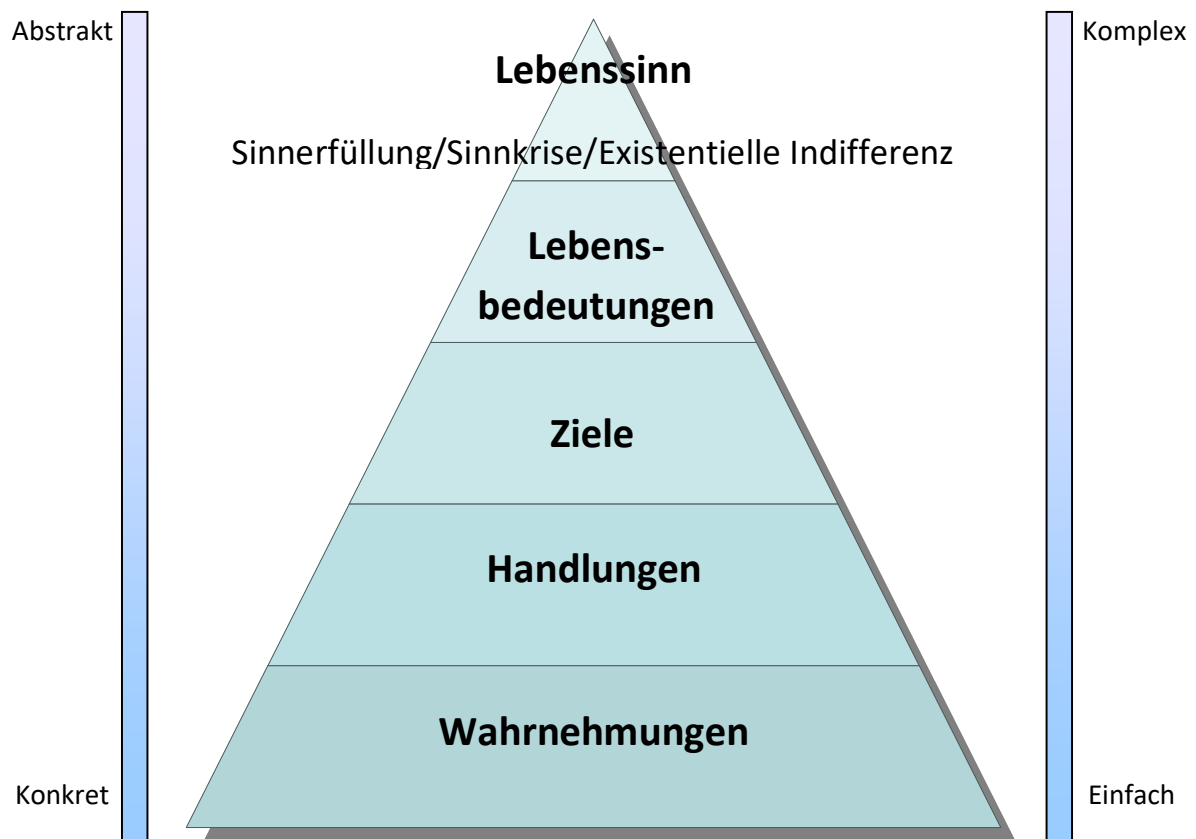


Abbildung 1: Das hierarchische Sinnmodell<sup>10</sup>

Reize treffen auf die Sinnesorgane und werden in die neurochemische „Einheitssprache des Gehirns“ übersetzt<sup>11</sup>. Diesen Signalen ist noch kein Sinn inhärent. Er wird konstruiert, indem Information gefiltert, zusammengefügt und mit bestehenden Schemata abgeglichen wird. Diese Prozesse dienen dazu, zu einem Verständnis der Signale zu gelangen – zu einer sinnvollen *Wahrnehmung*. Eine solche liegt dann vor, wenn ein Bedeutungsüberschuss wahrgenommen wird, der eine Reaktion nahelegt, auf eine Handlung verweist<sup>12</sup>.

*Handlungen* werden dann als sinnvoll erfahren, wenn sie übergeordneten Zielen dienen. Sinn wird generiert aus dem Bedeutungsüberschuss, den die Handlung im Hinblick auf übergeordnete Ziele hat. So wird z.B. aus sinnloser Bewegung sinnvolle Bewegung, wenn sie Zielen wie Gesundheit oder Gemeinschaft dient.

<sup>10</sup> Schnell, SoMe; Tatjana Schnell & Matthias Hoof, Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work, in: Journal of Beliefs & Values 33/2012, 35-53.

<sup>11</sup> Gerhard Roth, Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Frankfurt 1994, 93.

<sup>12</sup> Wolfgang Prinz, Kognitionspsychologische Handlungsforschung, in: Zeitschrift für Psychologie 208/2000, 32-54.

*Ziele* aktivieren, motivieren, strukturieren Lebenszeit. Doch Zielverfolgung kann auch sinnlos sein – und zwar dann, wenn es sich nicht um intrinsische, sondern um extrinsische Ziele handelt<sup>13</sup>. Dies sind solche, die nicht verfolgt werden, weil man sie als richtig und gut ansieht, sondern weil man sich erhofft, durch sie Vorteile zu erlangen oder Bestrafung zu vermeiden. Ziele haben einen Bedeutungsüberschuss, wenn sie intrinsisch sind und auf übergeordnete Lebensbedeutungen hinweisen; wenn sie die Werte und Überzeugungen einer Person widerspiegeln und eine Bewegung in die entsprechende Richtung ermöglichen.

*Lebensbedeutungen* orientieren: Sie bestimmen die Richtung des Lebenswegs, sie helfen dabei, die (persönlich) richtigen Ziele zu entwickeln – und die ‚falschen‘ Ziele abzulehnen. Lebensbedeutungen werden dann als sinnvoll wahrgenommen, wenn sie einen Bedeutungsüberschuss haben: die Annahme, dass es sich lohnt zu leben, dass das eigene Leben sinnvoll ist. Ohne Anbindung an die übergeordnete Ebene der Sinnerfüllung können auch Lebensbedeutungen ihren Sinn verlieren, zu leerem Engagement werden.

Die Anordnung des *Lebenssinns* an der Spitze der Pyramide macht deutlich, dass es so etwas wie einen Vertrauensvorschuss braucht, um sinnerfüllt zu leben, sich Ziele zu setzen, sinnvoll zu handeln und die Welt um sich herum als sinnvoll wahrzunehmen. Wenn mir mein Leben sinnlos erscheint, dann lohnt sich nichts. Wozu sich engagieren, Ziele verfolgen, versuchen, das Richtige zu tun? Wenn ich aber glaube, dass mein Leben sehr wohl einen Sinn haben kann – ob existentialistisch errungen oder göttlich legitimiert – dann bin ich motiviert, Lebensbedeutungen zu verwirklichen und entsprechend zu leben und zu handeln.

### *3 Lebenssinn – ein multidimensionales Konstrukt*

Die beiden oberen Ebenen des hierarchischen Sinnmodells sind diejenigen, die das gesamte Leben beeinflussen. Einerseits geht es um die Wahrnehmung des Lebens als sinnvoll, sinnleer oder Sinn ermangelnd – also die *Sinnqualität*; andererseits geht es um die Ursprünge dieser Erfahrung, also darum, welche *Bedeutung* – oder Bedeutungen – dem Leben beigelegt werden. Diese Dimensionen werden im Folgenden erläutert.

---

<sup>13</sup> Richard M. Ryan & Edward L. Deci, Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: A comment on Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, and Schimmel, in: Psychological Bulletin 130/2004, 473-477.

### 3.1 Sinnerfüllung

Sinnerfüllung ist die grundlegende Erfahrung von Sinnhaftigkeit. Sie basiert auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig<sup>14</sup>.

*Kohärenz* steht für die Wahrnehmung von Stimmigkeit, Schlüssigkeit und Passung in verschiedensten Lebensbereichen. Sie beruht auf der Erfahrung, dass sich einzelne Bereiche, in denen eine Person agiert, nicht widersprechen, sondern (idealerweise) ergänzen. Ebenso wichtig ist eine interne, oder ‚vertikale Kohärenz‘, die für ein kohärentes Aufeinanderfolgen psychologischer Prozesse wie Wahrnehmungen, Handlungen, Ziele und Lebensbedeutungen steht<sup>15</sup>.

*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<sup>16</sup>.

*Orientierung* meint eine generelle Ausrichtung des Lebenswegs, die nicht konkret ausformuliert sein muss. McKnight und Kashdan<sup>17</sup> bezeichnen sie als einen Kompass, der dabei hilft, eine favorisierte Richtung beizubehalten. Eine solche Orientierung beeinflusst Entscheidungen, Zielwahl und Zielverfolgung. Sie erleichtert die Ablehnung von Möglichkeiten, die der Person nicht entsprechen, und unterstützt gleichzeitig das Finden und persistierende Verfolgen geeigneter Ziele.

*Zugehörigkeit* steht für die Selbstwahrnehmung als Teil eines größeren Ganzen. Dabei kann es sich um unterschiedlichste Größen handeln, wie z.B. Familie, Freunde, Kollegen, ähnlich denkende Menschen, Kirchengemeinde, Nation oder Menschheit. Die Integration in einen größeren, übergeordneten Kontext geht einher mit Gefühlen der Verantwortung und des Gebrauchtwerdens und wirkt somit Isolation, Entfremdung und Sinnlosigkeit entgegen<sup>18</sup>.

Die vier Kriterien der Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit hängen eng miteinander zusammen und korrelieren hoch mit dem subjektiven Sinnverständnis<sup>19</sup>. Das Vorhandensein von Sinnerfüllung ist meist nicht bewusst, kann aber bewusst gemacht werden.

### 3.2 Sinnkrise

Eine Sinnkrise ist definiert als Sinnleere bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn<sup>20</sup>. Sie drückt sich aus in Sinn- und Orientierungslosigkeit, Leere und Fragwürdigkeit der Selbst- und/oder Weltdefinition. Im

---

<sup>14</sup> Schnell, SoMe; Tatjana Schnell, Psychologie des Lebenssinns, Heidelberg 2016.

<sup>15</sup> Schnell, SoMe, Psychologie des Lebenssinns; Kennon M. Sheldon & Tim Kasser, Coherence and congruence: Two aspects of personality integration, in: Journal of Personality and Social Psychology 68/1994, 531-543.

<sup>16</sup> Vgl. Albert Bandura, Self-efficacy: The exercise of control, New York 1997.

<sup>17</sup> Patrick McKnight & Todd Kashdan, Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory, in: Review of General Psychology 13/2009, 242-251.

<sup>18</sup> Roy Baumeister & Mark Leary, The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation, in: Psychological Bulletin 117/1995, 497-529; Tatjana Schnell, Existential indifference: Another quality of meaning in life, in: Journal of Humanistic Psychology 50/2010, 351-373.

<sup>19</sup> Tatjana Schnell & Peter Becker, Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe), Göttingen 2007.

Gegensatz zur Sinnerfüllung werden Sinnkrisen bewusst erlebt, und zwar als äußerst leidvoller Zustand. Sie gehen einher mit Depressivität, Ängstlichkeit, Pessimismus und negativer Stimmung<sup>21</sup>. Gleichzeitig sind Lebenszufriedenheit, positiver Affekt, Hoffnung, Selbstwirksamkeit, Resilienz und Selbstregulationsprozesse stark verringert<sup>22</sup>. Sinnkrisen sind ein typischer Bestandteil depressiver Störungen, treten in vielen Fällen aber auch ohne diese auf<sup>23</sup>. Sinnkrisen geben wichtige Hinweise auf Suizidalität; bei männlichen Jugendlichen sind sie gar ein wichtigerer Prädiktor als Depressionen<sup>24</sup>.

### 3.3 Existentielle Indifferenz

Existentielle Indifferenz liegt vor, wenn sowohl Sinnerfüllung als auch Sinnkrise niedrig ausgeprägt sind. Es handelt sich also um Personen, die keinen Sinn in ihrem Leben sehen, aber auch nicht darunter leiden. Sie vermissen keinen Sinn und sind nicht auf der Suche danach.

Existentielle Indifferenz geht nicht zwangsläufig mit seelischem Leid einher. Existentiell Indifferenten geht es relativ gut, sie sind moderat zufrieden und glücklich. Sie leiden nicht überdurchschnittlich häufig unter Depression oder Ängstlichkeit<sup>25</sup>. Auffallend ist ihre geringe interne Kontrollüberzeugung: Existentiell Indifferente gehen nicht davon aus, durch ihr Verhalten Einfluss auf die Ereignisse in ihrem Leben nehmen zu können. Auch ihr Kompetenzerleben und ihre Selbstwirksamkeitserwartungen sind äußerst niedrig<sup>26</sup>. Fast alle Lebensbedeutungen sind unterdurchschnittlich ausgeprägt, wobei man eine besonders starke Ablehnung von Religiosität, Spiritualität, Selbsterkenntnis und Herausforderung feststellen kann<sup>27</sup>.

### 3.4 Lebensbedeutungen

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

---

<sup>20</sup> *Tatjana Schnell*, Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns, Lengerich 2009<sup>2</sup>; Psychologie des Lebenssinns.

<sup>21</sup> *Bruno Damasio, Silvia Koller & Tatjana Schnell*, Sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian sample, in: Acta de Investigacion Psicologica 3/2013, 1205-1227. *Schnell*, SoMe.

<sup>22</sup> *Damasio et al.; Barbara Hanfstingl*, Ego- and spiritual transcendence: Relevancies for psychological resilience and the role of age, in: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2013, 1-9.

<sup>23</sup> *Tatjana Schnell, Rebekka Gerstner & Henning Krampe*, Crisis of meaning predicts suicidality beyond depression in youth, in Begutachtung.

<sup>24</sup> Ebd.

<sup>25</sup> *Schnell*, Existential Indifference.

<sup>26</sup> *Bruno Damasio & Silvia Koller*, Complex experiences of meaning in life: Individual differences among sociodemographic variables, sources of meaning and psychological functioning, in: Social Indicators Research 123/2015, 161-181.

<sup>27</sup> *Schnell*, Psychologie des Lebenssinns.

bedeutsam wahrnehmen. Das Konstrukt der *Lebensbedeutungen* steht für die Orientierungen, die Menschen in ihrem Leben aktiv verfolgen. Sie geben dem Lebenssinn Form, sind ‚Sinn im Vollzug‘<sup>28</sup>. Nach umfangreichen qualitativen und quantitativen Studien haben wir einen Katalog von 26 Lebensbedeutungen ausmachen können<sup>29</sup>. Faktorenanalysen weisen auf fünf Dimensionen hin (s. Tab. 1).

#### 4 Was macht das Leben sinnvoll?

Es gibt viele Wege zu einem sinnvollen Leben. Ja nach Persönlichkeitsstruktur weisen Menschen eine Affinität zu unterschiedlichen Lebensbedeutungen auf<sup>30</sup>. Aufgrund unserer Studienergebnisse lassen sich jedoch einige allgemeingültige Aussagen dazu treffen, was ein sinnvolles Leben ausmacht. Für existentielle Begleitung und Beratung können diese Befunde als Anhaltspunkte dienen.

##### 4.1 Balance

Aus je mehr Sinnquellen Menschen schöpfen, desto höher ist die Sinnerfüllung<sup>31</sup>. Allerdings sollten dabei möglichst unterschiedliche Bereiche abgedeckt sein. Anhand unserer Daten können wir sagen, dass Sinnerfüllung dann hoch ausgeprägt ist, wenn mindestens drei der fünf Dimensionen (Vertikale und Horizontale Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung, Wir- und Wohlgefühl) verwirklicht werden. Konkret bedeutet dieses Ergebnis, dass es nicht nur gilt, auf die sogenannte *work-life-balance* zu achten, sondern dass alle Lebensbereiche balanciert sein sollten. Eine hohe Balance steht dafür, dass sich eine Person in *verschiedener* Hinsicht als lebendig, beteiligt und involviert erlebt.

##### 4.2 Tiefe

Wir können Sinn und Erfüllung aus Quellen schöpfen, die mehr oder weniger *selbsttranszendent* sind. Der Begriff Selbsttranszendenz (= Selbstüberschreitung) steht dafür, dass eigene Anliegen und Bedürfnisse zugunsten von etwas Übergeordnetem hintangestellt werden. Dies kann entweder durch eine Überschreitung des Selbst nach oben (vertikal) geschehen, durch Religiosität oder Spiritualität. Selbsttranszendenz ist aber auch innerweltlich (horizontal) möglich, durch eine aktive Orientierung an diesseitigen übergeordneten Werten wie z.B. Generativität, Soziales Engagement,

---

<sup>28</sup> Schnell, Implizite Religiosität, Psychologie des Lebenssinns.

<sup>29</sup> Schnell & Becker, LeBe.

<sup>30</sup> Tatjana Schnell & Peter Becker, Personality and meaning in life, in: Personality and Individual Differences 41/2006, 117-129.

<sup>31</sup> Tatjana Schnell, Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity, in: Personality and Individual Differences 51/2011, 667-673.



Tabelle 1: Sinndimensionen und entsprechende Lebensbedeutungen

### Selbsttranszendenz-vertikal

<b>Explizite Religiosität</b>	Persönliche Gottesbeziehung
<b>Spiritualität</b>	Orientierung an anderer Wirklichkeit und Schicksalsglaube

### Selbsttranszendenz-horizontal

<b>Soziales Engagement</b>	Aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte
<b>Naturverbundenheit</b>	Einklang und Verbundenheit mit der Natur
<b>Selbsterkenntnis</b>	Suche nach und Auseinandersetzung mit dem wahren Selbst
<b>Gesundheit</b>	Erhalt und Förderung von Fitness und Gesundheit
<b>Generativität</b>	Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert

### Selbstverwirklichung

<b>Herausforderung</b>	Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko
<b>Individualismus</b>	Individualität und Ausleben von Potentialen
<b>Macht</b>	Kampf und Dominanz
<b>Entwicklung</b>	Zielstrebigkeit und Wachstum
<b>Leistung</b>	Kompetenz und Erfolg
<b>Freiheit</b>	Ungebundenheit und Selbstbestimmung
<b>Wissen</b>	Hinterfragen, Informieren und Verstehen dessen, was ist
<b>Kreativität</b>	Phantasie und schöpferische Gestaltung

### Ordnung

<b>Tradition</b>	Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem
<b>Bodenständigkeit</b>	Pragmatismus und Anwendungsbezug
<b>Moral</b>	Orientierung an klaren Richtlinien und Werten
<b>Vernunft</b>	Abwägung und Rationalität

### Wir- und Wohlgefühl

<b>Gemeinschaft</b>	Menschliche Nähe und Freundschaft
<b>Spaß</b>	Humor und Vergnügen
<b>Liebe</b>	Romantik und Intimität
<b>Wellness</b>	Wohlgefühl und Genuss
<b>Fürsorge</b>	Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft
<b>Bewusstes Erleben</b>	Achtsamkeit und Rituale
<b>Harmonie</b>	Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen

Anmerkung: Quelle: [www.sinnforschung.org](http://www.sinnforschung.org)

Naturverbundenheit, Gesundheit und Selbsterkenntnis. Viktor Frankl<sup>32</sup> ging davon aus, dass Selbsttranszendenz einen besonders wichtigen Faktor des Sinnerlebens darstellt. Dies konnte empirisch bestätigt werden. Sobald – unabhängig von anderen Lebensbedeutungen – horizontale oder vertikale Selbsttranszendenz im Leben einer Person eine signifikante Rolle spielen, steigt die Sinnerfüllung deutlich an<sup>33</sup>.

#### 4.3 Generativität

Alle 26 Lebensbedeutungen gehen mit Sinnerfüllung einher – doch manche mehr als andere. In verschiedensten Studien hat sich eine Lebensbedeutung als besonders potenter Prädiktor von Sinnerfüllung herausgestellt: *Generativität*. Darunter versteht man eine Lebenshaltung, die sich dazu verpflichtet, etwas von bleibendem Wert zu tun oder zu schaffen, eigene Erfahrungen, Wissen oder Können weiterzugeben, sich den kommenden Generationen und der Menschheit im Allgemeinen verpflichtet zu fühlen und entsprechend zu handeln. Ein Beispiel dafür ist ehrenamtliches Engagement, das immer wieder mit hohem Sinnerleben in Verbindung gebracht wird<sup>34</sup>.

## 5 Zugänge zu Sinnfragen in existentieller Begleitung und Beratung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Exploration persönlichen Lebenssinns in existentielle Begleitung einzubinden. Je nach Setting und verfügbarer Zeit kann man zwischen intensiven leitfadenorientierten Gesprächen, der Vorgabe eines Fragebogens und einem dialogischen kartengestützten Vorgehen wählen. Die drei Verfahren werden im Folgenden kurz vorgestellt, mit erweiterter Darstellung der LeBe-Kartenmethode.

#### 5.1 Leitfadenorientiertes Gespräch mit „Leitertechnik“

Was unserem Leben Sinn verleiht, drückt sich auf verschiedenste Arten aus. Es prägt unsere *Überzeugungen*, es beeinflusst unser *Handeln* und kommt in besonderen *Erfahrungen* zutage. Wenn es um die Exploration persönlicher Sinnquellen geht, ist es daher hilfreich, alle drei Perspektiven mit einzubeziehen. Anhand entsprechender Fragen (s. <http://www.sinnforschung.org/mein-lebenssinn/leitfaden>) stößt man auf verschiedenste Inhalte. Allerdings ist es wichtig, hier nicht stehen zu bleiben, denn ein Inhalt kann ganz unterschiedliche Bedeutungen aufweisen. Um auf

---

<sup>32</sup> Viktor Frankl, *Der Wille zum Sinn*, Bern 1996.

<sup>33</sup> Tatjana Schnell, *Deutsche in der Sinnkrise?*, in: *Journal für Psychologie* 16/2008, Artikel 09.

<sup>34</sup> Z.B. Matthias Hoof & Tatjana Schnell, *Sinn-volles Engagement. Zur Sinnfindung im Kontext der Freiwilligenarbeit*, in: *Wege zum Menschen* 61/2009, 405-422.

zugrunde liegende Bedeutungen zu kommen, ist die Verwendung der ‚Leitertechnik‘ hilfreich<sup>35</sup>. In einfacher Form bedeutet sie, dass jede Antwort auf eine Interviewfrage nochmals hinterfragt wird: *Und wofür steht das? Was bedeutet das für Sie? Und was bedeutet das wiederum?* Diese Nachfragen werden so oft wiederholt, bis kein weiterer Schritt ‚nach unten‘, in Richtung Fundament, mehr möglich ist. In diesem Fall ist man auf eine Letzt- oder Lebensbedeutung gestoßen. Die Nachfragen werden oft als anstrengend erfahren, aber auch als sehr klärend – „als ob man im Kopf aufräumte“, wie ein Gesprächspartner es formulierte.

### 5.2 Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn

Die sicherlich ökonomischste Methode zur Erfassung des persönlichen Lebenssinns ist der Fragebogen. Mit dem *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*<sup>36</sup> steht ein objektiv auswertbares Verfahren zur umfassenden und differenzierten Erhebung von Lebenssinn zur Verfügung. Er misst die Ausprägungen persönlicher Sinnerfüllung und Sinnkrise sowie das Ausmaß der Verwirklichung von 26 Lebensbedeutungen bzw. der fünf Sinndimensionen. Auf jeder Skala bzw. Dimension kann ein – in Bezug auf die Referenzgruppe – durchschnittlicher, unter- oder überdurchschnittlicher Wert erreicht werden. Das jeweilige Profil erlaubt Schlüsse darauf, ob eine Sinnkrise besteht, ob eine Person ihr Leben als sinnerfüllt wahrnimmt und welche Lebensbedeutungen in welchem Ausmaß dazu beitragen.

Der LeBe besteht aus 151 Items, deren Beantwortung ca. 20 Minuten dauert. Er liegt in 18 Sprachen vor. Der Test kann anhand von Auswertungsschablonen ausgewertet oder digitalisiert, mit automatisierter Auswertung und personenbezogener Rückmeldung, über das Hogrefe Testsystem durchgeführt werden<sup>37</sup>.

### 5.3 Standardisierte Erkundung von Sinnquellen im Dialog: Die LeBe-Kartenmethode

Die LeBe-Kartenmethode<sup>38</sup> ist ein standardisiertes Verfahren, das mithilfe eines Sets von Stimuli die Erkundung persönlicher Sinnquellen ermöglicht. Der dänische Gesundheitspsychologie Peter La Cour und ich entwickelten das Instrument vorerst für den Einsatz in der Therapie mit Schmerzpatienten. Es wurde jedoch sehr schnell in vielen anderen Bereichen aufgegriffen und erwies sich als hilfreich in Therapie, Beratung, Seelsorge, existentieller und spiritueller Begleitung.

---

<sup>35</sup> Dmitry Leontiev, Approaching worldview structure with ultimate meanings technique, in: Journal of Humanistic Psychology 47/2007, 243-266.

<sup>36</sup> Schnell & Becker, LeBe.

<sup>37</sup> Ebd.

<sup>38</sup> La Cour & Schnell, SoMe CaM.

### 5.3.1 Entwicklung und Durchführung des Verfahrens

Für die LeBe Kartenmethode wurden auf der Grundlage großer Datensätze diejenigen Items des LeBe ausgewählt, die – pro Lebensbedeutung – die stärkste Informationsstärke (Faktorladung) aufwiesen. Die resultierenden 26 Aussagen (z.B. „Ich will jeden Moment meines Lebens ganz bewusst wahrnehmen.“; „Es ist mir wichtig, herausragende Leistungen zu vollbringen.“; „Es gibt Dinge, die ich als heilig bezeichnen würde.“) werden auf die Vorderseite von Karten in der Größe von Spielkarten gedruckt.

Teilnehmende werden gebeten, alle 26 Karten durchzugehen und zu sortieren. Dabei gilt es, in einem ersten Durchgang drei Stapel zu bilden: Links werden diejenigen Karten abgelegt, denen nicht zugestimmt wird, rechts diejenigen, die hohe Zustimmung erreichen, und in der Mitte die, die nicht klar zugeordnet werden können. Wenn der rechte Stapel mehr als fünf Karten enthält, wird er weiter differenziert mit der Aufgabe, nur diejenigen auszuwählen, die persönlich besonders bedeutsam sind. Verbleiben wiederum mehr als fünf Karten, so werden die Gesprächspartner gebeten, in einem letzten Schritt die fünf wichtigsten Aussagen auszuwählen.

Dieser multiple Sortierungsprozess soll eine langsame, schrittweise Verarbeitung unterstützen. In den meisten Fällen fühlen sich Gesprächspartner nach einem ersten Lesen überfordert durch die Vielzahl der Aussagen und die Emotionen, die dadurch wachgerufen werden („flooding“). Im zweiten Schritt sind die Aussagen bereits bekannt, und die Teilnehmenden können sich darauf konzentrieren, ihre Position diesbezüglich zu entwickeln („structuring“). Im dritten Schritt haben die Gesprächspartner einen guten Überblick und können sich auf die relative Bedeutsamkeit der Karten konzentrieren („prioritizing“).

Die Beschränkung auf fünf Karten beruht auf zwei Überlegungen: Einerseits ist das Verfahren so angelegt, dass es innerhalb von einer Stunde durchführbar sein sollte. Zweitens zeigt die Empirie, dass die meisten Menschen (67%) maximal fünf Lebensbedeutungen als persönlich bedeutsam angeben<sup>39</sup>.

Zu den fünf ausgewählten Karten folgt sodann eine semi-strukturierte Konversation, die sich auf die *Interpretation, Bedeutsamkeit, Wichtigkeit, Bedrohung* und *Veränderung* der jeweiligen Lebensbedeutung bezieht. Die Fragen lauten:

- a) „Was hatten Sie im Sinn, als Sie diese Karte ausgewählt haben?“ (Interpretation)
- b) „Können Sie mir sagen, warum dies für Sie bedeutsam ist?“ (Bedeutsamkeit)
- c) „Hat sich diese Bedeutung im Laufe der Zeit verändert? Wie ist es heute?“ (Wichtigkeit)
- d) „Leben Sie momentan im Einklang mit dieser Aussage, oder gibt es etwas, das Sie daran hindert?“ (Bedrohung)

---

<sup>39</sup> Schnell, Individual differences.

- e) „Was müsste sich ändern, damit es in Ihrem Leben mehr zum Tragen kommt?“  
(Veränderung)

Durch Verwendung der Rückseiten der Karten stehen zwei weitere Auswertungsmöglichkeiten zur Verfügung.

#### 1) Benennung der Lebensbedeutungen

Die Rückseiten können mit den Lebensbedeutungen bedruckt werden, für die die jeweilige Aussage steht. Wenn alle fünf ausgewählten Karten bearbeitet wurden, wird eine nach der anderen umgedreht und die entsprechende Sinnquelle vorgelesen, auf die die Aussage hinweist. Die Klientin/der Klient wird gefragt, ob ihr/ihm dieser Begriff im persönlichen Kontext sinnvoll erscheint. In vielen Fällen kann somit eine zusätzliche Metaperspektive erreicht werden.

#### 2) Hinweis auf Balance

Die Rückseiten werden mit Symbolen bedruckt, die für die fünf Sinndimensionen stehen:



- Vertikale Selbsttranszendenz („Eine höhere Macht“)



- Horizontale Selbsttranszendenz („Das größere Ganze“)



- Selbstverwirklichung („Mich entwickeln“)



- Ordnung („Struktur und Sicherheit“)



- Wir- und Wohlfühlgefühl („Für mich sorgen/mit anderen sein“)

Gemeinsam werden die Symbole der fünf ausgewählten und umgedrehten Karten daraufhin betrachtet, wie viele Dimensionen sie repräsentieren. Finden sich fünf gleiche Symbole, oder nur zwei verschiedene Symbole, so stellt dies einen Hinweis auf geringe Balance dar. In einem weiteren Gespräch kann daran angeknüpft werden mit dem Versuch, zusätzliche Sinndimensionen zu eröffnen. Während der gesamten Konversation schreibt die gesprächsleitende Person zentrale Aussagen, Überlegungen und Fragen mit. Gemeinsam mit den notierten Lebensbedeutungen der ausgewählten Karten werden diese Aufzeichnungen der Klientin/dem Klienten zur Mitnahme überreicht, wodurch weiterführende Reflexionen auf dieser Grundlage erleichtert werden.

Die deutschen Karten können unter <https://www.uibk.ac.at/psychologie/mitarbeiter/schnell/tests.html> heruntergeladen und ausgedruckt werden. Auch die Instruktionen finden sich auf der Website.

### 5.3.2 Erfahrungen mit der LeBe-Kartenmethode

Das Verfahren wurde bisher in verschiedenen Settings in skandinavischen und deutschsprachigen Ländern durchgeführt. Teilnehmer waren Schmerzpatient/innen, Krankenhauspersonal, Theolog/innen, Studierende, Beratende, kirchliche Mitarbeiter/innen - und auch Grundschulkinder. (Für letztere wurden die Aussagen kindgerecht umformuliert.) Die Reaktionen waren vielversprechend. Insgesamt 47 erwachsene Personen wurden systematisch über ihre Erfahrung mit dem Instrument befragt. Dabei handelte es sich primär um Personen, die das Verfahren im Rahmen von Fortbildungen durchführten (n=44), weniger um Patienten/Klienten (n=3).

Im Folgenden werden die zentralen Punkte der Rückmeldungen zusammenfassend dargestellt.

In keinem der Fälle berichteten Teilnehmende eine *negative* Erfahrung; niemand unterbrach die Durchführung der Prozedur. Die Atmosphäre war im Allgemeinen angenehm oder gar spielerisch. Zur *Prozedur der Kartensortierung* wurde oft berichtet, dass die Karten die Konversation anregten und erleichterten, z.B.: „Meine wichtigsten Prioritäten im Leben waren auf den Karten in wenigen Worten zusammengefasst. Das schafft Klarheit.“ „Eine gute Übung, die etwas in Worte fasst, über das sonst nicht gesprochen wird.“ Mehrere Teilnehmende empfanden die Auswahl der Karten als schwierig; ausnahmslos wiesen sie aber daraufhin, dass das Auswählen Müssen ein wichtiger Prozess war: „Am Anfang schien es schwierig, die richtigen Karten auszuwählen, aber dann wurde es leichter, und es hat Spaß gemacht, darüber zu sprechen.“ „Es war schwer auszuwählen, aber ich war dazu gezwungen – und das war gut!“

Manche Teilnehmende wiesen darauf hin, dass die Karten ihnen dabei halfen, sich zu fokussieren. „Es kann schon sein, dass ich auch mit anderen über solche Sachen rede, aber mit den Karten wird es viel klarer.“ „Die Karten veranschaulichen und klären, und gleichzeitig bleibt man bei der Sache.“ „Ich schätze die Methode dafür, dass sie es ermöglicht, in recht kurzer Zeit viel zu klären und essentielle Einsichten zu erlangen.“

Einige reflektierten über den positiven Effekt, den das *Setting des Gesprächs* auf ihre Fähigkeit hatte, über existentielle Themen zu sprechen. „Ich wurde mir verschiedener Facetten meines Selbst bewusst. Und ich habe den spielerischen Charakter des Verfahrens genossen.“ „Die Karten machen es leichter. Sie eröffnen etwas, wir können darüber sprechen. Wenn die Karten nicht da wären, dann würde ich es peinlich finden, darüber zu sprechen.“

Viele Teilnehmende berichteten, dass durch die Durchführung wichtige *Impulse für die Zukunft* angestoßen wurden: „Ich weiß jetzt, welchen ersten Schritt ich gehen muss, um Veränderung möglich zu machen.“ „Ich habe einen interessanten Impuls für mein Handeln bekommen.“ „Ich habe

den Mut dafür gewonnen, meine Situation zu verändern.“ „Als ich fertig war, dachte ich: Wow, was ist hier passiert? Ich habe viel darüber nachgedacht. Es war positiv. Es war die Unmittelbarkeit und Einfachheit des Prozesses. Der Prozess war das wichtige. Vieles wurde viel klarer, weil man Entscheidungen treffen, manche Sachen abwählen musste.“

Auf unsere Frage nach *Kritik und Verbesserungsmöglichkeiten* wurden folgende Aspekte genannt:

- Dass die Beschränkung auf fünf Karten schwierig ist;
- dass die Zeit zu kurz war;
- dass das Verfahren recht sprach- und kognitionslastig ist;
- dass es je nach Setting möglich wäre, dass soziale Erwünschtheit die Antworten beeinflusst;
- dass es komisch ist, die gleichen Fragen zu allen fünf Karten zu stellen;
- dass die Fragen für religiös oder spirituell sehr erfahrene Menschen keine große Herausforderung darstellen.

Nur die ersten beiden Kritikpunkte wurden von mehr als einer Person genannt. Sie sprechen jedoch Entscheidungen an, die für das Design des Verfahrens zentral sind. Um die LeBe-Kartenmethode in einem beratenden oder therapeutischen Kontext einsetzbar zu machen, sollte sie in einer üblichen Sitzungsdauer durchführbar sein. Damit geht die Beschränkung von Kartenauswahl und Dauer des Verfahrens einher. Hinzu kommt – wie auch von vielen angemerkt – dass eine Beschränkung im Sinne einer Priorisierung der Lebensbedeutungen einen wichtigen Prozess anstößt.

Auf die Bitte hin, schriftlich zu bewerten, wie lohnenswert sie die Durchführung der Kartenmethode erlebt haben, meldeten 72% der Befragten zurück, dass es für sie eine *äußerst* lohnenswerte Erfahrung war (5 von 0-5 Punkten). 17% bewerteten sie als *sehr* lohnend (4 von 0-5 Punkten), 11% als moderat lohnenswert (2 oder 3 von 0-5 Punkten).

#### *6 Abschließende Gedanken: Beratung und Begleitung auf dem Weg zum ‚eigentlichen Sein‘*

In einer Gesellschaft, die sich von institutionalisierter Religion und religiöser Sprache distanziert hat, mag es schwierig erscheinen, über existentielle Themen zu sprechen. Doch die meisten von uns stellen sich irgendwann der Frage nach der Sinnhaftigkeit des Daseins. Manche zögern dies bis zum Lebensende hinaus. Andere werden durch kritische Lebensereignisse zum Fragen gebracht. Das, was bisher getragen hat, wird in Frage gestellt, trägt nicht mehr – der Boden unter den Füßen löst sich auf. Diese Situation ist sehr schmerzhaft. Doch sie kann auch als konstruktiv, wenn nicht gar notwendig verstanden werden, als eine Art ‚Weckruf‘<sup>40</sup>, der eine Hinwendung zum *eigentlichen Sein*

---

<sup>40</sup> Leonard Martin, W. Keith Campbell, & Christopher Henry, The roar of awakening: Mortality

(Heidegger) anmahnt. Heidegger plädiert dafür, die *Angst* zuzulassen, die das Dasein nach dem Sinn von Sein fragen lässt<sup>41</sup>. Angst entsteht, wenn vertraute Überzeugungen und Illusionen in Frage gestellt werden. In dieser Situation wird dem Dasein *unheimlich* (nicht-heimlich, nicht-wohnlich): Es kommt zum Bewusstsein der Faktizität des eigenen Todes, der Entscheidungsfreiheit und der daraus folgenden Verantwortung, der Absurdität der Welt und, bei Gläubigen, der Verborgenheit Gottes. All diese Themen spielen eine Rolle bei der Konfrontation mit der Frage, welchen Sinn das eigene Leben hat. Und bei der Auseinandersetzung damit ist eine verlässliche Begleitung von großer Hilfe. Wer sich persönlich ausgiebig mit diesen Fragen auseinandergesetzt hat, kann hier wertvollen Halt bieten. Die theoretische Ausdifferenzierung des komplexen und abstrakten Konstrukts ‚Lebenssinn‘ gibt Begriffe und Bilder an die Hand, um dem Nichts zu begegnen und Möglichkeiten einer Wiederverankerung im Leben aufzuzeigen. Die Befunde der empirischen Sinnforschung<sup>42</sup> bieten Hinweise darauf, was persönlichen Lebenssinn stärken und was ihn verhindern kann. Sie belegen die Vielfalt von Zugängen zu einem sinnvollen Leben, aber gleichzeitig auch die allgemeingültige Bedeutung, die einem balancierten Lebensentwurf und einer Selbstüberschreitung hin zur ‚Tiefe des Lebens‘ zukommen.

*Prof. Dr. Tatjana Schnell*, Universität Innsbruck, Innrain 52, 6020 Innsbruck, Österreich.

[tatjana.schnell@uibk.ac.at](mailto:tatjana.schnell@uibk.ac.at)

*Dr Peter La Cour*, Region Hovedstadens Psykiatri, Kristineberg 3, 2100 Kopenhagen, Dänemark.

[peterlacour@mail.dk](mailto:peterlacour@mail.dk)

---

acknowledgement as a call to authentic living, in: *Jeff Greenberg, Sander L. Koole, & Tom Pyszczynski (Hg), Handbook of Experimental Existential Psychology*, New York 2004 (431-448).

<sup>41</sup> *Martin Heidegger*, *Sein und Zeit*, Tübingen<sup>19</sup> 2006.

<sup>42</sup> Für eine ausführliche Zusammenfassung s. *Schnell*, *Psychologie des Lebenssinns*.