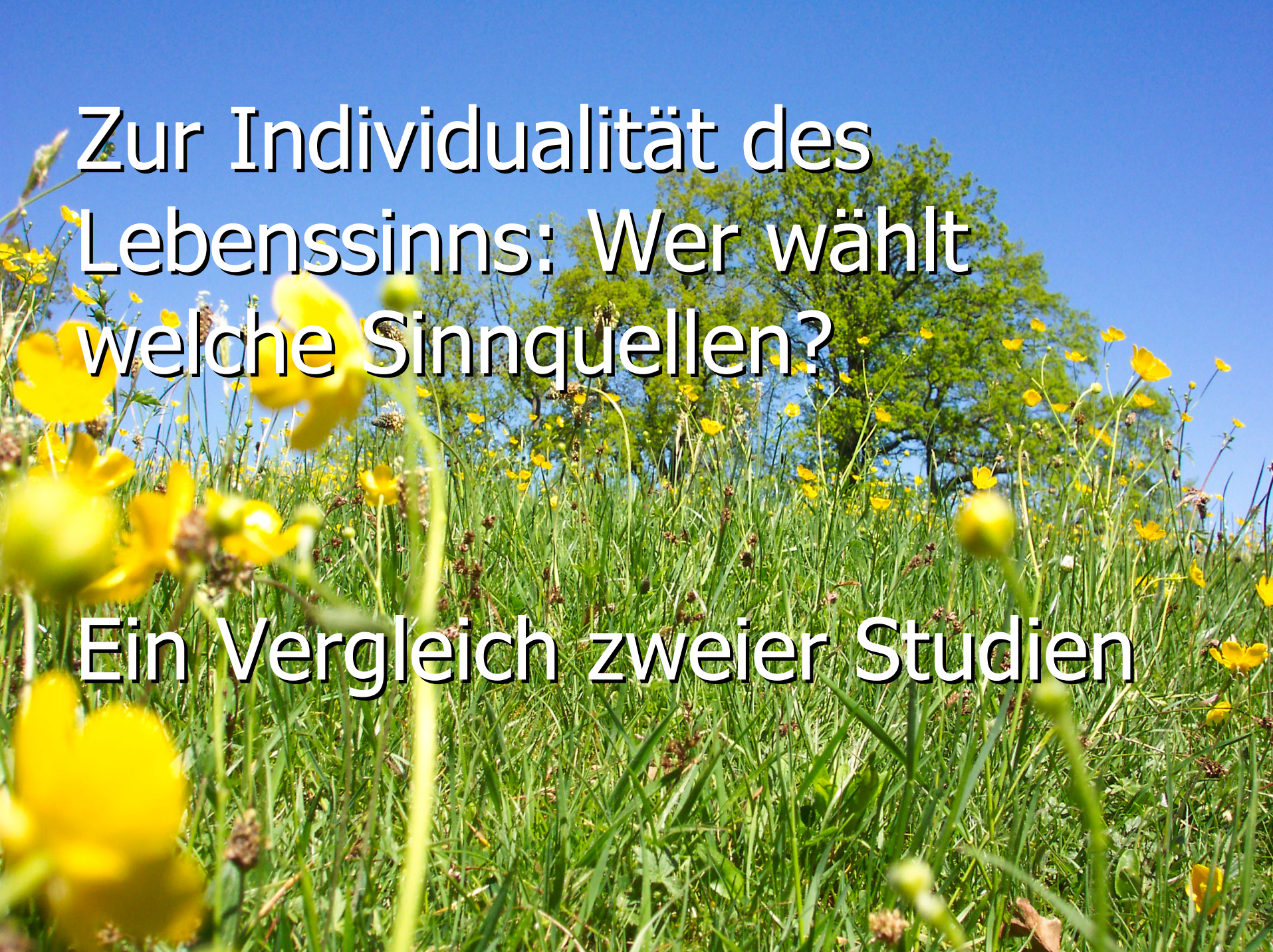




Zur Individualität des
Lebenssinns: Wer wählt
welche Sinnquellen?

Ein Vergleich zweier Studien

Peter Halama untersucht, ob **Sinnerfüllung** häufiger auftritt, wenn die **Persönlichkeitsmerkmale Extraversion, Neurotizismus, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit** vorliegen:

- Menschen, die **seelisch gesund, aufgeschlossen** und **pflichtbewusst** sind, erleben eher Sinnerfüllung.

In einer Studie von Schnell und Becker werden die Persönlichkeitsmerkmale **Neurotizismus, Extraversion/Offenheit, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit** erfasst.

Können Persönlichkeitsmerkmale Sinnerfüllung vorhersagen?

- Persönlichkeitsmerkmale sagen Sinnerfüllung nur in **geringem** Maß vorher.
- Menschen, die **Sinnerfüllung** erleben, sind tendenziell eher **extravertiert, offen, verträglich** und **plichtbewusst**.

Wer wählt welche Sinnquellen?

- Personen, die eher extravvertiert und offen sind, legen Wert auf Spaß, Herausforderung, Gemeinschaft und Individualismus.
- Gewissenhafte Menschen wählen Vernunft, Moral und Leistung.
- Für Verträgliche und freundliche Menschen sind Harmonie, Fürsorge und Soziales Engagement wichtig.
- Seelisch instabile Menschen, die zu Nervosität und Ängstlichkeit neigen, finden häufig Sinn in romantischer Liebe, Harmonie und Spiritualität.

Ist die Sinnerfüllung höher, wenn Menschen mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften spezielle Lebensbedeutungen verwirklichen?

- Menschen mit hoher Extraversion/Offenheit, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit, aber auch solche mit hohem Neurotizismus berichten von Sinnerfüllung, wenn sie ihr Leben auf Selbsttranszendenz ausrichten.
- extravertierte Menschen erleben Sinnerfüllung, unabhängig von den Sinnquellen, die sie als wichtig erachten.
- Persönlichkeitsmerkmale sind zwar bedeutsam dafür, welche Inhalte uns Sinn geben – die Höhe der Sinnerfüllung hängt allerdings kaum von der Persönlichkeit ab.

Beim **Vergleich der Studien** stellt sich Folgendes heraus:

Geringe **Anteile der Sinnerfüllung** sehen alle Forscher in **Persönlichkeitsmerkmalen** begründet:

- Extraversion und Gewissenhaftigkeit hängen mit Sinnerfüllung zusammen.

Schnell und Becker gehen tiefer ins Detail:

- Extravertierte Personen erfahren häufig unabhängig von der Wahl ihrer Sinnquellen Sinnerfüllung.
- Seelische Krankheit und Gesundheit stehen in keinem Zusammenhang mit Sinnerfüllung!
- Die Wahl unserer Sinnquellen hängt recht stark von der individuellen Persönlichkeit ab.

„Carpe diem!“

- Halama, P. (2005), Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia-Psychologica*, 47(3) 2005, 167-178
- Schnell, T., Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117-129.

(Luise Groß)