



Von Sinn und Gesundheit

Foto: Huyen Nguyen - unsplash.com

Lebenssinn hat sich in vielfachen Replikationen als relevant für psychische und körperliche Gesundheit erwiesen. Effekte zeigen sich bezüglich des Vorhandenseins eines Lebenssinns, auch als Sinnerfüllung bezeichnet, und eines kritischen Mangels, bezeichnet als Sinnkrise. Sie werden im Folgenden definiert.

Sinnerfüllung ist die grundlegende Erfahrung, dass das eigene Leben sinnhaft und lebenswert ist. Sie basiert auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als orientiert, kohärent, bedeutsam und zugehörig (Schnell, 2014, 2016).

Orientierung: Ich habe meinen Weg gefunden, kenne die Richtung, die ich im Leben verfolgen möchte.

Kohärenz: Mein Leben erscheint mir stimmig und nachvollziehbar, es gibt keine (inneren oder äußeren) Widersprüche.

Bedeutsamkeit: Ich werde wahrgenommen, erlebe Resonanz auf mein Handeln (und Nicht-Handeln).

Zugehörigkeit: Ich habe einen Platz auf dieser Welt, gehöre (örtlich oder ideell) dazu.

Die Kriterien machen deutlich, dass Sinnerleben nicht allein von der Person abhängt, kein rein innerpsychischer Prozess ist. Gesellschaftliche Bedingungen beeinflussen das Erleben von Bedeutsamkeit, Zugehörigkeit und Kohärenz (Schnell, 2013). Auch in beruflichen Kontexten erleben Menschen unterschiedliche Grade an Resonanz, Zugänglichkeit und Transparenz (Rosso et al., 2010; Schnell, 2018a).

Empirisch zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und Wohlbefinden. Dennoch ist Sinnerfüllung klar von Glück und Zufriedenheit zu unterscheiden. So gibt es viele Situationen, in denen eine sinnorientierte Entscheidung Anstrengung oder Mut verlangt und somit nicht (unmittelbar) angenehm und positiv erlebt wird (z.B. das Verfolgen eines persönlichen Ziels, wenn dies Selbstkontrolle und Disziplin verlangt, oder das Eintreten für eigene Werte, wo diese missachtet werden). Der Zusammenhang zwischen Sinnerleben und hedonischem Wohlbefinden ist dementsprechend moderat ausgeprägt (Huta & Ryan, 2010; McMahan & Renken, 2011; Schnell, 2009).

Im Gegensatz zur Sinnerfüllung wird eine *Sinnkrise* bewusst und schmerzhaft erlebt. Sie tritt ein, wenn eines oder mehrere der oben genannten Merkmale in Frage gestellt sind, und ist definiert als Wahrnehmung von Sinnleere bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn (Schnell & Becker, 2007). Eine Sinnkrise ist demnach mehr als die Abwesenheit von Sinnerfüllung. Letztere kann bestehen, ohne dass Menschen dies als leidvoll erleben und nach Sinn suchen (*existenzielle Indifferenz*; Damasio & Koller, 2015; Schnell, 2010). Existenziell indifferente Menschen beschreiben sich als weniger kompetent und selbstwirksam als sinnerfüllte Menschen. Sie weisen eine geringere interne Kontrollüberzeugung und weniger Hoffnung auf Erfolg auf. Ihre persönliche Verantwortung für den Verlauf ihres Lebens schätzen sie gering ein. Dies geht jedoch nicht mit Leidensdruck einher: Das subjektive Wohlbefinden liegt im mittleren Bereich; weder Ängstlichkeit noch Depression erreichen kritische Durchschnittswerte (Schnell, 2016). Im Folgenden wird daher nur die gesundheitliche Bedeutung von Sinnerfüllung und Sinnkrise näher erläutert.

Sinnerfüllung, seelische und körperliche Gesundheit

Sinnerfüllte Menschen weisen im Durchschnitt niedrige Werte in Neurotizismus, Depression und Ängstlichkeit auf (Pedersen et al., 2018; Pinguart, 2002; Schnell, 2009). Sie erfahren sich als eher kompetent, selbstbestimmt und sozial eingebunden (Kashdan & Breen, 2007), können auf Selbstwirksamkeit, Resilienz und Selbstregulationsfähigkeiten zurückgreifen (Hanfstingl, 2013; Sørensen et al., 2019) und ihre Schwächen und Fehler im Sinne von Selbstmitgefühl akzeptieren (Vötter & Schnell, 2019). Zudem sind sie hoffnungsvoller und optimistischer als Menschen ohne Lebenssinn (Damasio, Koller & Schnell, 2013). In Leistungstests geht Sinnerfüllung mit besseren Werten in Gedächtnisfähigkeit, Problemlösung, Entscheidungsfindung und Aufmerksamkeit einher (Lewis et al., 2017), was auch im Längsschnitt belegt wurde (Kim et al., 2019).

Eine Metaanalyse (Czekierda et al., 2017) bestätigte zudem kleine bis moderate Zusammenhänge zwischen Lebenssinn und objektiven körperlichen Gesundheitsmaßen (Verfügbarkeit natürlicher Killerzellen, Herzrate etc.) und mittelgroße Zusammenhänge mit subjektiven Gesundheitsmaßen (z.B. selbsteingeschätzte Gesundheit, Symptomstärke oder wahrgenommene Funktionseinschränkungen). Die Effekte konnten in aussagekräftigeren experimentellen und Längsschnittstudien ebenso festgestellt werden wie in Querschnittstudien. Dies spricht für die Annahme, dass Sinn zur Gesundheit beiträgt – und nicht umgekehrt, dass Menschen, die gesund sind, ihr Leben deshalb als sinnvoll einschätzen. Nicht zuletzt kamen mehrere Studien zu dem Schluss, dass Sinnerfüllung das *Sterblichkeitsrisiko* substantiell verringert (Alimujiang et al., 2019; Boyle et al., 2009; Cohen et al., 2016; Hill & Turiano, 2014; Krause, 2009; Mount Sinai Medical Center, 2015; Sone et al., 2008). Dies zeigte sich in allen Altersklassen und unter Kontrolle von Bedingungen, die ansonsten das Sterblichkeitsrisiko beeinflussen. Wie lassen sich diese Befunde erklären? Die Empirie legt motivierende und moderierende Effekte nahe (Schnell, 2016).

Sinnerfüllung als Motivator

Bereits Antonovsky (1997) wies auf die zentrale Rolle des Lebenssinns als Motivator hin. Er betonte, dass Menschen sich vor allem dann produktiv auf Anforderungen einlassen, wenn sie glauben, dass ihr Leben einen Sinn hat. Zu diesen Anforderungen gehört auch die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit. Mehrere Studien belegten einen Zusammenhang von Sinnerfüllung mit körperlicher Aktivität, Gesundheitsverhalten und konstruktivem Stressmanagement (Holahan, Holahan & Suzuki, 2008; Homan & Boyatzis, 2010; Wiesmann & Hannich, 2011). Längsschnittstudien bestätigten die Wirkrichtung von Sinnerfüllung zu gesunder Ernährung und körperlicher Betätigung ein Jahr später (Brassai et al., 2015) bzw. von Sinnerfüllung zu Vorsorgeuntersuchungen sechs Jahre später (Kim et al., 2014).

Sinnerfüllung motiviert also dazu, nicht fahrlässig mit der eigenen Gesundheit umzugehen, sondern Verant-

wortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen. Das Leben erscheint wertvoll genug, um dafür auch Einschränkungen – z.B. im Hinblick auf Genussmittel – oder Anstrengungen wie sportliche Betätigung oder ärztliche Untersuchungen hinzunehmen. Direkte Folgen sind bessere körperliche und psychische Gesundheit, weniger Funktionseinschränkungen im Alter und eine längere Lebensdauer. Über die motivierende Funktion von Lebenssinn hinaus lässt sich auch eine moderierende Funktion feststellen, die eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung und Wiedererlangung von Gesundheit spielt.

Sinnerfüllung als Moderator

Ein Moderator regelt die Beziehung zwischen zwei Variablen. Sinnerfüllung hat sich als wichtiger Regler zwischen den Variablen »Stressor« und »Leiderleben« erwiesen. Stressoren wie Alltagsstress oder kritische Lebensereignisse können zu psychischem und körperlichem Leid führen. Eine Vielzahl von Studien hat jedoch gezeigt, dass bei Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, der Zusammenhang zwischen Stressor und Leiderleben deutlich gemäßigt ist. Sinn »puffert« den negativen Effekt ab. Dies mag darauf zurückzuführen sein, dass eine vorhandene Sinnorientierung dazu beiträgt, den Stressor zu relativieren, oder dass eine höhere Bereitschaft vorliegt, sich konstruktiv damit auseinanderzusetzen.

Die folgenden Studien verdeutlichen die Moderatorwirkung: Boyle et al. (2012) stellten fest, dass sinnerfüllte Menschen, bei denen in posthumer Autopsie Indikatoren für eine Alzheimer-Erkrankung festgestellt wurden, in den Jahren zuvor ohne die bekannten Einschränkungen der Erkrankung gelebt hatten. Tsenkova et al. (2007) untersuchten ältere Frauen mit niedrigem sozioökonomischem Status, von denen viele unter hohen HbA_{1c}-Werten litten (»Langzeit-Blutzucker«; Gesundheitsindikator nicht nur für den Verlauf von Diabetes). Bei jenen Frauen, die Sinnerfüllung berichteten, wurden HbA_{1c}-Werte gemessen, die denen von Frauen mit guter materieller Absicherung entsprachen. Friedman und Ryff (2012) stellten in einer nationalen Stichprobe fest, dass sinnerfüllte ältere Menschen mit multiplen chronischen Störungen deutlich weniger Entzündungsprozesse aufwiesen, als medizinisch zu erwarten gewesen wäre. Eine weitere Forschergruppe (Zilioli et al., 2015) untersuchte knapp 1.000 Personen der eben genannten nationalen Stichprobe, die sich zehn Jahre später auf einen umfassenden Gesundheitscheck einließen. Die Sinnerfüllung zum ersten Zeitpunkt konnte die *allostatische Last* zum zweiten Zeitpunkt vorhersagen: Wer einen hohen Sinn berichtet hatte, wies zehn Jahre später deutlich geringere pathophysiologische Veränderungen auf. Diese und viele weitere Studien legen nahe, dass ein vorhandener Lebenssinn in vielen Fällen nicht verhindert, dass Menschen Stress erleben oder erkranken – aber er beeinflusst den Umgang damit und mäßigt so die negativen Auswirkungen. Die Regulierung von Entzündungsprozessen, vermittelt über die Interpretation der Stressoren, scheint dabei eine besondere Rolle zu spielen (siehe Schnell, 2016).



Prof. Dr. Tatjana Schnell ist assoziierte Professorin an der Universität Innsbruck (Österreich) und außerordentliche Professorin an der MF Specialized University in Oslo (Norwegen). Sie forscht zu existenziellen Themen wie Lebenssinn, Weltanschauung, Umgang mit Leid und Sterblichkeit und deren praktischer Bedeutung für Individuen, Organisationen und Gesellschaft. Zahlreiche internationale Veröffentlichungen, Kooperationen und Vortragstätigkeiten; Mitherausgeberin des »Journal of Happiness Studies«. Auf www.sinnforschung.org berichten Tatjana Schnell und ihr Team regelmäßig über aktuelle Entwicklungen in der internationalen Sinnforschung.

Sinnkrise und Gesundheit

Bei einer Sinnkrise handelt es sich um einen leidvollen Zustand. Die existenzielle Erfahrung der Zerrüttung grundlegender Überzeugungen beschrieb eine Betroffene folgendermaßen: »Verhaltensmuster, die nicht mehr passen, eine Vorstellung vom Leben, die abrupt abgebrochen wurde. Ja, und das erkennen zu müssen, dass vorgefasste Meinungen bzw. aufgebaute Schlösser ..., dass die Realität eine andere war und dass es einfach nicht passt.« (Schnell, 2016, S. 78) Der Zusammenhang zwischen einer Zerrüttung der Weltanschauung und seelischem Leid ist eng. Glücksgefühle, Zufriedenheit, Neugierde oder Freude sind kaum mehr zugänglich. Das Vertrauen in die eigenen Kräfte (Resilienz, Selbstwirksamkeit, Selbstregulationsfähigkeiten) schwindet. Mit dem Verlust dieser Ressourcen steigen Depressivität, Ängstlichkeit und Suizidalität (Damasio, Koller & Schnell, 2013; Hanfstingl, 2013; Schnell, 2009; Schnell, Gerstner & Krampe, 2018; Sørensen et al., 2019; Wood & Joseph, 2010).

In vielen Fällen ist die Sinnkrise die Folge einer als schwierig erlebten Übergangsphase oder eines kritischen Lebensereignisses und verhindert den konstruktiven Umgang damit. Belegt ist dies zum Beispiel bei Krebserkrankungen. Diese gehen häufig mit körperlichen und sozialen Einschränkungen einher, wobei sich Betroffene darin unterscheiden, wie sie mit diesen umgehen. In einer Studie von Jim und Andersen (2007) medierte der (fehlende) Lebenssinn den Zusammenhang zwischen körperlichen und sozialen Einschränkungen und dem Leiderleben ein Jahr später. Es ist anzunehmen, dass eine Person, die in einer schwierigen Situation der (weltanschauliche) Boden unter den Füßen fehlt, das Ereignis eher als Verlust oder Bedrohung denn als lohnenswerte Herausforderung interpretiert. Darauf folgende Hilflosigkeit und Kontrollverlust verstärken das

Leiderleben. In solchen Situationen stellt eine Bewältigung der Sinnkrise ein vorrangiges Behandlungsziel dar. Solange sie vorherrscht, haben Betroffene weder Zugriff auf persönliche Ressourcen, noch sind sie motiviert, in ihre Gesundheit zu investieren.

Trotz – oder wegen – des damit verbundenen Leids weisen Sinnkrisen auch eine potenziell heilsame Funktion auf. In einer durch unzählige Verpflichtungen und Erwartungen geprägten Lebenswelt erzwingen sie ein Innehalten. Die Folge sind nur auf den ersten Blick abstrus anmutende Äußerungen wie: »Ich bin froh über die Krise, die mir erlaubt hat, mich besser kennenzulernen und mein Leben entsprechend auszurichten« (siehe z.B. Reuter, 2010). Eine Vielzahl an Studien zu posttraumatischem Wachstum bestätigt, dass kritische Lebensereignisse Entwicklungen zu höherer Lebensqualität anstoßen können (Tedeschi et al., 2018). Die Prozesse, die einem konstruktiven Umgang mit Leiderfahrungen zugrunde liegen, lassen sich mit Hilfe existenzphilosophischer Ansätze verstehen (Schnell, 2018b).

Für die Praxis lässt sich aus den berichteten Erkenntnissen folgern: Veränderungssensitive Kontexte wie Erziehung, Bildung, Beratung und Therapie tun gut daran, Raum für Sinnfragen zu eröffnen – auch ohne die Notwendigkeit vorhergehender Krisen oder Traumata.

LITERATUR

Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Heidelberg: Springer.

Die vollständige Literaturliste kann unter folgendem Link abgerufen werden: www.sinnforschung.org/?p=3075

Aus- und Weiterbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren



Jörg Meibert

Petra Meibert

Johannes Michalak



Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer*in nach Jon Kabat-Zinn

- in Kleve, NRW, April 2020–Juni 2021
- in Wiesloch (bei Heidelberg), Juli 2020–Oktober 2021

Grundlagentraining Achtsamkeit – Achtsamkeit lernen, vertiefen, im Alltag verankern

- in Wermelskirchen, NRW, Januar 2020–März 2021

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten

- **Achtsamkeit in der Psychotherapie**, 14.–15. Mai 2020
- **Schweige-Seminare (Retreats)**
- **Weiterbildungen für Praktizierende und Achtsamkeitslehrende** z.B. Kurse zum achtsamen Umgang mit Schmerzen, Depression, Trauma ...
- **Regelmäßige MBSR- und MBCT-Kurse**, Einführungs- und Vertiefungsseminare

Fragen zu unseren Angeboten beantworten wir auch gerne persönlich. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail: info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team vom Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Meibert & Michalak · Laurastraße 87 · 45289 Essen
Tel: 0201 - 59 80 80 68 · www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de