

„Ein Pilger ist der, welcher geht, und der, welcher sucht.“

**Eine Längsschnittstudie zu Lebenssinn &
Lebensbedeutungen bei Pilgern des Jakobswegs**

Autorin: Sarah Marlene Pali, 2010

Sarah.Pali@gmx.at

Diese Arbeit ist in der Psychologie wie folgt zu zitieren: Pali, S. (2010). *„Ein Pilger ist der, welcher geht, und der, welcher sucht.“ Eine Längsschnittstudie zu Lebenssinn & Lebensbedeutungen bei Pilgern des Jakobswegs.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Innsbruck, Institut für Psychologie

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	4
2. Einleitung.....	5
3. Der Jakobsweg	7
3.1. Warum nach Santiago de Compostela?.....	7
3.2. Die Geschichte des Pilgerns	10
3.2.1. Die Psychologie des Reisens: Warum Pilgern früher Reisen war	14
3.3. Der Pilger – Zeichen der Pilgerschaft	15
3.3.1. Der „typische“ Pilger	18
3.4. Die Forschungsgeschichte des Pilgerns	19
4. Lebenssinn und Lebensbedeutungen	21
4.1. Einführung und theoretische Grundlagen.....	21
4.2. Definitionen.....	25
4.2.1. Lebenssinn	26
4.2.2. Lebensbedeutungen.....	30
4.2.3. Sinnerfüllung.....	30
4.2.4. Sinnkrise.....	31
4.3. Methoden der Sinnforschung	32
4.3.1. Quantitative Methoden.....	32
4.3.2. Qualitative Methoden.....	34
4.4. Forschung & Sinn.....	35
4.4.1. Gesellschaft & Sinn.....	35
4.4.2. Alter & Sinn	36
4.4.3. Seelische Gesundheit & Sinn: Tut Sinn gut?	38
4.4.4. Kritische Lebensereignisse & Sinn	39
4.4.5. Spiritualität / Religiosität & Sinn.....	40

4.4.6. Pilgern & Sinn: Therapeutische Elemente des Pilgerns.....	43
5. Hypothesen	48
5.1. Vergleich Normstichprobe und Quasi-Experimentalgruppe.....	48
5.2. Hypothesen betreffend die Lebensbedeutungen innerhalb der Quasi- Experimentalgruppe	52
5.3. Hypothesen betreffend die Sinnerfüllung innerhalb der Quasi- Experimentalgruppe	55
5.4. Hypothesen betreffend die Sinnkrise innerhalb der Quasi- Experimentalgruppe	56
5.5. Überprüfung bestimmter Elemente des Pilgerns in Zusammenhang von „Sinn“	57
6. Methodik.....	62
6.1. Stichprobengewinnung.....	62
6.2. Erhebungsinstrumente	63
6.2.1. Soziodemografische Angaben.....	63
6.2.2. Angaben zum Pilgern.....	64
6.2.3. LeBe - Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn	64
6.3. Stichprobenbeschreibung	70
6.3.1. Demografische Daten.....	70
6.3.2. Angaben zum Pilgern.....	71
7. Ergebnisse.....	74
7.1. Überprüfung der Hypothesen betreffend Normstichprobe und Quasi- Experimentalgruppe	74
7.2. Überprüfung der Hypothesen betreffend die Lebensbedeutungen innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe.....	77
7.3. Überprüfung der Hypothesen betreffend die Sinnerfüllung innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe.....	80
7.4. Überprüfung der Hypothesen betreffend die Sinnkrise innerhalb der Quasi- Experimentalgruppe	81

7.5. Überprüfung der Hypothesen betreffend bestimmter Elemente des Pilgerns im Zusammenhang von „Sinn“	82
8. Diskussion der Ergebnisse und Forschungsausblick.....	85
8.1. Diskussion der Ergebnisse.....	85
8.2. Forschungsausblick	93
9. Literaturverzeichnis	95
10. Abbildungsverzeichnis.....	106
11. Tabellenverzeichnis.....	106
12. Anhang	107
12.1. Deskriptive Statistik für alle Mittelwerte&Standardabweichungen	107

1. Zusammenfassung

Im Fokus dieser vorliegenden Arbeit steht die Fragestellung, ob sich Pilger des Jakobswegs in ihren *Lebensbedeutungen*, *Lebenssinn* und *Sinnkrise* von der Normalbevölkerung unterscheiden und ob die Erfahrung des Pilgerns eine Veränderung in diesen Bereichen auslöst.

Die Daten wurden mithilfe einer Online-Version des *Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn* (LeBe von Schnell & Becker, 2007) gewonnen. Die Pilger wurden aufgefordert, den Fragebogen vor dem Pilgern auszufüllen (T1), bis zu zwei Wochen nach dem Pilgern (T2) und vier Monate danach (T3) um mögliche Veränderungen feststellen zu können. Danach wurden als erstes die Daten von T1 mit der Normstichprobe des LeBe (603 Personen) verglichen. Anschließend folgte die Auseinandersetzung mit dem Verlauf der Dimensionen bzw. Skalen zu allen drei Messzeitpunkten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich potentielle Pilger in den Dimensionen *Ordnung* und *Selbstverwirklichung* und in den Skalen *Sinnkrise*, *Selbsterkenntnis*, *Herausforderung* und *Freiheit* signifikant von der Normstichprobe unterscheiden. Unterschiede, die sich in der Normstichprobe aufgrund demografischer Tatbestände ergaben, konnten in dieser Studie nur teilweise repliziert werden.

Der Prozess des Pilgerns übt einen hoch signifikanten Einfluss auf die Entwicklung der Skalen *Sinnerfüllung* und *Sinnkrise* aus. Nach dem Pilgern zeigen die Untersuchungsteilnehmer signifikant niedrigere Werte in der *Sinnkrise* und signifikant höhere Werte in der *Sinnerfüllung*.

Die Lebensbedeutungen der Pilger nach dem Prozess des Pilgerns finden sich einerseits im *Wir-* und *Wohlgefühl*, andererseits in der *Selbstverwirklichung*. Die *Naturverbundenheit* und der Bezug zu religiösen bzw. spirituellen Themen (*Selbsttranszendenz vertikal*) nehmen einen deutlich größeren Stellenwert ein, ebenso die eigene *Gesundheit*.

Es scheint, als ob der Mensch bei der Erfahrung des Pilgerns eine starke und nachhaltige Veränderung erlebt und er von einer *äußeren Bewegung* (das Pilgern) zu einer *inneren Bewegung* gelangt.

2. Einleitung

„Sinn ist der Weg, nicht das Ziel.“ (Schnell, 2009, S. 101)

Die Idee zu dieser Forschungsarbeit bekam ich 2007 als ich selbst den Jakobsweg (auch kurz „Camino“ – der Weg genannt) von Burgos nach Santiago de Compostela ging. Dabei lernte ich Menschen kennen, die unterschiedlicher nicht sein konnten: In ihrer Profession, ihrer Herkunft und in ihrem Glauben. Was ich an mir selber beobachten konnte, entdeckte ich auch bei anderen – die Sinnfindung und das Gefühl nach dem Pilgern, dass hinter dem eigenen Leben ein Sinn steckt, etwas Bedeutungsvolles.

Der Begriff *Sinn* stammt von der indogermanischen Wortwurzel *sent* ab, was *eine Richtung nehmen* bedeutet (vgl. Häselhoff, 1993, S. 57; Schnell, 2009, S. 101). Das altdeutsche Wort *sinan* heißt so viel wie *reisen, wandern, streben, unterwegs sein* (vgl. Weger, 1989, S. 12; Reiemeyer, 2007, S. 171) – eine schöne Bedeutung, besonders in Beziehung zum Jakobsweg. Denn auch wie der Jakobsweg selber verrät das Wort *sinan* nicht, wohin die Reise genau geht – wer nach dem Sinn fragt, ist suchend unterwegs, wer auf dem Jakobsweg pilgert, häufig ebenfalls.

Der Jakobsweg fasziniert Menschen über Jahrhunderte. Seit Jahren ist eine steigende Pilgeranzahl zu verzeichnen, was nicht zuletzt mit Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg“, das 2006 erschienen ist, zusammenhängt (weil diese Frage oft an mich gestellt wurde, möchte ich hier anmerken, dass ich das Buch erst nach Beendigung der vorliegenden Arbeit lesen werde). Immer mehr Menschen nehmen sich eine „Auszeit“ und pilgern. Einige bezeichnen dies nicht als solches, sondern sagen *gehen* oder *wandern* – dennoch steckt eine ähnliche Idee dahinter. Warum Menschen pilgern, welche Motivation dahinter steckt, wurde bereits in anderen Forschungsarbeiten behandelt (vgl. Pietri, 1977; Krülls, 1986; Giuriati, 1987; Van Uden & Pieper, 1988, 1989, 1990; Evers, 1997). Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den Fragen, ob potentielle Pilger sich vor dem Camino gegenüber einer Normstichprobe in den Dimensionen *Lebensbedeutungen, Lebenssinn* und *Sinnkrise* unterscheiden, ob sich diese Faktoren nach dem Pilgern verändern und diese Veränderungen längerfristig sind. Es soll der Versuch gestartet werden, ein Thema,

das bislang meist qualitativ bzw. in Einzelfallstudien betrachtet wurde, aus einer quantitativen Perspektive zu betrachten.

Anfangs möchte ich den theoretischen Hintergrund beleuchten. Der Beginn ist der Jakobsweg selber: Warum Santiago de Compostela zu einem bedeutenden Pilgerziel wurde, erklärt das erste Kapitel. Es folgt die Geschichte des Pilgerns, zu der auch die Psychologie des Reisens gehört. Anschließend möchte ich dem Leser den Alltag des Pilgers, die Pilger und die Wegstrecke des spanischen Jakobswegs näher erklären. Die danach folgende Betrachtung der wissenschaftlichen Forschung über das Pilgern sollte die Praxisrelevanz der vorliegenden Forschungsarbeit unterstreichen. Im zweiten Kapitel beginnt die Einführung in die Sinnthematik, die in dieser Arbeit verwendeten Begriffe werden definiert und die Methoden der Sinnforschung erklärt. Es folgen verschiedene Forschungsfelder, die mit einem Kapitel über das Pilgern und den Sinn abschließen.

Der zweite Abschnitt beschäftigt sich mit der Darstellung meiner Studie, dem Studiendesign und den von mir verwendeten Fragebogen, dem *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn* (LeBe). Im Anschluss daran werden die überlegten Hypothesen besprochen, die Ergebnisse ausgewertet und interpretiert. In der nachfolgenden Diskussion soll die Arbeit reflektiert und Forschungsausblicke erdacht werden.

3. Der Jakobsweg

3.1. Warum nach Santiago de Compostela?

Apostel Jakobus der Ältere gehörte zu den ersten vier von Jesus berufenen Jüngern. Diese nehmen in der Bibel eine besondere Stellung ein, sie sind Auserwählte, die bei wichtigen Ereignissen immer mit dabei sind (vgl. Haab, 1998, S. 41). Den Erzählungen nach soll der heilige Jakobus nach der Auferstehung Jesus in Spanien gepredigt haben, anschließend mit seinen Jüngern nach Jerusalem zurückgekehrt und als erster Apostel durch König Herodes als Märtyrer gestorben sein. Seine Jünger brachten seinen Leichnam per Schiff an die spanische Westküste zurück und begruben ihn bei Compostela. Dann geriet das Grab bis zur Ära Karl des Großen in Vergessenheit. Dieser soll in seinem Traum vom heiligen Jakobus beauftragt worden sein soll, dessen Grab wiederzuentdecken und die Sarazenen aus Spanien zu vertreiben (vgl. Herbers, 1998, S. 13; Haab, 1998, S. 43). Dieser Traum ist ein Argument für die Bezeichnung des Jakobswegs als *Sternenweg* und die Interpretation für den Namen *Compostela* als *campus stellae* - Sternfeld (vgl. Haab, 1998, S. 43). Der Leichnam des Apostels soll im Mittelalter unter dem Hochaltar in der Kathedrale von Santiago geruht haben und konnte von dort nicht weg bewegt werden (vgl. Herbers, 1998, S. 173).



Abbildung 1: Der hl. Jakob als Pilger:
http://de.academic.ru/pictures/dewiki/72/Heiliger_Jakobus.jpg

Dass diese Geschichte aufgrund der historischen Begebenheiten äußerst skeptisch betrachtet wird und zu zahlreichen Nachforschungen geführt hat, soll hier nur kurz erwähnt und nicht weiter ausgeführt werden. Aufgrund der damaligen politischen Situation liegt es aber nahe, dass einige Legenden gezielt konstruiert wurden um die Christen für die Reconquista zu motivieren (vgl. Haab, 1998, S. 44). Eine der zentralen Legenden besagt nämlich, dass Jakobus persönlich an der Spitze des

Heeres kämpfte, um den siegreichen Verlauf einzuleiten. So bekamen die Mauren den Schlachtruf „Santiago“ zu hören und auch Francisco Franco verlieh dem heiligen Jakobus neuen Kultstatus (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 11).

Die Legende und zahlreiche Geschichten haben jedenfalls dazu geführt, dass Santiago de Compostela viele Menschen angezogen hat bzw. dies immer noch tut. Das gemeinsame Ziel, Santiago de Compostela, vermittelt ein internationales, vielleicht sogar kontinentales Zusammengehörigkeitsgefühl (vgl. Goebel, 2009, S. 48).

3.2. Die Geschichte des Pilgers

Unter dem Wort *peregrinus* versteht man zunächst *den Fremden* (ursprünglich jemanden, der sich außerhalb des Römischen Territoriums aufhält). Von diesem lateinischen Wort leiten sich auch *pellegrino* (italienisch), *peregrino* (spanisch), *pelerin* (französisch), *pilgrim* (englisch) und auch das deutsche Wort *Pilger* ab (vgl. Herbers, 1998, S. 38; Haab, 1998, S. 67; Murken & Dambacher, 2010, S. 8).

In fast jeder Religion lebt der Archetyp des Pilgers (vgl. Aigner, 2004, S. 14): Im Hinduismus leitet das Ashram-Ideal die Entwicklung des Schüler zum Meister hin über steinige Wege und Enthaltensamkeit. Die berühmte Pilgerreise des Islams nach Mekka führt den Reisenden über Askese zu Gott hin (vgl. Sudbrack, 1993, S. 107f.; Haab, 1998, S. 11). Im Urchristentum hatte das Pilgern und die Verehrung bestimmter Orte keine Bedeutung. Für die Antike galt Seleukia, die Hauptkultstätte der heiligen Thekla, als frühester Wallfahrtsort in Kleinasien. Im Abendland pilgerte man im fünften Jahrhundert zu Martin von Tours (vgl. Muschiol, 1993, S. 25-27).

Im christlichen Verständnis durchlief das Konzept der *peregrinatio* eine Wandlung. Abraham gilt als erster Pilger, der sich auf den Weg machte um das verheißene Land zu suchen. Oft sieht man als Bild den einzelnen Fremden auf der Suche nach etwas. Deshalb wurde der Begriff *peregrinatio* im dritten und vierten Jahrhundert oft in Bezug auf das Eremitentum verwendet. Das asketische Prinzip blieb im Mittelalter erhalten. Noch stärker verbunden war die Vorstellung, auf den Spuren von Heiligen zu wandeln bzw. der Akt der Buße. Seit dem elften Jahrhundert wurden Pilger von

der katholischen Kirche offiziell in ihren Vorhaben bestärkt, in dem man Ablass erwerben konnte (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 12f.). Im zwölften Jahrhundert hatte Santiago dieselbe Wichtigkeit wie Rom und Jerusalem erreicht – diese drei Städte wurden als *peregrinationes maiores* bezeichnet (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 4; Herbers, 1998, S. 19; Haab, 1998, S. 12; Post u.a. 1998, S. 206). Ab dem vierten Jahrhundert gewann der Reliquienkult an großer Bedeutung, wobei den Überresten von Heiligen übernatürliche Kräfte zugesprochen wurden (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 13f.). Die Reliquienverehrung, gekoppelt mit der Hoffnung auf Wunder und der Hoffnung nach körperlicher und seelischer Heilung waren wichtige Motivationsgründe für das Pilgern im Mittelalter – entweder in Form einer Bitt- oder Dankpilgerfahrt (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 16; Haab, 1998, S. 45). Zusätzlich zu diesen freiwilligen Pilgerreisen gab es noch die verordneten Buß- oder Strafpilgerfahrten, die vor allem im Spätmittelalter datiert sind. Diese Entwicklung hatte zur Folge, dass sich Auftrags- oder Delegationspilger auf die weite Reise machten, um im Auftrag anderer Menschen für die Daheimgebliebenen Ablass zu „erpilgern“ – gegen Entlohnung natürlich. Diese Art von Pilgern bildete im Spätmittelalter fast einen eigenen Gewerbebezweig. Und es gibt solche Auftragspilger auch heute wieder, die gegen Entlohnung (zwei Wochen pilgern kosten ca. 2 500 Euro) für einen Auftraggeber pilgern (vgl. Lemhöfer, 2009).

In den Berichten des Mittelalters finden sich auch Motive wie Reiselust, Fernweh, Zeitvertreib oder ähnliches für das Pilgern (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 17; Haab, 1998, S. 46; Brämer, 2010). Der Jakobsweg nach Santiago wies damals schon eine sehr gute Infrastruktur auf. Der Apostel Jakobus genoss ein hohes Ansehen im Volk und auch Finisterre, das Ende der Welt, übte im Mittelalter schon eine hohe Anziehungskraft auf die Pilger aus, was sich bis heute nicht geändert hat (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 18). Die eigentliche Blütezeit des spanischen Jakobswegs fällt in die Zeit des 13. bis 15. Jahrhunderts (vgl. Ganz-Blättler, 1993, S. 63). Dort geriet die Tradition des Pilgerns gleichzeitig immer mehr unter Kritik: Im frühen Mittelalter waren es die Gräber der Heiligen, welche die Pilger anzogen um Wunder zu erleben. Am Ende des Mittelalters geschahen zuerst die Wunder und dann die Pilgerfahrten. Dies hatte zur Folge, dass sich die Katholische Kirche gezwungen sah, diese Wunder zu überprüfen. Dahinter verbarg sich die Sorge der Kleriker, dass die

Pilgerreisen aus falschen Motiven (verlorene Wetten, Abenteuerlust) gemacht wurden bzw. es auf diesen Reisen zu moralischen Entgleisungen (außerehelicher Beischlaf) kam. Auch das schon erwähnte Berufspilgern wurde von einigen Geistlichen sehr kritisch gesehen (vgl. Rapp, 1993, S. 49-51; Haab, 1998, S. 47). In Pilgerberichten findet man außerdem Äußerungen, die auch in unserer Zeit häufig zu hören sind, dass der Jakobsweg nämlich überlaufen sei und dadurch in der Kathedrale des Heiligen Jakobs keine Möglichkeit zur Besinnung entstehen könne: „Und dauernd ist ein solches Volksgeschrei in der Kirche, dass man es nicht für möglich halten möchte. Mäßig ist da die Ehrfurcht.“ (Ganz-Blättler, 1991, S. 150; Ganz-Blättler, 1993, S. 74).

Aufgrund dieser Kritik und anderer Faktoren, wie z.B. Kriege und das Aufkommen des Protestantismus im 16. Jahrhundert, stagnierte die Reise zu Fernpilgerzielen während lokale Pilgerziele immer mehr an Bedeutung gewannen (vgl. Ganz-Blättler, 1993, S. 63; Haab, 1998, S. 47). Durch die Reformation, Glaubenskriege und politische Entwicklungen (später auch durch die Französische Revolution) verlor das Pilgern immer mehr an Bedeutung (vgl. Herbers, 1998, S. 61; Haab, 1998, S. 47).

Seit Anfang der 1980er Jahre ist ein großes Wachstum der Pilgerzahlen, besonders der Fußpilger, zu verzeichnen (vgl. Haab, 1998, S. 48). Besonders im Año Santo, im Heiligen Jahr, wo der Geburtstag des heiligen Jakobs des Älteren (25. Juli) auf einen Sonntag fällt – wie es 1993, 1999 und 2004 war und 2010 ist – wächst die Anzahl besonders (vgl. Herbers, 1998, S. 7).

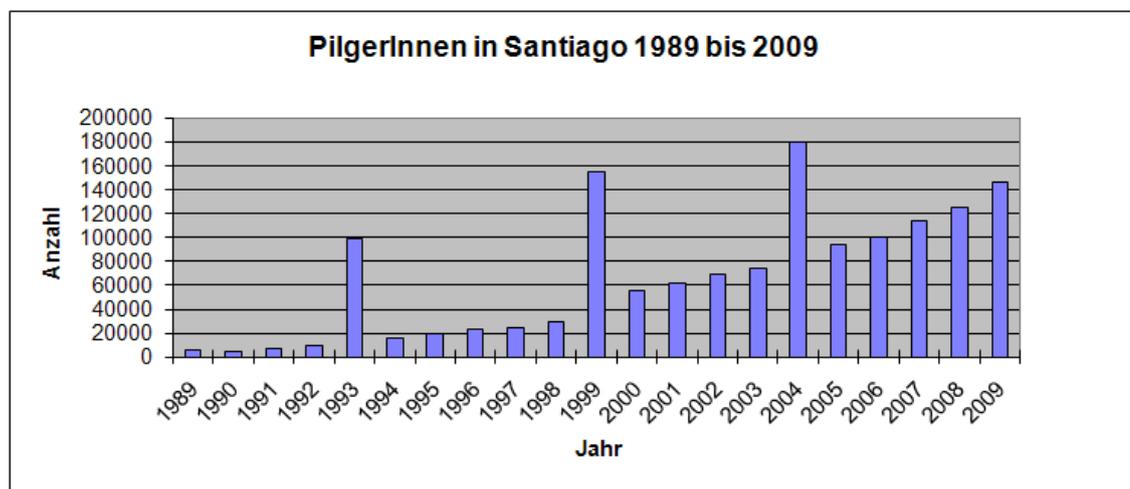


Abbildung 2: Pilgerstatistik: <http://www.pilgern.ch/jakobsweg.htm#statistik>

Den Grund sehen Forscher (vgl. Haab, 1998, S. 49) unter anderem in der extrem materialistischen Ausrichtung unserer Konsumgesellschaft und der Suche nach dem Sinn. Die lose Struktur der Pilgerfahrt nach Santiago lässt genügend Spielraum für individuelle Erfahrungen und eine Fußpilgerfahrt erscheint als ideale Kombination aus Körpererfahrung und spiritueller Suche. Des Weiteren wichtig sind ebenso (bedenkt man die Motive des Pilgers) kulturelle Aspekte, sportliche Herausforderung etc., die der Camino zu bieten hat. Meistens ist die Motivation aber mannigfaltig und besteht aus verschiedenen Komponenten (vgl. Haab, 1998, S. 54, S. 117 f.). So werden die körperliche Erfahrung, die Kultur, die ökonomischen Gründe (man braucht wenig Geld für den Jakobsweg) und der Ausbruch aus dem Alltag (um eine Situation klären zu können), häufig genannt. Dazu kommt, dass sich die verschiedenen Gründe während des Pilgerns häufig ändern (vgl. Haab, 1998, S. 102, S. 117 f.).

3.2.1. Die Psychologie des Reisens: Warum Pilgern früher Reisen war

Die zunehmenden Möglichkeiten des Reisens verändern den Umgang damit – das gilt auch für das Pilgern. Jede Reise kann mit ganz verschiedenen Erfahrungsebenen verbunden sein und jeder Pilger sieht seinen Weg in einem anderen Licht. In der Tourismusforschung spricht man von Erholungs-, Ablenkungs-, Bildungs-, Abenteuer- und Selbsterfahrungstourismus. Beim Pilgern sprechen einige Autoren mittlerweile vom „Transzendenztourismus“. Das Pilgern ginge mittlerweile mit einem Event-Charakter einher, der verspricht, etwas Gewöhnliches, z.B. das Gehen, in etwas Ungewöhnliches zu verwandeln (vgl. Murken & Dambacher, 2010, S. 8f.). Reisen wurde im Mittelalter im Gegensatz zu unserer Begriffsbedeutung zumindest nur heimlich mit Motiven der Neugierde und Sehnsucht verbunden (vgl. Häselhoff, 1993, S. 121). Reisen bedeutet aber immer ein Aufbrechen und damit das Vertraute hinter sich lassen. Oft ist das Ziel nicht von großer Bedeutung, sondern der Weg. So heißt es unter Jakobswegpilgern: „Das Ziel ist der Weg“. Reisen verändert also den Menschen: Es können sich neue Perspektiven eröffnen und man kann zur Selbsterkenntnis angeregt werden – in der Fremde kann man ein Stück mehr von sich selbst entdecken (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 1).

Reisen war früher mit Gott verbunden und bekam somit einen ganz bestimmten Stellenwert. Der Mensch galt sein Leben lang als Fremder (*peregrinus* = der Fremde) auf der Suche nach Erlösung im himmlischen Jenseits (vgl. Kriss-Rettenbeck, 1984, S. 12). Das Leben wurde als beschwerliche Pilgerfahrt zur Erlösung, dem Tod, gesehen. Somit galt die vollzogene Pilgerfahrt als Sinnbild des Lebens. Der Pilger suchte das Heil und hoffte auf Vergebung. Nicht nur das Pilgern galt als sanktioniertes Reisemotiv, sondern auch die Missionierung anderer Kulturen und Länder, der kriegerische Einsatz für die Verteidigung des Glaubens (der Kreuzzug) und der (Fern-) Handel. Das Pilgern besaß also zur damaligen Zeit fast eine Art Freizeitcharakter (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 2f.).

3.3. Der Pilger – Zeichen der Pilgerschaft

Wenn man in Spanien fragt, wo denn der Jakobsweg eigentlich beginne, so bekommt man die Antwort: In deinem Haus. Der Pilgerweg beginnt eigentlich individuell in der Heimatstadt. Europa ist durchzogen mit Routen, die alle nach Santiago führen. Die



Abbildung 3: Jakobsweg in Europa: http://www.jakobsweg-spanien.info/images/Jakobsweg_in_Spanien_und_Europa_big.png

klassische Hauptroute des spanischen Jakobswegs ist die meistbegangene Route und wird als *Camino Francés* bezeichnet: Sie beginnt trotz der oben von mir angeführten Aussage für die meisten Pilger im Ort St. Jean Pied de-Port mit der oft schwierigen Überquerung der Pyrenäen oder auf der anderen „Seite“ im Ort Roncesvalles. Entlang des Weges kann der Pilger den typischen Symbolen des Caminos leicht folgen: Oft wird die Muschel dargestellt, oder ein gelber Pfeil.

Es folgt der Jakobsweg auf der Straße nach Pamplona und der Pilger tritt danach in Kontakt mit der Landschaft Spaniens. Die nächste größere Stadt auf dem Pilgerweg ist Logrono, anschließend durchquert man das berühmte Weingebiet der Rioja. Der darauf folgende wichtige Ort ist Santo Domingo de la Calzada, mit dem man auch die Provinz Rioja verlässt und in eine weitaus rauere Landschaft eintaucht.

Burgos muss als nächste Stadt durchquert werden. Auf das geschäftige Treiben der Stadt folgt die Meseta, die kastilische Hochebene mit endlosen kargen Weizenfeldern – der Gang durchs Fegefeuer, der etwa eine Woche dauert und viele Pilger an ihre physischen und psychischen Grenzen treibt. Übersteht man diesen Abschnitt, wartet die Stadt Léon mit ihrer Lebendigkeit auf den Pilger. Daraufhin folgen 45 km Expressstraße von Léon nach Astorga, das von einer bergigen Landschaft abgelöst wird. Inmitten dieser Berge findet sich das Cruz de Ferro, ein großer Steinhäufen, auf dem der Pilger einen von zu Hause mitgebrachten Stein symbolisch für seine Sünden und Lasten ablegen kann. Nach diesem Kreuz durchquert man wieder klimatisch mildere Regionen mit fruchtbaren Wein- und Obstgärten. Nach dem Ort Villafranca del Bierzo führt der Weg hoch zum Cebreiro, die Wiesen werden grüner. Der Aufstieg zum Cebreiro selber ist die steilste Wegstrecke. Von hier aus sind es noch etwa sechs Tage nach Santiago. Der Rest des Weges gestaltet sich als ein Eintauchen in die wundervolle Landschaft Galiciens bis vor den Augen die Kathedrale von Santiago auftaucht (vgl. Haab, 1998, S. 112-117).

Der Pilger des Mittelalters musste sichtbare Zeichen tragen, die *signa peregrinorum*, mit denen der heilige Jakobus auch oft dargestellt wird, wie Abbildung eins im Kapitel „Warum nach Santiago de Compostela“ auch zeigt (vgl. Kriss-Rettenbeck, 1984, S. 17). Seit dem zehnten Jahrhundert gehörten Stab und Tasche zur Grundausstattung. Der ärmellose Pilgerumhang lässt sich bis ins zwölfte Jahrhundert zurück verfolgen, ebenso der Hut mit der umgeschlagenen Krempe und der Pilgerstab. Bis heute erhalten ist aber wohl das wichtigste Zeichen, die Muschel, die im Mittelalter als analoges Zeichen zur Palme von Jerusalem gedeutet wurde. Die Jakobsmuschel war und ist zugleich Erinnerung und Beweis der vollzogenen Pilgerreise und wurde bis ins 14. Jahrhundert an die Tasche des Pilgers geheftet – heute findet man sie meistens an den Rucksäcken (vgl. Herbers, 1998, S. 55f.; Haab,

1998, S. 75). Zusätzlich trägt jeder Pilger einen Pilgerausweis mit sich, den er in Klöster und Herbergen abstempeln lassen kann. Dieser Ausweis fungiert als Andenken und gleichzeitig als Beweis, ein Pilger zu sein, damit man in den dafür vorgesehenen Herbergen schlafen darf.

Mittlerweile führen viele Wege nach Santiago und die Pilgerführer helfen dem Reisenden dabei, die Etappen zu planen, in dem Weglänge, Unterkünfte und ähnliches angeführt sind. Der erste Pilgerführer war der *Liber Sancti Jacobi*, eine Sammlung aus Texten, Predigten und Landschafts- und Wegbeschreibungen, der um 1140 entstand (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 103; Herbers, 1998, S. 9).

Die Pilger des hl. Jakobus sollten im Mittelalter von allen Menschen barmherzig aufgenommen werden, so, wie es auch in der Bibel steht. Außerdem kamen ihnen bestimmte Rechte und Privilegien zu (vgl. Kriss-Rettenbeck, 1984, S. 17). Dies änderte sich natürlich, abgesehen davon hat der „moderne“ Pilger ein anderes Ansehen. Pilger werden mehr und mehr als Geldquelle betrachtet. Sie stehen in Konkurrenz mit „touristischen“ Pilgern, die ganze Etappen mit dem Auto oder anderen Verkehrsmitteln bewältigen und somit früher in den Refugios, in den Herbergen, ankommen (vgl. Herbers, 1998, S. 184f.; Haab, 1998, S. 57). Diese Streitfrage mündet in einer nie endenden Diskussion und soll in diesem Zusammenhang nicht näher erörtert werden. Tatsache ist, dass sich das Pilgerleben und die Identität des Pilgers im Gegensatz zu früher stark verändert haben.

Pilgert man mehr als 100 km und gibt man im Pilgerbüro spirituelle/religiöse Gründe für das Pilgern an, so erhält man die begehrte *Compostela* – eine Urkunde, die das Pilgern bescheinigt. Gibt man

als Motiv für das Pilgern nichtreligiöse (kulturelle) Gründe an, so bekommt man die *Compostela simplex*. Beide Gründe sind nur zum Ankreuzen und werden weder erklärt noch näher befragt. Die Vorlage der *Compostela* bei Bewerbungsgesprächen



Abbildung 4: Compostela:
http://www.elalmanaque.com/turismo/xacobeo/la_Compostela.JPG

in Spanien als Referenz lässt einige Pilger das erste Motiv ankreuzen, auch wenn dies nicht erfüllt sein sollte. Dies führt zu einer Verfälschung der offiziellen Pilgermotive (vgl. Brämer, 2010).

3.3.1. Der „typische“ Pilger

Wie die vorher angeführte Grafik zeigt, steigt die Pilgeranzahl von Jahr zu Jahr enorm. Ich möchte hier noch weitere soziodemografische Daten der Pilger anführen um die Untersuchungsgruppe besser zu verdeutlichen (Verfügbar unter: <http://www.jakobus-info.de/jakobuspilger/statik.htm>, Stand 2010-04-13).

Alter: Die Gruppe der 35 - 65 Jährigen ist die größte Gruppe, gefolgt von den bis 35-Jährigen Pilgern. Diese Entwicklung ist aber erst seit 2007 zu beobachten.

Geschlecht: Es pilgern durchschnittlich immer mehr Männer als Frauen, wobei die Anzahl der Frauen in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist. Die Verteilung ist im Moment ca. 48% zu 52%.

Pilgerart: Die Fußpilger sind mit Abstand die größte Gruppe, gefolgt von den Radpilgern und den Pilgern zu Pferd. An dieser Reihung hat sich in den letzten Jahrzehnten nichts geändert.

Pilgermotive: Die folgende Angabe bezieht sich auf die „offiziellen“ Angaben im Pilgerbüro in Santiago de Compostela, wo man auch seine Urkunde erhält. Hier zeigt sich eine interessante Entwicklung: Von 1989 bis 2004, dem letzten heiligen Jahr, ist das religiöse Motiv immer vor dem religiös- kulturellen gereiht. Ab 2005 ändert sich dies in die umgekehrte Reihenfolge.

Pilgerwege: Mit großem Abstand wird am häufigsten der klassische Camino Francés gewählt.

Nationen: Der „typische“ Pilger im Jahr 2009 ist Spanier, gefolgt von Deutschland, Italien und Nord- und Südamerika. Die Anzahl der deutschen Pilger hat seit der Veröffentlichung von Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg“ stark zugenommen.

3.4. Die Forschungsgeschichte des Pilgers

In den 1970igern erst hat die Wissenschaft damit begonnen, sich mit dem Pilgern bzw. mit Wallfahrten auseinanderzusetzen (vgl. Häselhoff, 1993, S. 22, S. 31; Haab, 1998, S. 14).

Mögliche Gründe dafür liegen in den methodischen Problemen, denn das Pilgern weist eine dynamische Struktur auf. Gleichzeitig problematisch ist aber sicher auch die Nähe zur Mystik und Spiritualität, was ein Thema für die Wissenschaft nur erschwert zugänglich macht (vgl. Haab, 1998, S. 14, S. 16, S. 26; Post u.a. 1998, S. 24, S. 75f.). Dieses Forschungsgebiet wurde und wird größtenteils der Theologie und der Soziologie zugeschrieben. Dabei hat man sich vorwiegend auf Einzelfallberichte gestützt, in denen das persönliche Erleben von Pilgern analysiert wurde (vgl. Häselhoff, 1993, S. 22, S. 31). Außerdem finden sich Beschreibungen verschiedener Pilgerorte, der Handlungen/ Rituale und ähnlichem, was quantitativ nach der Häufigkeit erfasst wurde (vgl. Haab, 1998, S. 15f.). Mitte der siebziger Jahre entstand ein neuer Ansatz durch Victor Turner, wobei sich der Schwerpunkt des Interesses auf soziokulturelle Fragen zentriert hatte. Die Pilgerfahrt wurde in ihrer rituellen Struktur wahrgenommen (vgl. Berg, 1991, S. 334; Haab, 1998, S. 16). Die Diskussion über diesen Forschungsansatz führte schließlich zur Fokussierung auf die soziale Interaktion und die Motive der Pilger. Zusätzlich beschäftigten sich die Forscher mit der Frage nach der ethnischen/regionalen oder nationalen Identität und den politischen und religiösen (Macht-) Strukturen, die hinter dem Pilgern stehen. Dabei wurde der Blick auf indisch-hinduistische bzw. peruanischen Pilgerfahrten gelenkt. Wichtig anzumerken ist, dass Pilgerfahrten aus verschiedenen Kulturen nur schwer miteinander vergleichbar sind, v.a. in Bezug auf Motive und Erfahrungsebene. Man muss sich also bei einem solchen Vergleich klare Grenzen stecken (vgl. Haab, 1998, S. 31f.). Andritzky (1989) und van Uden/Piper (1989) konzentrierten sich auf den therapeutischen Effekt des Pilgers. Während zu Forschungsbeginn der Schwerpunkt klar auf das Ziel des Pilgers gerichtet war, wird Mitte der achtziger Jahre der Weg selber immer mehr in den Mittelpunkt gerückt. Die vorangegangene strukturbezogene und funktionalistische Forschung wurde massiv kritisiert, besonders aufgrund des fehlenden Einbezugs der individuellen Bedeutung der Erlebnisse für die Pilger und damit des Pilgers als Person. Das Thema

der Identitätsforschung wurde bis vor kurzem auch außer Acht gelassen (vgl. Haab, 1998, S. 21-24).

Wurde anfangs noch stark zwischen den Begriffen Wallfahrt und Pilgerfahrt unterschieden, kommt es heute zu einer fast undurchsichtigen Vermischung von diesen (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 23; Häselhoff, 1993, S. 29). Eine Pilgerfahrt ist aber in der Regel durch eine größere geografische Distanz gekennzeichnet, während Wallfahrten regelmäßig unternommen werden können und maximal einige Tage dauern (vgl. Haab, 1998, S. 12). Wallfahrten finden außerdem meist in Gruppen statt, Pilgerreisen (gerade die nach Santiago) zeichnen sich oft durch das individuelle Gehen aus (vgl. Baumer, 1977, S. 45).

Mithilfe qualitativer Methoden gut erforscht sind die Motivationsgründe, welche die Pilger von heute antreiben (vgl. Krülls, 1986; Giuriati 1987; Van Uden & Pieper, 1988, 1989, 1990; Evers, 1997). Während die Pilger im Mittelalter fest davon überzeugt waren, tatsächlich zu den Gebeinen des Apostels Jakobus zu pilgern, scheint es immer weniger Pilgern wichtig zu sein, ob dies der Realität entspricht. Dies kann man im Zusammenhang damit sehen, dass die meisten Santiagopilger zwar einen katholischen Hintergrund haben, sich aber nicht zu den praktizierenden Katholiken zählen. Die Motive sind also nicht mehr Gelübde, Dank oder Buße, sondern mannigfaltigere – oft verbunden mit einer inneren Veränderung und der Frage nach dem eigenen Lebenssinn (vgl. Haab, 1998, S. 13, S. 117f.).

Allgemein erkennt man, auch aufgrund der steigenden Popularität des Pilgerns, ein vermehrtes Forschungsinteresse am Jakobsweg. So finden sich zu diesem Thema mittlerweile Interessensbekundungen in den Disziplinen der Theologie, Soziologie, Psychologie und auch im Tourismus (vgl. Ganz-Blättler, 1991, S. 22; Haab, 1998, S. 33). Das bedeutet, dass mittlerweile einige Arbeiten über die Motivation der Pilger existieren und sich vereinzelt psychologische Abhandlungen über den therapeutischen Effekt finden lassen. Fokussiert wird im Moment besonders der „Boom“ des Pilgerns, den Religionspsychologen mit der Suche nach einer neuen Spiritualität und einer Sinnsuche erklären (vgl. Murken & Dambacher, 2010, S.11).

4. Lebenssinn und Lebensbedeutungen

4.1. Einführung und theoretische Grundlagen

Denken Menschen an die Frage nach dem Sinn des Lebens, so verknüpfen sie diesen Gedanken oft mit Namen wie Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Immanuel Kant und Albert Camus (vgl. Csef, 1998, S. 19; Auhagen, 2000, S. 35; Kenyon, 2000, S. 7). Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine philosophische, kulturelle, religiöse und spirituelle (Streit-) Frage – also eine, die viele Wissenschaften, anfänglich natürlich die Philosophie, beschäftigt hat und zutiefst menschlich ist (vgl. Wong, 1998, S. 111; Längle, 2001, S. 14; Riemeyer, 2007, S. 177). Böckmann (1989, S. 15) schreibt dazu: „Die Frage nach dem Sinn greift weit aus. Sie ist im Grunde genommen die Frage nach dem Dasein – nicht nur des einzelnen, seiner individuellen Existenz, sondern nach dem Dasein und Gerade-so-Sein des Lebens und des Kosmos überhaupt.“

In den Naturwissenschaften wird diese Frage dennoch gerne ausgeklammert (vgl. Weger, 1989, S. 12; Dittmann-Kohli, 1995, S. 23). Vielleicht auch deshalb, weil es unzählige mögliche Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gibt, die meist auf religiöse und philosophische Überzeugungen beruhen (vgl. Riemeyer, 2007, S. 177). Unter dem starken Einfluss der Psychoanalyse (Sigmund Freud sah die Frage nach dem Sinn als eine pathologische an) und nach der kognitiven Wende betraf dies auch die Psychologie (vgl. Csef, 1998, S. 21). In der „Mainstream“ Psychologie wird die Frage nach dem Sinn oft immer noch vernachlässigt, weil die Zielsetzung der Psychologie in einer objektiven Beschreibung, Erklärung und Vorhersage von Sachverhalten liegt. Sinn erscheint für eine derartige Vorgehensweise zu komplex (vgl. Debats, 2000, S. 94; Riemeyer, 2007, S. 52; Schnell, 2009, S. 25). Dennoch ist in den letzten Jahren eine Interessenszunahme für „komplexe“ Themen wie Sinn, aber auch Spiritualität zu beobachten (vgl. Auhagen, 2000, S. 34; Schnell, 2009, S. 35). Beide Konstrukte sind mehr als Verhaltensweisen und können deshalb nicht auf reine Verhaltensbeobachtung reduziert werden – was eine „objektive“ Forschung scheinbar erschwert (vgl. Bucher, 2007, S. 14). Die Auseinandersetzung mit dem Thema Sinn gewinnt besonders im klinischen Bereich, in der Psychotherapie und Beratung immer mehr an Bedeutung (vgl. Csef, 1998, S.

14; Auhagen, 2000, S. 45), da Sinnlosigkeit schon bei Frankl als eine „Neurose unserer Gesellschaft“ (vgl. Frankl, 2005, S. 16, S. 184) bezeichnet wird. Dazu konnte in zahlreichen Untersuchungen gezeigt werden, dass Sinn einen großen Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden (vgl. Reker, 2000, S. 39) und die Coping - Strategien bei kritischen Lebensereignissen (Neimeyer 2001) nimmt (vgl. Debats, 2000, S. 93; Schnell, 2008). In der Theorie und in der Empirie finden sich damit immer mehr Hinweise auf die psychologische Relevanz des Empfindens von Sinn im eigenen Leben und welche Auswirkungen dies auf die psychische und physische Gesundheit hat (vgl. Reker, 2000, S. 40; Längle, 2002, S. 72). Dies bestärkt die Wichtigkeit und Notwendigkeit dieser Forschung, da viele Lebensbereiche von dieser Komponente beeinflusst werden. Außerdem ist die Frage nach dem Sinn wohl eine, die für viele Menschen wichtig ist – und allein schon deshalb sollte ihr mehr Beachtung in der Forschung geschenkt werden (vgl. Auhagen, 2000, S. 34, S. 44; Debats, 2000, S.105; Reker & Chamberlain, 2000, S. 199).

Das Sinnempfinden und die Sinnerfahrung sind sehr subjektiv und situationsgebunden. Das bedeutet, dass etwas für jemanden eine Sinnquelle darstellen kann, was für jemanden anderen als sinnlos erscheint (vgl. Simms, 1985, S. 14; Böckmann, 1989, S. 124; Riemeyer, 2007, S. 13; Schnell, 2009, S. 103). Sinn ist außerdem ein un- bzw. vorbewusstes Phänomen und wird nicht bewusst als solches erlebt (vgl. Riemeyer, 2007, S. 13; Schnell, 2009, S. 33). Dies ist der Grund, warum es vielen Menschen anfangs schwer fällt, über ihr persönliches Sinnempfinden zu sprechen. Oft blieb diese Empfindung abstrakt bzw. hat man sich manchmal noch nicht mit der Frage nach dem Sinn beschäftigt (vgl. Schnell, 2009, S. 103). Die Sinnfrage taucht aber spätestens bei kritischen Lebensereignissen und bei der Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit, mit dem Tod auf. Solche Situationen führen oft zu einer Restrukturierung des persönlichen Sinnsystems (vgl. Dittmann-Kohli, 1995, S. 86). Dazu relevant ist die Entscheidungsfreiheit des Menschen. Freiheit ist gleichzeitig immer mit Entscheidung und Verantwortlichkeit verbunden, was auch zu einer Überforderung führen kann (vgl. Längle, 1985, S. 8; Riemeyer, 2007, S. 18). Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens beschäftigt Menschen also besonders in Belastungssituationen, in denen man sich mit der eigenen Person auseinandersetzen muss.

Handlungen werden als sinnvoll betrachtet, wenn sie zu Erreichung von Zielen, Absichten und Plänen beitragen können. Diese werden als sinnvoll erfahren, wenn sie mit den subjektiven Lebensbedeutungen übereinstimmen (siehe Kapitel 3.6.1. „Lebenssinn“). Sinnsysteme definieren Erwünschtes und leiten uns an, Prozesse der Planung und Umsetzung entsprechend danach auszurichten. Sinn impliziert also eine dynamische Komponente, die mit Gefühlen und Erleben verbunden wird (vgl. Längle, 1985, S. 86; Riemeyer, 2007, S. 172; Schnell, 2009, S. 101). Die Qualität des Lebenssinns spiegelt sich in unserer Selbst- und Weltsicht, in der Bewusstheit unserer Handlungen und in der Kohärenz von Zielen und Absichten wider (vgl. Dittman-Kohli, 1995, S. 366; Schnell, 2009, S. 102).

In der Humanistischen, in der Transpersonalen Psychologie, in der Salutogenese (vgl. Debats, 2000, S. 94; Schnell, 2009, S. 34) und besonders in der Logotherapie, hatte die Frage nach dem Sinn schon immer einen besonderen Stellenwert. Viktor E. Frankl, der Pionier der Sinnfrage in der Psychologie (vgl. Längle, 2001, S. 9), war zuerst Schüler von Alfred Adler und begründete die Dritte Wiener Schule, die Logotherapie und Existenzanalyse. Frankls eigene Erfahrungen in vier Konzentrationslagern in der NS Zeit wirkten maßgeblich auf die Entwicklung und den Fokus

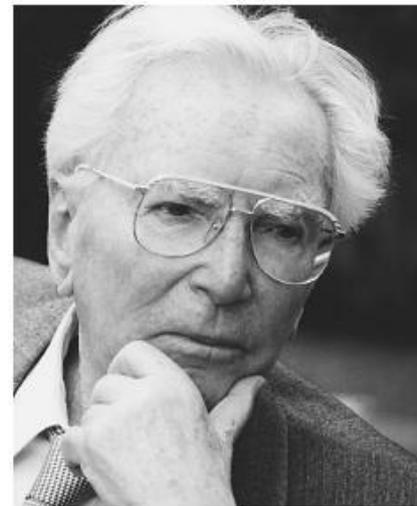


Abbildung 5: Viktor E. Frankl:
http://www.deathreference.com/images/medd_01_img0053.jpg

auf die Frage nach dem Sinn ein (vgl. Kühn, 1991, S. 4, S. 50; Riemeyer, 2007, S. 34). Sinn wird hier mit einer besonderen Gestaltung der Situation verbunden, mit einer starken Achtsamkeit gegenüber dem Hier und Jetzt (vgl. Längle, 2001, S. 13). Für das Individuum wichtige Werte spiegeln sich in der Verwirklichung in Denken, Erleben und Handeln wider und werden somit „sinnvoll“ (vgl. Schnell, 2009, S. 105). Der Mensch wird in der Logotherapie als Wesen gesehen, dem es zutiefst um Sinnempfinden geht (vgl. Simms, 1985, S. 12; Schnell, 2009, S. 105).

Viktor Frankl postuliert drei Werte: *Freiheit des Willens*, *Wille zum Sinn* und *Sinn des Lebens* (vgl. Spiegelberg, 1985, S. 56; Riemeyer, 2007, S. 140). Die

Logotherapie nimmt sich jener Patienten an, die an einer *noogenen Neurose* leiden, an einem *existentiellen Vakuum*, was das Gefühl der Sinnlosigkeit bezeichnet. Diese Sinnlosigkeit geht mit Orientierungs-, Interessens-, und Verantwortungslosigkeit und schließlich mit Depression einher (vgl. Frankl, 2005, S. 88, S. 143, S. 216). Die Logotherapie versucht diese Sinnlosigkeit zu bekämpfen (vgl. Spiegelberg, 1985, S. 56), wobei der Sinn niemals gegeben werden kann, sondern vom Individuum gefunden werden muss (vgl. Frankl, 1977, S. 28). Frankl (ebd., 2005, S. 16) schreibt über diese Art der Neurose: „Denn die Massenneurose von heute ist charakterisiert durch ein weltweit um sich greifendes Sinnlosigkeitsgefühl.“ Die Frage nach dem Sinn bei einem Menschen ist bei Frankl ein Indiz für dessen Menschlichkeit. Sie entspricht also der menschlichen Natur und ist kein Ausdruck für eine seelische Krankheit wie Sigmund Freud postulierte, sondern ein Ausdruck geistiger Mündigkeit (vgl. Frankl, 2005, S. 46, S. 88, S. 159).

Ein zentrales Element in Frankls Lehre ist die Freiheit des Menschen, die mit Verantwortlichkeit über das eigene Tun und Denken einher geht (vgl. Böckmann, 1989, S. 39; Frankl, 2005, S. 64, S. 216). Wenn uns die *äußere Freiheit* genommen wird, geht die Logotherapie davon aus, dass der Mensch trotz seiner Instinkte und Triebe gemäß seiner *inneren Freiheit*, also seiner Werte und Ideale, handeln kann (vgl. Titze, 1985, S. 47).

Frankl unterscheidet drei Wertkategorien, die den Sinngehalten zugrunde liegen und sowohl subjektiv als auch veränderlich sind (Situationswerte) (vgl. ebd., 1978, S. 31; 2005, S. 240):

1. *Schöpferische Werte*: Werte, die durch schöpferische Tätigkeit verwirklicht werden können
2. *Erlebniswerte*: Verwirklichung der Werte durch eine offene Hingabe an das Erleben von Natur, z.B. in der Betrachtung eines Kunstwerkes
3. *Einstellungswerte*: Diese finden ihren Ausdruck darin, wie wir uns angesichts einer Krisensituation verhalten, wo keine Möglichkeit besteht, schöpferische oder Erlebniswerte zu verwirklichen. Für Frankl kommt dieser Gruppe von

Werten eine höhere Stellung gegenüber den anderen zwei vorher erwähnten Werten zu.

Der Mensch ist für Frankl zu *selbsttranszendendem Handeln* fähig. Das bedeutet, dass es möglich ist, in einer Situation entsprechende Sinnmöglichkeiten wahrzunehmen und zu realisieren, indem man über gegenwärtige Bedingungen hinaus denkt. Der Mensch ist umso mehr er selbst, wenn er sich selbst übersieht und vergisst, sei es in der Hingabe gegenüber einer Sache oder eines Menschen (vgl. Lukas, 1991, S. 139; Frankl, 2005, S. 87, S. 92).

Logotherapie stellt für Frankl nicht explizit eine spezifische Therapieform dar, sondern kann als Unterstützung bzw. Ergänzung zu Psychotherapie im üblichen Sinn gesehen werden (vgl. Ascher, 1985, S. 130; Riemeyer, 2007, S. 88, S. 130, S. 301). So wurde sowohl die Logotherapie als auch die Existenzanalyse weiterentwickelt und wird in den verschiedensten Bereichen eingesetzt, wie z.B. Logotherapie in der Arbeitswelt (vgl. Riemeyer, 2007, S. 15, S. 335).

So greift z.B. auch Maddi das Konzept Viktor Frankls auf. Er beschreibt als schwerste Krankheitsform *vegetativeness*, einen Zustand, der geprägt ist von Apathie, Langeweile, Depressionsschübe und Orientierungslosigkeit (vgl. ebd. 1998, S. 15f.). Die Beschreibung dieses Zustands ist vergleichbar mit Frankls *noogener Neurose*. Maddi erweiterte das Konzept um den Zustand des *Nihilismus*, in dem Sinn durch die Zerstörung der eigenen Sinnquellen gewonnen wird. Damit verbunden sind Gefühle des Ärgers und des Zynismus. Die letzte Form benennt Maddi *adventurousness*. Hier wird Sinn aus Risiko und extremen Verhalten gewonnen, weil diesen Menschen ihr Alltagsleben langweilig erscheint (vgl. ebd. 1998, S. 16).

4.2. Definitionen

Der nächste Abschnitt beschäftigt sich mit den verschiedenen Definitionen des weitläufigen Begriffs *Sinn*, wobei geklärt wird, welche Definition für die vorliegende Forschungsarbeit relevant ist. Des Weiteren werden die *Lebensbedeutungen*, die *Sinnerfüllung* und die *Sinnkrise* beschrieben um damit das theoretische Konstrukt dem Leser näher zu bringen.

4.2.1. Lebenssinn

Da Lebenssinn eine subjektive Komponente besitzt, ist es vorteilhafter, nicht über den Sinn des Lebens zu sprechen, sondern über den Sinn im eigenen Leben (vgl. Böckmann, 1989, S. 17; Csef, 1998, S. 25; Riemeyer, 2007, S. 171). Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens ist eine Frage über die Position in der Welt, denn Sinn bezieht sich auf die gewählte, gedankliche Richtung des Individuums (vgl. Riemeyer, 2007, S. 172).

Es gibt zahlreiche Definitionen zu dem Terminus Lebenssinn, die sich von der jeweiligen Wissenschaft und der Strömung in dieser unterscheiden (vgl. Auhagen, 2000, S. 34). Es existiert also nicht „die“ Definition: „(...) meaning of life is an abstract, complex, somewhat vague concept which, in consequence is not easily defined.“ (Auhagen, 2000, S. 37)

Der Begriff „Sinn“ zählt zu den Grundbegriffen in der Soziologie – hier eine Möglichkeit zur Definition (Siefer, 1990, S. 77):

„Sinn liefert Kriterien, nach denen ich aus der (fast) unendlichen Zahl von Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten, *meinen* Lebensweg realisiere- in einer Kombination von freier Wahl, Arrangement mit dem Unvermeidlichen und Verdrängung. Die Systematisierung, Internalisierung und damit dauerhafte Sicherung dieses Prozesses von Wahrnehmung, Prüfung, Annahme oder Verwerfung von Lebensmöglichkeiten leistet der Sinn, unter den ich mein Leben stelle.“

In der Psychologie finden sich ebenfalls mannigfaltige Definitionen, ich möchte hier nur einige, für meine Arbeit wichtige Definitionen, anführen.

Der amerikanische Therapeut Irving Yalom unterscheidet, angelehnt an die Theorie Viktor Frankls, zwischen dem *kosmischen* und dem *irdischen Sinn*. Der kosmische Sinn bezieht sich auf eine abstraktere Betrachtungsweise, z.B. auf eine religiöse. Dieser Sinn kann also als übergeordnetes Konstrukt betrachtet werden und wird als *meaning of life* bezeichnet. Im Gegensatz dazu steht der irdische Sinn, von dem sich Ziele und Werte ableiten lassen und der als persönlicher Lebenssinn (*meaning in life*) durch empirische Methoden gut erfasst werden kann (vgl. Auhagen, 2000, S. 38; Debats, 2000, S. 95).

Reker & Wong betrachten den Lebenssinn als Konstrukt, das von jedem Menschen individuell kreiert und interpretiert wird. Dieses Sinnsystem beinhaltet kognitive, motivationale und affektive Komponenten. Die kognitive Seite inkludiert den Sinn des Lebens und Glaube. Die motivationale Seite beinhaltet die Werte und die affektiven Gefühle des Glücks und der Zufriedenheit (vgl. Wong, 1998, S. 114; Auhagen, 2000, S. 38). Daraus folgte eine Einteilung in vier Dimensionen (vgl. Reker, 2000, S. 42-45):

- *Structural Components*: Die kognitive, motivationale und affektive Komponenten verbinden sich zu einem multidimensionalen Konstrukt. Die kognitive Seite beschreibt den Versuch des Menschen, Lebenserfahrungen zu verstehen und Sinn darin zu finden. Die motivationale Komponente bildet sich aus dem persönlichen Wertesystem und diktiert die Ziele im Leben. Das Gefühl der Zufriedenheit und der Erfüllung, das Menschen bei positiven Erlebnissen, z.B. bei der Erreichung von Zielen, bekommen, wird in der affektiven Komponente beschrieben. In diesem Modell der Autoren sind alle drei Komponenten relevant für das Erleben von Sinn.
- *Sources of Meaning*: Diese Dimension beschäftigt sich mit verschiedenen Bereichen bzw. Themen, durch die das Individuum Sinn erlebt. Woher kommt dieses Erleben? Als häufige Sinnquellen fungieren Beziehungen, Religiosität bzw. Spiritualität, persönliche Weiterentwicklung, Sicherheit, Natur und Tradition, um nur einige zu nennen. Der Fokus auf bestimmte Sinnquellen kann sich im Leben und in unterschiedlichen Situationen ändern.
- *Breadth of Meaning*: Diese Dimension betrachtet die Anzahl der Sinnquellen. Mehrere Quellen, die für eine Person eine Sinnerfüllung darstellen, wirken sich günstig auf diese aus.
- *Depth of Meaning*: Zum Schluss berücksichtigen die Autoren noch die Qualität des Sinnerlebens. Dabei wird zwischen oberflächlichen und ungenauen bis zu tiefen und komplexen Erlebnissen, die Sinnerfüllung bewirkt haben, unterschieden.

Dazu noch mal zusammenfassend die Definition von Lebenssinn von Reker (ebd., 2000, S. 39):

„Existential meaning refers to attempt to understand how events in life fit into a larger context. It involves the process of creating and/or discovering meaning, which is facilitated by a sense of coherence (sense of order, reason for existence, understanding) and a sense of of purpose in life (mission in life, direction, goal orientation). (...)“ Und weiters schreibt der Autor (ebd., 2000, S. 41):

„Existential meaning is defined as the cognizance of order, coherence, and purpose in one’s existence, the pursuit and attainment of worthwhile goals, and an accompanying sense of fulfillment. A person with a high degree of existential meaning has a clear life of purpose, a sense of directedness, strives for goals consistent with life purpose, feels satisfied with past achievements, and is determined to make the future meaningful.“

Auhagen (2000, S. 38) definiert Lebenssinn folgendermaßen: „Meaning of life is a theoretical concept which denotes reflections on, and/or ways of experiencing, contexts of meaning in relation to human life in general, to one’s individual life, or to parts of the latter.“

Essentiell für diese vorliegende Forschungsarbeit ist natürlich das Verständnis von Lebenssinn bei Schnell & Becker. Das Erleben von Sinn ist in einer Hierarchie gegliedert, wie auf der Abbildung auf dieser Seite zu sehen ist. Wird das Modell bottom-up interpretiert, so können Wahrnehmungen als Stimulus für Handlungen gesehen werden. Diese Handlungen tragen zur Realisierung von Plänen und Zielen bei. Diese wiederum erlauben die Verwirklichung von Lebensbedeutungen,

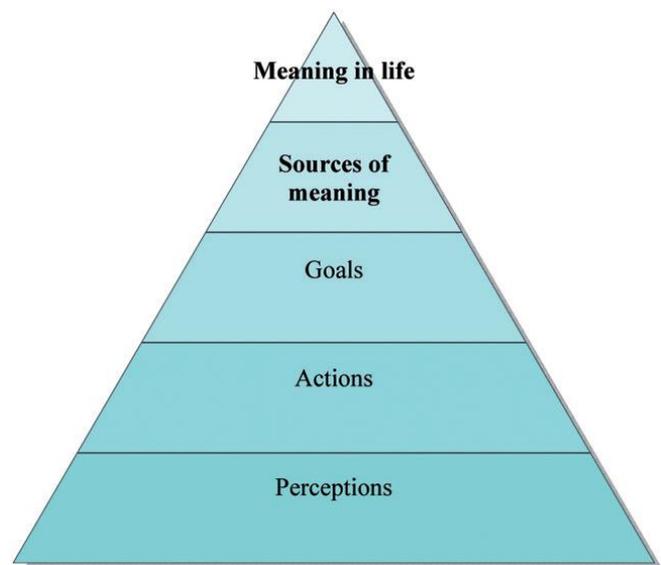


Abbildung 6: Sinnmodell (Schnell, 2009a, S. 456)

Wird das Modell top-down interpretiert, so können Handlungen als Stimulus für Wahrnehmungen gesehen werden. Diese Wahrnehmungen tragen zur Realisierung von Plänen und Zielen bei. Diese wiederum erlauben die Verwirklichung von Lebensbedeutungen,

die den Lebenssinn erfahrbar machen. Interpretiert man das Modell top-down, so gewinnen Wahrnehmungen an Bedeutung in Hinblick auf Handlungen, die sie initiieren können. Als Ergebnis solcher Lernerfahrungen sind Wahrnehmungen auf zukünftige Ereignisse und subjektive Handlungscores orientiert. Handlungen werden dann als sinnvoll erlebt, wenn sie zur Zielerreichung beisteuern und mit den Lebensbedeutungen des Individuums zusammen passen. Die Lebensbedeutungen sind die grundlegenden Orientierungen eines Menschen. Lebensbedeutungen sind größtenteils bewusst, im Gegensatz zur Spitze der Pyramide, dem Lebenssinn, der un- bzw. vorbewusst ist und damit abstrakt bleibt. Zwei Dimensionen können dabei unterschieden werden: die *Sinnerfüllung* und die *Sinnkrise*. Die Qualität des Lebenssinns spiegelt sich also in unserer Selbst- und Weltsicht wider, in der Bedeutung unserer Handlungen und in der Kohärenz von Plänen und Zielen (vgl. Schnell, 2009, S. 102).

Es finden sich zusammenfassend Merkmale in den verschiedenen Definitionen, die gemeinsam sind (vgl. Auhagen, 2000, S. 38; Reker & Chamberlain, 2000, S. 200f.):

1. Der Sinn des Lebens wird oft auf verschiedenen Ebenen angesetzt: Auf eine abstraktere und eine „alltäglichere“.
2. Lebenssinn wird als individuell und subjektiv gesehen. Sinn wird oft als nicht beständig, sondern als situativ beschrieben (vgl. Böckmann, 1989, S. 155). Dies würde auch z.B. Frankl so sehen, es gibt aber auch Strömungen, die Lebenssinn als Persönlichkeitskonstrukt postulieren. Schnell (vgl. ebd. 2007, S. 33) weist z.B. in ihrer Studie auf die relative Stabilität der gemessenen Konstrukte hin und bezeichnet sie als situationsunabhängig.
3. Lebenssinn ist komplex und inkludiert kognitive, emotionale und motivationale Elemente.
4. Lebenssinn steht in Verbindung mit Werten, Zielen und Erfüllung.

4.2.2. Lebensbedeutungen

Das Konstrukt der Lebensbedeutungen ist im LeBe – *Im Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn* - nach Schnell & Becker (2007) der konkrete Ausdruck des Sinns als Orientierung, Handlung oder Engagement. Die Lebensbedeutungen zeigen die grundsätzliche Ausrichtung eines Menschen und die damit verbundenen Ziele. Schnell (ebd., 2009, S. 196) schreibt dazu: „Lebensbedeutungen können beschrieben werden als ‚Sinn im Vollzug‘. Durch sie wird Sinn ergriffen oder geschaffen; sie sind aktiver konstruierender Umgang mit der Wirklichkeit“. Während Lebenssinn ein Abstraktum bleibt, befinden sich die Lebensbedeutungen auf einer bewussten Ebene zwischen Denken, Handeln und Erleben integrierter Ziele und Orientierungen (vgl. Schnell, 2009, S. 103). Deshalb können Befragte auch leichter darüber sprechen. Lebensbedeutungen sind subjektiv und ändern sich: so kann etwas für das eigene Sinnerleben im Moment wichtig sein, was es vor fünf Jahren noch nicht war (vgl. Dittmann-Kohli, 1995, S. 39, S. 70; Schnell, 2009, S. 104). Relevant für die Diskussion über die Art und Anzahl der Lebensbedeutungen sind die Aspekte der *Breite*, *Tiefe* und *Balanciertheit*. Unter dem Konzept der *Breite* verstehen Reker & Wong (1988) die Anzahl der charakteristischen Lebensbedeutungen. Es wird angenommen, dass sich die verschiedenen Lebensbedeutungen in ihrer Gewichtung für das Individuum unterscheiden – dies wird von beiden Autoren als *Tiefe* bezeichnet. Die Dimension *Balanciertheit* bezieht sich auf die Anzahl der Bereiche, denen die Lebensbedeutungen zuzuordnen sind (vgl. Schnell, 2008, S. 3). Die Mehrheit der repräsentativen Stichprobe (N=603) von Tatjana Schnell (vgl. Schnell, 2008, S. 8) weist charakteristische Lebensbedeutungen aus zwei Dimensionen auf.

4.2.3. Sinnerfüllung

Sinnerfüllung beschreibt, ob die Person ihr Leben als sinnerfüllt oder nicht wahrnimmt. Dabei werden die Sinnquellen, also die Lebensbedeutungen, nicht berücksichtigt, sondern nur das Ausmaß der Sinnerfüllung.

“Meaningfulness is defined as a fundamental sense of meaning, based on an appraisal of ones’ life as coherent, significant, directed, and belonging. (...)”

Meaningfulness is understood as a basic trust, unconsciously shaping perception, action and goal striving.“ (Schnell, 2009a, S. 487)

„Hohe Sinnerfüllung ergibt sich nicht durch die Orientierung an einer, sondern durch die Verfolgung mehrerer Lebensbedeutungen.“ (Schnell, 2008, S. 14).

Die Sinnerfüllung erhöht sich nochmals leicht, wenn die Lebensbedeutungen verschiedenen Dimensionen zugeordnet werden können, also möglichst unterschiedlich sind. Die subjektive Sinnerfüllung zeigt sich am stärksten ausgeprägt in der Dimension der *Selbsttranszendenz*, wobei und *Spiritualität* mit einer größeren Sinnerfüllung einher geht als *Explizite Religiosität* (vgl. Schnell, 2008, S. 14).

4.2.4. Sinnkrise

Das Gefühl der Sinnlosigkeit kann in der Psychoanalyse in drei Formen unterschieden werden (vgl. Mentzos, 1990, S. 141-143): Sinnlosigkeit kann durch einen von außerhalb aufgezwungenen Konflikt entstehen, indem ein Arbeiter z.B. eine für ihn sinnlose Arbeit verrichten muss. Sinnlosigkeit kann außerdem durch einen inneren Konflikt hervorgerufen werden, bei dem ein Widerspruch zwischen zwei innerseelische Bereiche vorliegt. Die dritte Form ist die Sinnlosigkeit, entstanden durch Grenzsituationen im Leben, wie z.B. durch Erfahrungen mit dem Tod.

In der Logotherapie drückt sich das Gefühl der Sinnlosigkeit in Langeweile, innerer Leere, Desinteresse und Apathie aus. Dieses Gefühl kann zur Verzweiflung und schließlich zu einer Sinnkrise führen – bei Frankl sogar zu einer Neurosenform, die er als *noogene Neurose* bezeichnet (vgl. Auhagen, 2000, S. 35; Riemeyer, 2007, S. 248f.).

Allgemein lässt sich sagen, dass „a crisis of meaning is strongly related to negative well-being. Individuals who report a crisis of meaning feel an explicit lack and a yearning for meaning. Psychologically, this is an experience of instability, hence likely to provoke anxiety and depressiveness.“ (Schnell, 2009a, S. 496)

Ob eine Sinnkrise ein abgrenzbares Syndrom darstellt oder mit verschiedenen Störungen, wie z.B. Depression einher geht, oder ob einfach beides möglich ist, bleibt so gesehen offen und kann nur aus Sicht der jeweiligen Strömungen beantwortet werden (vgl. Schnell, 2008, S. 3). Nach einer Sinnkrise folgt aber meistens anschließend auch eine Sinnsuche (vgl. Schnell, 2009a, S. 487).

4.3. Methoden der Sinnforschung

Im psychologischen Bereich gewann die Sinnforschung erst nach den Veröffentlichungen von Viktor Frankls Werken einen Anreiz. Ziel war es, Sinnerfüllung, Sinnerleben und Sinnkrisen systematisch - methodisch zu erfassen. Dafür wurden einerseits Fragebögen konstruiert um quantitativ zu forschen, andererseits Interviewleitfäden für die qualitative Forschung. Die von mir angegebenen Verfahren sind exemplarisch ausgewählt und keineswegs vollständig unter den zahlreichen Messinstrumenten.

4.3.1. Quantitative Methoden

The Purpose of Life Test (PIL): Dieser Fragebogen wurde in den 1960ern von Crumbaugh & Maholick in den USA nach dem Konzept von Viktor Frankl entwickelt. Der PIL soll das Ausmaß der Sinnerfüllung bzw. existentielle Frustration erfassen. Der Fragebogen besteht aus 20 Items, die nach einer persönlichen Übereinstimmung bzw. einer Ablehnung einer Aussage auf einer siebenstelligen Skala fragen. Der Test gilt als reliabel; so fanden die Autoren in mehreren Studien Zusammenhänge zwischen PIL und Lebenszufriedenheit, und positiver Lebenseinstellung (vgl. Reker, 2000, S. 46; Schmitz, 2005, S. 126). Yalom (1980) kritisierte, dass viele Bereiche des Fragebogens der sozialen Erwünschtheit unterliegen würden (vgl. Auhagen, 2000, S. 39). Schnell und zahlreiche andere Autoren (vgl. Schnell, 2008, S. 3; 2009a, S. 484) bemängelten, dass der PIL eine Vielzahl von Items beinhalte, die eher Lebenszufriedenheit als Sinnerfüllung messen.

Life Purpose Questionnaire (LPQ): Hablas & Hutzell entwickelten dieses Verfahren 1982 als einfaches, zeitsparendes Instrument zur Erfassung des

Lebenssinns bei älteren Menschen. Der LPQ ähnelt dem PIL stark, er umfasst ebenfalls 20 Items. Der Test gilt, neben den vielen Vorteilen in Hinblick auf den ökonomischen Aspekt, als wenig robust (vgl. Reker, 2000, S. 47f.).

Life Regard Index (LRI): Dieser Test wurde 1973 von Battista & Almond entwickelt um das Konstrukt *meaningful life* zu erfassen. Der Life Regard Index besteht aus zwei Subskalen, *framework* und *fulfillement*. Jede dieser Skalen besteht aus 14 Items. Die Framework Skala hat das Ziel, den Umfang der persönlichen Lebensziele zu erfassen die ein Individuum hat; die Fulfillement Skala misst das Ausmaß, in welchem diese Ziele erfüllt sind bzw. sich erfüllen werden. Die beiden Subskalen zeigen jedoch große Überschneidungen und hohe Korrelationen (vgl. Auhagen, 2000, S. 39; Reker, 2000, S. 47; Debats, 2000, S. 96). Die Fulfillement Skala beinhaltet außerdem einige Items die auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit abzielen und nicht auf Sinnerfüllung (vgl. Debats, 2000, S. 103; Schnell, 2009a, S. 484).

Personal Meaning Profile (PMP): Wong (1998) führte Studien zu Lebenssinn in Amerika durch und fragte nach dem Lebenssinn im Alltag. Mithilfe der gesammelten Daten konnte er neun Kategorien ermitteln, die als Hauptquellen für Sinnerleben fungieren: *achievement striving, religion, relationship, fulfilment, fairness-respect, self-confidence, self-integration, self-transcendence* und *self-acceptance*. Diese Kategorien waren die Basis für die Entwicklung des Personal Meaning Profile. Der PMP besteht in der Endfassung aus 57 Items. Der Test ist möglicherweise zu kulturspezifisch (vgl. Wong, 1998, S. 134), besitzt aber ein gutes Potential als Instrument in der Sinnforschung eingesetzt zu werden (vgl. Wong, 1998, S. 116-130; Auhagen, 2000, S. 41).

Sense of Coherence (SOC): Diese Skala wurde von Antonowsky 1983 entwickelt. Theoretischer Hintergrund sind seine Annahmen zum Kohärenzgefühl, das auf drei Komponenten beruht: *Verstehbarkeit, Handbarkeit und Sinnhaftigkeit* (vgl. Schmitz, 2005, S. 128). Zwei Fragebögen, mit 29 und 13 Items, sollen den Sense of Coherence erheben. Die Reliabilität erwies sich als befriedigend, Chamberlain & Zika (1988) konnten allerdings die angenommene Faktorenstruktur nicht bestätigen (vgl. Auhagen, 2000, S. 40). Schnell schreibt außerdem: „Half of the items of the SOC-

subscale „meaningfulness“ centre on boredom and indifference in life.“ (ebd., 2009a, S. 484)

Life-Attitude Profile Revised (LAP-R): LAP-R wurde 1992 von Reker entwickelt und besteht aus 48 Items, welche den Lebenssinn und die Motivation zur Erlangung dessen messen sollen. Theoretische Basis ist ebenso wie beim PIL das Konzept Viktor Frankls. Der LAP-R besteht aus sechs Dimensionen und zwei zusammengesetzten Skalen. Eine dieser Skalen, The Personal Meaning Index, setzt sich aus den Dimensionen Purpose und *Coherence* zusammen. Die zweite Skala wird als *Existential Transcendence* bezeichnet. Die psychometrischen Eigenschaften dieses Messinstruments wurden ausgiebig untersucht und scheinen den Gütekriterien Stand zu halten (vgl. Reker, 2000, S. 48).

4.3.2. *Qualitative Methoden*

Meaning Essay Document (MED): Dieses qualitative Vorgehen in der Sinnforschung wurde 1980 von Ebersole & DeVogler entwickelt und basiert auf persönliche Dokumente. Die Untersuchungsteilnehmer werden aufgefordert, die drei Hauptsinnquellen in ihrem Leben aufzuschreiben und Beispiele dafür zu geben. Die gesammelten Sinnquellen wurden von Ebersole (1998) in acht verschiedene Kategorien unterteilt. Die Methode des Meaning Essay Document erhebt außerdem den Anspruch, das Fehlen von Lebenssinn messen zu können (vgl. Auhagen, 2000, S. 40). Reker (ebd., 2000, S. 50) kritisiert, dass dabei nur eine Sinnquelle, die stärkste, erhoben wird und weitere, die ebenso wichtige Faktoren zur Sinnerfüllung sein könnten, außer Acht gelassen werden.

SELbst LEben (SELE): Bei diesem Verfahren müssen die Untersuchungsteilnehmer 23 kurze Satzanfänge (z.B. „Am wichtigsten für mich ist...“) vervollständigen. Diese Methode wurde von Dittmann-Kohli (1995) mit dem Ziel entwickelt, das persönliche Sinnsystem zu erfassen. Die Autorin postuliert mit dem SELE einen Zusammenhang zwischen dem Sinnsystem und der Möglichkeit der Abrufung dessen durch eine sprachlich verankerte Aktivierung von perspektivischen Gedächtnisinhalten. Die

gewonnenen Aussagen werden anschließend codiert, um das Sinnsystem zu beschreiben und statistische Vergleiche vornehmen zu können (vgl. Dittmann-Kohli, 1995, S. 90f., S. 130).

4.4. Forschung & Sinn

Der nächste Abschnitt beschäftigt sich mit dem Sinnthema in Verbindung mit verschiedenen Aspekten des Lebens und der Forschung dazu.

4.4.1. Gesellschaft & Sinn

Die Soziologie spricht schon seit dreißig Jahren von einem Wertewandel in der Gesellschaft, der mit den Geschehnissen in Wirtschaft, Politik und Umwelt verbunden ist. Das Gefühl, wir würden in einer kritischen Zeit leben, scheint viele Menschen zu betreffen (vgl. Lobkowitz, 1990, S. 13-17). Die Frage stellt sich, ob mit einem Wertewandel auch ein Wandel in der Sinnfrage einhergeht. Dazu gibt es zahlreiche Studien.

Viktor Frankl postulierte zeitweilig eine Sinnkrise in unserer Gesellschaft. Seine Schülerin, Elisabeth Lukas, befragte 1969 insgesamt 1000 Österreicher auf der Straße, ob und worin sie den eigenen Lebenssinn sehen. Nach einer Inhaltsanalyse der gegebenen Antworten stellte sie bei 11,9% der Befragten eine Sinnproblematik fest. Jene, die auf diese Frage keine Antwort geben konnten, wurden dazu gerechnet. Somit wurden die von Frankl angenommenen 20% erreicht – 20% der Gesellschaft, die an einer *noogenen Neurose* leiden.

Schnell (2008) überprüfte mithilfe des LeBe (*Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*, Schnell & Becker, 2007) an einer repräsentativen Stichprobe (N=603), ob die Bevölkerung Deutschlands an einer Sinnkrise leiden. Zusätzlich war eine zentrale Forschungsfrage, ob Religiosität eine wichtige Sinnquelle darstelle. Die Sinnerfüllung ist in dieser Studie eher hoch ausgeprägt: 61% gehören zum Typus „hohe Sinnerfüllung, niedrige Sinnkrise“. Die höchsten Skalenausprägungen in den Lebensbedeutungen finden sich bei *Moral*, *Harmonie*, *Fürsorge* und *Gemeinschaft*. Geringsten Stellenwert nehmen *Explizite Religiosität* und *Spiritualität* ein. Nur 4% der

Deutschen leiden an einer Sinnkrise. Überraschende 35% der Stichprobe bezeichnen sich weder als sinnerfüllt, noch leiden sie unter der Sinnkrise – sie werden als *Existentiell Indifferente* bezeichnet. Gleichzeitig weist eine derartige Lebenshaltung ein niedrigeres Niveau von Engagement und Intensität auf (vgl. Schnell, 2009, S. 258). Die Ausprägungen in den Skalen *Selbsterkenntnis*, *Spiritualität*, *Explizite Religiosität* und *Generativität* bei existentiell indifferenten Personen sind außerdem gering (vgl. Schnell, 2010). Schnell beschreibt diese Population folgendermaßen (Schnell, 2010): „While their mental health (depression, anxiety) is comparable to that of individuals who experience their lives as meaningful, their psychological well-being (positive affect, satisfaction in life) is considerably lower.“ Die Gruppe der Existentiell Indifferenten könnte Frankls Annahme, dass Menschen ohne Sinnerfüllung an einem Leeregefühl, einem existentiellen Vakuum leiden, (vgl. Frankl, 2005, S. 16) in ein anderes Licht rücken.

Im Gesamtbild ergibt sich das Bild einer areligiösen und wenig spirituellen Gesellschaft, die an klaren Werten festhält: der Wunsch nach Wirgefühls scheint zentral, die Nähe zu anderen und zur Natur (vgl. Schnell, 2008, S. 14).

Dennoch sollte man sich wirklich fragen, warum 35% der Befragten existentiell indifferent sind. Schnell (vgl. ebd., 2010) schreibt dazu:

„Germany is a rather wealthy country. Health standards are comparatively high. (...) Though most citizens probably have the freedom and the means to realize any kind of source of meaning, over one third of the population shows generally low commitment. (...) What is the reason for this lack of involvement?“

4.4.2. Alter & Sinn

In Verbindung mit dem Alterungsprozess unserer Gesellschaft gewinnt das Thema Sinn immer mehr an Relevanz.

Ob sich junge Erwachsene von älteren Erwachsenen in den Dimensionen Sinnerfüllung und Lebensbedeutung unterscheiden, untersuchte Dittmann-Kohli 1995 mit dem SELE Satzergänzungsverfahren. In dieser umfangreichen Studie

wurden 300 junge (17 bis 25 Jahre alt) und ältere Erwachsene (60 bis 90 Jahre alt) in Deutschland befragt. Dazu wurden ihnen 23 Satzanfänge vorgelegt, die es zu vervollständigen galt. Zentrales Thema im SELE ist das persönliche Sinnsystem, das sich u.a. in Gefühlen, Lebenszielen, Wünschen, Ängsten und Fähigkeiten manifestiert. Dabei zeigte sich, dass sich jüngere von älteren Erwachsenen in ihrem persönlichen Sinnsystem stark voneinander unterscheiden. Bei jüngeren Menschen dominieren in der Dimension *Zukunftsorientierung* die Gedanken an die eigene Wünsche und Ziele, während ältere Menschen sich vermehrt Gedanken um ihr Umfeld und dessen Wohlergehen machen (vgl. Dittmann-Kohli, 1995, S. 159; Van Ranst & Marcoen, 2000, S. 62). Jüngere fokussieren das persönliche Wachstum und die Selbstrealisierung, damit verbunden ein glückliches Leben mit Familie und Erfolg im Beruf. Ältere sprechen eher von der Nichtveränderung, von einem Wunsch nach Stabilität, besonders im Aspekt Gesundheit (vgl. ebd., 1995, S. 161, S. 163, S. 168). Sehr interessant an den Ergebnissen dieser Studie ist, dass ältere Personen auf die Frage nach Zielsetzungen, Wünschen und Träumen diese oft unbeantwortet lassen bzw. gegen diese Frage protestieren (ebd. 1995, S. 180). Dies kann in Bezug zur verrinnenden Lebenszeit gesetzt werden, da sich ältere Erwachsene stärker mit der Vergänglichkeit, Krankheit und Tod auseinandersetzen (vgl. ebd., S. 185, S. 249). Die körperliche Integrität und der Alterungsprozess sind bei älteren Menschen natürlich stark im Vordergrund, verbunden mit dem Wunsch nach Gesundheit und Jugend (vgl. ebd., 1995, S. 270). Dies spiegelt sich bei diesen auch in den weitaus häufigeren Erzählungen von wichtigen Lebensereignissen in der Vergangenheit wider. Diese sind stärker vergangenheitsfokussiert als jüngere Menschen (vgl. ebd., 1995, S. 204). Das vergangene Selbst ist also weitaus stärker mit Sinn besetzt als bei jungen Menschen (vgl. ebd., 1995, S. 347). Zusammenfassend kann man demnach sagen, dass sich die Sinnsysteme von jungen und älteren Erwachsenen innerhalb der verschiedenen Aspekte von Zeit, Ängsten, Selbstbild u.a. unterscheiden. Es kommt zu einer Verschiebung und Relativierung der Inhalte (vgl. ebd., 1995, S. 359). Diese Verschiebung ist aber durchaus verständlich, da das jeweilige Sinnsystem eines Individuums stark an das Alter und die dazu gehörigen Lebensbedingungen gekoppelt ist (vgl. Dittmann-Kohli & Westerhof, 2000, S. 120).

4.4.3. *Seelische Gesundheit & Sinn: Tut Sinn gut?*

Nach Viktor Frankls „Revolution“ in Bezug auf das Thema Lebenssinn und seinem grundlegenden Postulat, dass der Mensch Sinnerfüllung für ein glückliches, stabiles Leben braucht, wurde die Forschung auf diese Annahme aufmerksam. Es gibt also zahlreiche Untersuchungen zu diesem Thema (Zika & Chamberlain, 1987; Debats, 1990, 1996; Schnell & Becker, 2007). Die Relevanz dieses Konstrukts findet sich bei einigen Autoren, so schreibt Debats (ebd., 2000, S. 104): „The findings of the various studies have important clinical implications since they demonstrate that existential meaning is strongly related to psychological and general well - being.“ Debats Studie (1996) konnte zeigen, dass persönliche Sinnerfüllung in einem positiven Zusammenhang mit sozialen Interaktionen, Lebenszufriedenheit und positiver Einstellung zum Leben steht. Sinnverlust hingegen geht mit Isolation zu anderen und zu sich selbst einher (vgl. ebd., 2000, S. 100). Aufgrund dieser Resultate fordert der Autor, dass sich auch die Psychotherapie bzw. die ausführenden Therapeuten vermehrt auf diese Materie konzentrieren, um einen erfolgreichen und befriedigenden Therapieprozess einzuleiten und abzuschließen (vgl. ebd., 2000, S. 99, S. 104). Die Befunde verschiedener Forschungen sind allerdings widersprüchlich betreffend den positiven Zusammenhang zwischen seelischer Gesundheit und Sinnerfüllung (vgl. Schnell, 2009, S. 273). Dazu Schnell (ebd., 2009, S. 273): „Während einige Studien der Skala Sinnhaftigkeit die höchste Vorhersagekraft bezüglich Schmerzintensität, Suizidvorhaben, Depression und Hoffnungslosigkeit zuweisen, finden andere das Gegenteil und berichten von sehr geringen Korrelationen zwischen Sinnhaftigkeit und Depression und Angst.“ Das könnte auch an den unterschiedlichen Konzepten von Sinn liegen, die für diese Studien verwendet wurden. Dementsprechend können die Befunde zwischen Sinn und beispielsweise Neurotizismus nicht eindeutig sein. Sinnerfahrung wird außerdem in vielen Testverfahren nicht gesondert, sondern in Bezug zu einer anderen Variable, z.B. Identität erfasst (vgl. Schnell, 2009, S. 274). Betrachtet man die Ergebnisse der Studie von Schnell (2007) fällt wieder die Gruppe der Existentiell Indifferenten auf, die eine geringe Sinnerfüllung erleben, aber trotzdem nicht darunter leiden.

4.4.4. Kritische Lebensereignisse & Sinn

Kritische Lebensereignisse bzw. Krisen können eine Entwicklung auslösen und diese auch intensivieren. Der Begriff *Krise* stammt vom griechischen Wort *krino* und bedeutet in seiner ursprünglichen Form *Entscheidung* (vgl. Lobkowitz, 1990, S. 13). Damit gemeint kann die Entscheidung zwischen Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit oder ähnlichem sein. Krisen sind oft der Anlass für die Frage nach dem Sinn im eigenen Leben – denn hier scheint der Lebenssinn für den Betroffenen verloren gegangen zu sein (vgl. Böckmann, 1989, S. 13; Csef, 1998, S. 28; Emmons u.a. 1998, S. 164; Auhagen, 2000, S. 42; Debats, 2000, S. 100; Schmitz, 2005, S. 147).

Krisen können im Idealfall eine Chance zur Weiterentwicklung darstellen. Besonders für Viktor Frankl war Leid eine Möglichkeit, eine innere, sinnvolle Haltung gegenüber dem eigenen Schicksal zu finden (vgl. Frankl, 1977, S. 80; Lukas, 1991, S. 19; Schmitz, 2005, S. 123; Riemeyer, 2007, S. 239). In den meisten Forschungsergebnissen z.B. zeigen sich Hinweise, dass gerade Menschen, die schwere gesundheitliche Probleme haben, intensivste Spiritualität lebten und dadurch bzw. durch andere Sinnquellen eine hohe Sinnerfüllung in ihrem Leben angaben (vgl. Csef & Kube, 1998, S. 340; Auhagen, 2000, S. 42; Bucher, 2007, S. 88). Viele Befragte erzählten, dass das Leiden ihnen dabei geholfen hätte, das Leben besser zu verstehen. Sinnzuschreibung scheint eine positive Coping-Strategie bei kritischen Ereignissen zu sein (vgl. Auhagen, 2000, S. 42; Schmitz, 2005, S. 132). Dies postulieren auch Yalom (1982), Wong (1993), Debats (1996), Emmons u.a. (1998): Persönliches Sinnerleben gilt für sie als Hauptressource in Krisenzeiten (vgl. Emmons u.a., 1998, S. 164; Van Ranst & Marcoen, 2000, S. 70; Debats, 2000, S. 101; Coward, 2000, S. 160). So hält auch Le Shan, einer der Pioniere der Psychoonkologie, Selbst- und Sinnfindung für eine der stärksten Waffen gegen den Krebs (vgl. Csef & Kube, 1998, S. 325f.).

Erkrankungen wie Krebs oder Aids können als existentielle Bedrohung des Lebens mit einer Auflösung der vertrauten Struktur gesehen werden (vgl. Pieringer, 1998, S. 238). Coward (2000) untersuchte Patientinnen mit Brustkrebs und ließ diese dokumentieren, wie sich ihr Sinnerleben, ihr Wohlbefinden und ihre soziale

Interaktion nach der Diagnose veränderten. Dabei stellte sich heraus, dass die Betroffenen nach dem ersten Schock, der Wut und den negativen Gefühlen durch die positiven Erfahrungen in einer Brustkrebs-Selbsthilfegruppe einen Weg fanden, mit und trotz der Krankheit Sinnquellen in ihrem Leben zu finden. Ähnliche Resultate fanden sich bei Selbsthilfegruppen für HIV positive Patienten. Zentrale Elemente für eine solche Entwicklung waren das Teilen von Erlebnissen in der Gruppe, der Austausch über Probleme und damit verbunden das gemeinsame Suchen von Lösungswegen und schließlich das Zusammengehörigkeitsgefühl (vgl. ebd., S. 161f., S. 166).

Die Auseinandersetzung mit dem Tod wirkt sich auf das Sinnerleben aus – und das Sinnerleben auf die Einstellung zum Tod. Diese Auseinandersetzung findet besonders im höheren Erwachsenenalter statt. So konnten Van Ranst & Marcoen in einer Studie herausfinden, dass Personen, die ihren Lebenssinn gefunden hatten und ihre Handlungen damit in Verbindung setzen konnten, eine positivere Einstellung zum Tod haben. Damit verbunden sind eine größere Akzeptanz der Vergänglichkeit des Lebens und weniger Angst beim Gedanken an den Tod. Außerdem kann Religiosität in Hinblick auf den Umgang mit einer Krankheit und dem Sterben eine wichtige positive Rolle spielen (vgl. ebd., 2000, S. 67-72).

4.4.5. Spiritualität / Religiosität & Sinn

Spiritualität wurde – ähnlich wie Sinn – in der Psychologie bisher stark ausgeklammert. Die kritische Haltung der Psychoanalyse und des Behaviorismus und die Pathologisierung spiritueller Erfahrungen waren Gründe dafür (vgl. Bucher, 2007, S. 4).

Spiritualität leitet sich vom lateinischen *spiritus* ab, was *Atem, Seele, Begeisterung* und *Sinn* bedeuten kann. Das Bedeutungsspektrum dieses Begriffes reicht heute von *Übernatürlichen, Transzendenten*, über *spirituellen Praktiken* z.B. Yoga, bis hin zu *übersinnlichen Erfahrungen*. Spiritualität ist also ein mannigfaltig benutzter Begriff, der einen individuellen, emotionalen und erfahrungsorientierten Beiklang besitzt (vgl. Bucher, 2007, S. 24; Schnell, 2009, S. 49).

Der Begriff Spiritualität wird ebenso in Bezug auf christliche Angelegenheiten eher selten und bei einigen Autoren ungerne verwendet (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 7). Dies mag vielleicht auch an der eher schwammigen Definition liegen, an der Unklarheit, die mit diesem Begriff einher geht. Spiritualität wird oft mit der individuellen bewussten Aneignung verschiedener Werte, Gebote und Ideen in Verbindung gebracht, die aber doch in vielen Aspekten unbewusst sind (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 10). Würde man dies so betrachten, hätte die Wissenschaft nur sehr schwer bzw. gar keinen Zugang dazu. Diese Ansicht findet man besonders oft bei Spiritualität in Verbindung zum Pilgern, insbesondere, wenn man in älteren Berichten über das Pilgern diesen Begriff und seine Bedeutung erforschen will. Dies stellt bei einem retrospektiven Blick auf die Geschichte des Pilgerns eine methodische Schwierigkeit dar: Bei Berichten werden spirituelle Erfahrungen, Ansichten etc. eher als *fromm/ besonders* und mit ähnlichen Worten beschrieben und viele der bekannten früheren Pilgerberichte wurden zudem verfälscht – sei es durch Leute, die sich als Pilger ausgaben oder Übersetzungsfehler (vgl. Herbers & Plötz, 1993, S. 11, S. 21). Zusätzlich erschwerend ist, dass viele Pilger in ihren Berichten mit ihren Kommentaren über *heilige* Dinge sehr scheu und sparsam umgehen (Ganz-Blättler, 1993, S. 81). Diese Zurückhaltung zeigt sich auch heutzutage in geführten Interviews. Einerseits ist es Scheu, einerseits sind es die unterschiedlichen Weltbilder und Ausdrucksweisen, die eine Forschung um die Spiritualität erschweren können (vgl. Haab, 1998, S. 101; Brämer, 2010).

Das Spiritualität beim Pilgern aber schon immer ein Thema war und ist, erkennt man in folgenden Zitaten: „Die Suche des Menschen nach einer Beziehung zum Übersinnlichen konnte sich im Kloster, im Einsiedlertum, in der Studierstube, aber eben auch im Unterwegssein ausdrücken. Deshalb ist die bisherige Erforschung des Pilgerns und der Pilgerfahrten schon immer auch eine Erforschung ihrer Spiritualität gewesen.“ (Herbers & Plötz, 1993, S. 11f.)

„Wo sich Spirituelles manifestiert, geschieht dies offenbar in erster Linie als Ausdruck einer Suche, beispielsweise nach dem Sinn – und erst in zweiter Linie auch des Findens.“ (Ganz-Blättler, 1993, S. 61)

„Viele Pilger gehen diesen Weg aus religiösen Gründen. Das war bei mir erst mal nicht so. Ich wollte wieder einen Lebenssinn finden. Heute denke ich, dass Spiritualität und Sinnsuche eng miteinander verbunden sind. Man stellt sich viele Fragen.“ (Goebel, 2009, S. 125)

Grundsätzlich scheinen die Unterschiede zwischen Spiritualität und Religiosität gering bzw. überlappen sich die Bereiche teilweise (vgl. Bucher, 2007, S. 54). Religiosität wird meist mit einer Institution in Verbindung gesetzt, während Spiritualität als ökumenisch und interreligiös gilt (vgl. Bucher, 2007, S. 11). Religiosität wird eher mit formalen Glauben und Traditionen in Verbindung gebracht, während Spiritualität mit dem Begriff der Selbsttranszendenz und des Transzendenzerlebens einher geht (vgl. Röhrens, 2009, S. 27; Schnell, 2009, S. 52). Spiritualität ist außerdem ein multidimensionales Konstrukt, das erfahrungsbezogene, kognitive, affektive, physiologische, verhaltensbezogene und soziale Komponenten aufweist (vgl. Fliri, 2009, S. 39; Schnell, 2009, S. 50).

Spiritualität und Religiosität entwickeln sich über die gesamte Lebensspanne, hängen mit Affekten und Emotionen zusammen und sind für die Persönlichkeitspsychologie relevant. Außerdem zeigen beide relevante Zusammenhänge mit der psychischen Gesundheit, so weisen z.B. beide Konstrukte negative Zusammenhänge im Substanzmissbrauch auf (Bucher, 2007, S. 13, S. 101). Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist sowohl religiöser, als auch von spiritueller Natur – ebenso, dass bestimmte Dinge als heilig gesehen und bezeichnet werden (vgl. Fliri, 2009, S. 41f.). Religion und Spiritualität können beide als Suche nach Bedeutsamkeit und Sinn gesehen werden (vgl. Fliri, 2009, S. 84; Schnell, 2009, S. 45).

Tabelle 1: Religiosität & Spiritualität: Bucher, 2007, S. 51

Religion / Religiosität	Spiritualität
institutionell	individuell
dogmenorientiert	erfahrungsorientiert
exklusiver Wahrheitsanspruch	viele religiöse Traditionen integrierend
traditionalistisch	innovativ
festgelegt	suchend, offen
reglementierend	befreiend

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Religion und Lebenssinn erforschten. In den meisten Untersuchungen zeigten die Ergebnisse, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen Religiosität, Sinnerleben und Psychischem Wohlbefinden gibt (vgl. Van Ranst & Marcoen, 2000, S. 64; Fry, 2000, S. 376; Auhagen, 2000, S. 43): „Religion’s ability to give meaning has been empirically supported.“ Und Fry schreibt dazu (Fry, 2000, S. 375): „(...) feelings of closeness to a power greater than oneself, and a well-developed personal meaning for life may be potent predictors of psychological well-being.“

Hier muss allerdings eine Differenzierung zwischen intrinsischer und extrinsischer Religiosität vorgenommen werden: Extrinsische Religiosität ist verbunden mit extrinsischer Motivation, z.B. geht man in die Kirche, damit man Leute trifft oder der gesellschaftliche bzw. familiärer Druck zu groß ist. Intrinsische Religiosität basiert auf intrinsischer Motivation und Glauben. Ein höherer Lebenssinn und ein größeres Wohlbefinden korreliert nur mit der intrinsischen Religiosität. Besonders intrinsische Religiosität scheint also eine wichtige Rolle in der Sinnggebung zu spielen – aber auch eine komplexe, die genau betrachtet werden muss (vgl. Auhagen, 2000, S. 43).

4.4.6. Pilgern & Sinn: Therapeutische Elemente des Pilgerns

Der therapeutische Effekt des Pilgerns wird in vielen Einzelfallberichten beschrieben (vgl. Haab, 1998, S. 142). Auch Josef Sudbrack, einer der wichtigsten Mystikforscher unserer Zeit, schreibt:

„Man sollte weithin Pilgern als Psychotherapie empfehlen; man kennt heute Wander-Meditationen, aber Pilgern ist intensiver als Wandern, es nähme unter den unzähligen angepriesenen psychologischen Therapien einen recht guten Platz ein. (...) C. G. Jung könnte sagen: In Pilgerschaft und Wallfahrt findet eine archetypische Ahnung ihre sichtbare Gewalt.“(Sudbrack, 1993, S. 106f.)

Das Pilgern kann aber für Sudbrack nur dann „sinnvoll“ sein, wenn es mit innerem Sinn erfüllt ist – wenn dieser Sinn individuell auch sehr verschieden sein kann (vgl. Sudbrack, 1993, S. 110; Häselhoff, 1993, S. 59). Das aber viele Pilger etwas finden,

nämlich den Sinn selbst, zeigt auch dieses Zitat: „(...) Dieser harte Weg hat meine Zweifel gelöst...denn das Leben hat doch einen Sinn.“ (Haab, 1998, S. 122)

Wichtige Elemente des Pilgerns (vgl. Sudbrack, 1993, S. 110–116; Häselhoff, 1993, S. 44-46; Joos, 2007, S. 14-20)

- **Das Durchbrechen des Alltags:** Das Verlassen der persönlichen Umgebung setzt Wille und Motivation voraus. Pilgern ist also mit einem Ausbruch aus einer Ordnung verbunden. Der Weg an sich mit den Aspekten Aufbruch, Weg, Ziel und Rückkehr wird häufig als Sinnbild für das eigene Leben gedeutet, als Ausdruck der Sehnsucht nach Veränderung (vgl. Häselhoff, 1993, S. 119; Haab, 1992, S. 152; Murken & Dambacher, 2010, S.10). Die Pilgerfahrt stellt einen antistrukturellen Gegenpol zur Alltagsstruktur dar, indem sie rigide Normen und Regeln durchbricht, verbunden mit einer Reduktion von Reizen (vgl. Baumer 1977, S. 102; Kriss-Rettenbeck, 1984, S. 14; Haab, 1998, S. 16, S. 146; Hölzl, 2006, S. 7, S. 9; Brämer, 2009).
- **Die Reduktion von Reizen:** Ab dem 20. Jahrhundert betonen viele Philosophen, Künstler etc. verstärkt, dass das Leben an sich keinen Sinn habe (vgl. Debats, 2000, S.93). Gleichzeitig mit dieser Entwicklung wird ein Lebensstil gefördert, dessen Ziel Amüsement heißt und der zu Sinnverlust führt (vgl. Csef, 1998, S. 14; Csikszentmihalyi, 2000, S. 70; Machovec, 2004, S. 16; Frankl, 2005, S. 18; Riemeyer, 2007, S. 197). Durch abertausende Neuheiten und Möglichkeiten würde die Zeit der Menschen ausgefüllt: „So aber wird die Zeit vollgestopft mit lächerlichen Nichtigkeiten. Das 20. Jahrhundert wird damit sowohl auf dem Gebiet der Arbeit wie auch im Bereich der „Freizeit“ zu einem sinnlosen Jahrhundert.“ (Machovec, 2004, S. 17f.). Man könnte daraus die Hypothese aufstellen, dass die Reizarmut beim Pilgern (kein fernsehen, wenig Verbindung zum Alltag etc.) den Menschen helfen kann, sich wieder auf ursprüngliche Dinge zu besinnen (vgl. Aebli, 1993, S. 245; Haab, 1998, S. 133; Brämer, 2010).
- **Die Rituale:** Auf der Pilgerschaft existieren bestimmte Rituale mit symbolischer Bedeutung. Dieses kultische Geschehen hilft dabei, sich aus alten Strukturen zu lösen und Neues zu erfahren (vgl. Haab, 1998, S. 169; Aigner, 2004, S. 13). Der

Weg an sich kann ebenso als Ritual gesehen werden, sogar als Initiationsritual bzw. Transformationsritual, weil solche ebenfalls mit einer Trennungsphase eingeleitet werden (vgl. Haab, 1992, S. 149; King, 2002, S. 46; Brämer, 2009; Schnell, 2009, S. 76; Müller, 2010, S. 155, Murken & Dambacher, 2010, S. 9). Rituale, wie z.B. Gebete, zeigen in vielen wissenschaftlichen Studien positive Effekte auf die Gesundheit, wobei diese Ergebnisse nicht stringent sind und eine Theorie, warum es zu solchen Effekten kommen könnte, noch nicht ausgereift ist (vgl. Bucher, 2007, S. 107). Persönliche Gebete, verbunden mit Vertiefung und Stille, führen aber mit Sicherheit zu einer vertieften Selbsterkenntnis (vgl. Hölzl, 2006, S. 26; Utsch & Kersebaum, 2006, S. 15; Bucher, 2007, S. 156). Wirksam und öfter praktiziert wird der innere Dialog, das Gespräch und die Beschäftigung mit sich selbst – ein Tiefenerlebnis, das zur Bewusstwerdung sehr wichtig ist und wofür wir in unserem Alltag wenig Zeit finden (vgl. Machovec, 2004, S. 113; Joos 2007, S. 19, S. 67).

- **Die Erfahrung der Weite, des Raumes:** Das Durchwandern verschiedener Landschaften wird zur Erfahrung mit dem Anderen, Größeren in der Welt – vielleicht auch als Symbol der spirituellen Erfahrung. Die erworbene Freiheit verhilft auch vielen zur Besinnung zu sich selber und zur eigenen Person (vgl. Längle, 2002, S. 49; Hölzl, 2006, S. 11, Murken & Dambacher, 2010, S.10)
- **Das Ganzheitserlebnis:** Die Erfahrung der Ganzheitlichkeit liegt in der Bewegung, in der Mühe und in der aktiven Suche, vor allem in der Erfahrung des eigenen Körpers (vgl. Haab, 1998, S. 132; Hölzl, 2006, S. 15; Brämer, 2009).
- **Das Gehen:** „Das Gehen ist Vollzug des wachen Menschseins“, wie auch der Zen-Buddhismus (Kin-hin) postuliert (Häselhoff, 1993, S. 147). Der aufrechte Gang ist mit Bewusstheit und Würde verbunden, er erlaubt uns, den Blick zu öffnen (vgl. Joos, 2007, S. 41). Diese Bewegung hat nichts mit Mobilität gemein, die in der heutigen Arbeitswelt oft gefordert wird. Das Gehen beim Pilgern ist von niemand erzwungen – die Bewegung hilft viel mehr eine innere Wende auch äußerlich zu erleben (vgl. Häselhoff, 1993, S. 147; Haab, 1998, S. 148; Müller, 2010, S. 123). Körperliche Interventionen und physiologische Erfahrungen, das Gehen in diesem Fall, wirken sich nach Wilhelm Reich auch auf die Psyche aus.

Aufgebaute Verspannungen und Abwehrhaltungen und die damit psychischen Abwehrmechanismen können gelöst und somit unbearbeitete Gefühle bearbeitet werden (vgl. Hölzl, 2006, S. 17; Fliri, 2009, S. 95-97; Goebel, 2009, S. 34). Die psychische und physische Wirkung des Gehens scheint ein solches Auf-Brechen zu fördern (vgl. Murken & Dambacher, 2010, S. 9).

- **Die Erfahrung von Gemeinschaft:** Eine echte Gemeinschaft bildet sich in Grenzsituationen heraus. Die Erfahrungen addieren sich nicht nur, sondern potenzieren sich in jedem Teil der Gemeinschaft – wie man auch an der Entstehung vieler Ordensgemeinschaften auf dem Pilgerweg oder nach dem Pilgern sehen kann. Diese Erfahrungen verbinden, auch deshalb berichten Pilger häufig, dass auch nach dem Jakobsweg oft jahrelanger Kontakt mit den Mitpilgern besteht. Die Gemeinschaft wird so zur Hilfe für die individuelle Orientierung durch die Spiegelung eines bedeutungsvollen Anderen (vgl. Häselhoff, 1993, S. 30; Haab, 1998, S. 121; Jaeggi, 2002, S. 53; Joos, 2007, S. 65f.; Goebel, 2009, S. 19; Müller, 2010, S. 26). Der wirkliche Dialog, verbunden mit einer Öffnung, einem gegenseitigen Interesse und mit Engagement ist für viele Philosophen das Ziel der Humanisierung und der Weg zu Erkenntnis (vgl. Böckmann, 1989, S. 9; Längle, 2002, S. 44; Machovec, 2004, S. 90-94). Die Hindernisse, die uns bei einem Dialog entgegen wirken, wie Prinzipien der Hierarchie (vgl. Machovec, 2004, S. 99), werden auf dem Jakobsweg unwirksam.
- **Die Spiritualität:** Viele Pilger nennen, auf die Frage, was denn der Unterschied zwischen Pilgern und Wandern sei, die Dimension der Spiritualität. Diese Spiritualität kann ganz unterschiedlich praktiziert und erlebt werden – dennoch ist es auffallend, dass in den Jakobswegforen oder im Gespräch zwischen Pilgern dieser Punkt als zentrales Element beschrieben wird (vgl. Joos, 2007, S. 19f., S. 82). So scheint das Interesse an Glaubensfragen bei Wanderern eher geringer zu sein (vgl. Brämer, 2009).
- **Das Ziel der Pilgerschaft:** Das Ziel des Pilgers, meistens ein bestimmter Ort, ist nur symbolisch zu verstehen: Das eigentliche Ziel in den Religionen ist die Begegnung und Erfahrung des Göttlichen. Zum Pilgern gehören der äußere geografische und der innere Weg untrennbar zusammen (vgl. Haab, 1998, S. 11;

S. 109; Brämer, 2009). Damit verbunden ist auch die Rückkehr in den Alltag, die sich für viele als schwierig gestaltet. Die oft intensiven Erfahrungen des Weges müssen in den Alltag und in den Umgang mit dem sozialen Umfeld integriert werden (vgl. Häselhoff, 1993, S. 124; Aebli, 1993, S. 245; Haab, 1998, S. 196; Aigner, 2004, S. 14). Auch diese Elemente weisen auf den rituellen Charakter des Pilgers hin (vgl. Murken & Dambacher, 2010, S. 9).

Das Pilgern könnte ein Weg sein, sich selber besser kennen zu lernen. Die Erfahrung mit dem Körper, der Umwelt und den anderen Menschen helfen dabei. Durch die bewusste Zeiterfahrung ist es teilweise möglich, auch das eigene Tempo zu finden (vgl. Aigner, 2004, S. 16); durch die Zentrierung auf das Wesentliche fokussiert man sich möglicherweise auch in seinem Leben auf relevante Dinge. Durch die Gespräche mit sich und anderen man wieder mehr zu sich – das Ich erkennt man im Du (vgl. Haab, 1998, S. 123; Frankl, 2005, S. 199; Joos, 2007, S. 77-79).

Häufig sieht man – und das hat mich persönlich anfangs sehr erstaunt – am Wegesrand Männer sitzen, die hemmungslos weinen. In der westlichen Kultur ist das eine Art Tabu und auch Frauen weinen wenig in der Öffentlichkeit. Hier gibt es Parallelen zur Psychotherapie: Wie man sich auch in der Therapie mit längst verdrängten Themen beschäftigt und der Schmerz, die Trauer, die Wut ins Bewusste drängen, so finden diese Inhalte auch am Jakobsweg durch die vorher erwähnten Elemente ihren Weg (vgl. Rohrbach, 2004, S. 382; Joos, 2007, S. 134). Bei stabilen Menschen stellt dies kein großes Hindernis dar. Bei einigen Pilgern scheint die emotionale Gesundheit aber nicht mehr gewährt und sie brechen das Pilgern ab, um vielleicht zu Hause (wieder) professionelle Hilfe in Form eines Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen (vgl. Joos, 2007, S. 136). Ob Pilgern eine Therapie ersetzen kann und dies überhaupt als Pilgermotiv in Betracht gezogen werden sollte, bleibt fraglich. Pilgern und Psychotherapie weisen einige gemeinsame Merkmale auf – man könnte beide Elemente vielleicht als ergänzend sehen. So kann eine Psychotherapie den Wunsch hervorrufen, die Erfahrung des Pilgers zu machen, aber auch der umgekehrte Fall ist durchaus möglich (vgl. Hölzl, 2006, S. 29f.).

5. Hypothesen

Ziel dieser Diplomarbeit soll es sein, die *Sinnerfüllung*, *Sinnkrise* und *Lebensbedeutungen* von Pilgern des Jakobswegs und deren Veränderung zu erfassen. Dazu wurden drei Erhebungen zu verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt, die erste Erhebung vor dem Pilgern (T1), die zweite kurz nach dem Pilgern (T2) und die dritte Erhebung vier Monate nach dem Pilgern (T3). Durch die Analyse von Einzelfallberichten bzw. einschlägiger Literatur zu den Themen Sinn und Pilgern kam ich zu den folgenden Hypothesen.

5.1. Vergleich Normstichprobe und Quasi-Experimentalgruppe

Die folgenden Hypothesen, welche die von Tatjana Schnell (2007) erhobene Stichprobe von N=603 mit meiner Stichprobe vergleichen, werden mit einer Varianzanalyse überprüft.

1a Sinnkrisen bzw. Lebenskrisen, die Suche nach etwas, nach sich selbst oder einer Lösung für ein Problem, sind eine häufige Motivation den Jakobsweg zu gehen (vgl. Haab, 1998, S. 14, S. 102; Goebel, 2009, S. 12; Müller, 2010, S. 54). Dieses Motiv findet sich in zahlreichen Einzelfallanalysen bzw. in qualitativen Datensätzen. Dazu zählen z.B. der Verlust eines Menschen, Scheidung, der Ruhestand oder Arbeitslosigkeit (vgl. Rohrbach, 2004, S. 350f.; Goebel, 2009, S. 38). Daraufhin weisen folgende exemplarische Aussagen:

„Mir ist etwas Schlimmes passiert. Meine Kinder hatten einen Autounfall. Ihnen ist nichts passiert, aber meine Enkelin ist gestorben. Ich werde damit nicht fertig.“ (Rohrbach, 2004, S. 77, S. 350f.)

„Vielleicht hab ich mir auch was erhofft, so eine Klärung meiner Unsicherheit, wies so für mich weitergeht...nachdem ich monatelang in einem depressiven Loch gesessen hab.“ (Haab, 1998, S. 118)

„Mir wurde der Arbeitsplatz mit 62 Jahren gekündigt. Das löste bei mir einen nervlichen und körperlichen Zusammenbruch aus. Das Arbeitsamt erklärte mir, dass ich keine Arbeit mehr bekommen würde.“ (Goebel, 2009, S. 38)

Auf diese Belege stützt sich meine Hypothese, dass

Die Skala *Sinnkrise* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe zum Messzeitpunkt (T1) höher ausgeprägt ist: $\mu_{\text{Pilger Sinnkrise}} > \mu_{\text{Normstichprobe Sinnkrise}}$

1b Diese erste Hypothese ist der Grundbaustein für meine nächste Annahme. Wird davon ausgegangen, dass Pilger höhere Werte in der Skala *Sinnkrise* aufweisen, so ist die Schlussfolgerung, dass

Die Skala *Sinnerfüllung* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe in der ersten Messung (T1) nicht erhöht ist: $\mu_{\text{Pilger Sinnerfüllung}} = \mu_{\text{Normstichprobe Sinnerfüllung}}$

1c Eines der zentralen Elemente beim Pilgern ist das Durchbrechen des Alltags. Pilgern stellt einen antistrukturellen Gegenpol zu Strukturen und Ordnung dar (vgl. Häselhoff, 1993, S. 119; Haab, 1992, S. 152). Die Dimension *Ordnung* wird mit Rationalität, Ordnung und Struktur verbunden, scheint also ein Komplementär zum Pilgern zu sein.

Daher wird vermutet, dass die Dimension *Ordnung* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe beim Messzeitpunkt T1 niedriger ausgeprägt ist.

$\mu_{\text{Pilger Ordnung}} < \mu_{\text{Normstichprobe Ordnung}}$

1d Die Erfahrung des Pilgerns kann als Suche nach einer Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der eigenen Biografie gesehen werden (vgl. Häselhoff, 1993, S. 56; Hölzl, 2006, S. 24). Dies deutet auf *Selbsterkenntnis* hin, ein Element der Dimension *Selbsttranszendenz horizontal*. Eine Pilgerreise ist außerdem immer mit dem Erlebnis der Natur verbunden (vgl. Hölzl, 2006, S. 11). Daraus lässt sich eine *Naturverbundenheit* ableiten, ebenso ein Element in der Dimension *Selbsttranszendenz horizontal*. Daraus folgt diese Hypothese:

Die Skalen *Selbsterkenntnis* (SK) und *Naturverbundenheit* (NV) sollten bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe beim Messzeitpunkt T1 höher ausgeprägt sein: $\mu_{\text{Pilger SK}\vee\text{NV}} > \mu_{\text{Normstichprobe SK}\vee\text{NV}}$

1e Spiritualität und Religiosität sind zentrale Elemente des Pilgerns, vielleicht sind sie es, die das Pilgern von einer Wanderung abgrenzen (vgl. Joos, 2007, S. 19f., S. 82). Auch wenn sich viele Pilger nicht einer Konfession zugehörig fühlen, so denke ich doch, dass es plausibel ist, durch meine Literaturrecherchen und persönlichen Erfahrungen folgende Annahme zu tätigen.

Die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* sollte bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe beim Messzeitpunkt T1 höher ausgeprägt sein.

$$\mu_{\text{Pilger ST}_V} > \mu_{\text{Normstichprobe ST}_V}$$

1f Die Dimension *Selbstverwirklichung* setzt sich u.a. aus den Elementen *Herausforderung*, *Entwicklung* und *Freiheit* zusammen. Diese Begriffe verbinden viele Pilger mit der Erfahrung des Pilgerns.

Ebenso wird angenommen, dass die Skala *Herausforderung* (HF), *Entwicklung* (EN) und *Freiheit* (FH) bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe zum Messzeitpunkt T1 höher ausgeprägt ist:

$$\mu_{\text{Pilger HF}\vee\text{EN}\vee\text{FH}} > \mu_{\text{Normstichprobe HF}\vee\text{EN}\vee\text{FH}}$$

In der vorliegenden Stichprobe wurden unter anderem zusätzlich das Geschlecht, das Alter und der Familienstand erhoben. Bei diesen Variablen zeigte sich in der bisherigen Forschung ein Einfluss auf den Lebenssinn und die Lebensbedeutungen. Um zu überprüfen, ob diese Faktoren eine Auswirkung auf die von mir erhobene Stichprobe haben, wird für die folgenden Hypothesen ein T- Test für unabhängige Stichproben bzw. eine ANOVA verwendet.

1g Wie Schnell (vgl. ebd. 2009, S. 224; 2009a, S. 490) in ihrer Studie zeigte, finden sich Unterschiede beim Geschlecht in den Dimensionen *Selbsttranszendenz vertikal* und *Wir- und Wohlgefühl*: Frauen weisen hier höhere Werte auf als Männer.

Die Werte in den Dimensionen *Selbsttranszendenz vertikal* (ST_V) und/oder *Wir- und Wohlgefühl* (WW) erfahren beim ersten Messzeitpunkt (T1) bei Pilgerinnen eine höhere Ausprägung als bei männlichen Pilgern: $\mu_{\text{ST}_V\vee\text{WW}}_{\text{♀}} > \mu_{\text{ST}_V\vee\text{WW}}_{\text{♂}}$

1h In der Sinnforschung zeigt sich, dass ältere Menschen höhere Werte in der Skala *Sinnerfüllung* aufweisen (vgl. Schnell, 2009, S. 222; 2009a, S. 490). Besonders stark könnte sich das in der Ausprägung der Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *vertikal* manifestieren (vgl. Van Ranst & Marcoen, 2000, S. 63; Bucher, 2007, S. 87, S. 96).

Es wird vermutet, dass ältere Menschen zum ersten Messzeitpunkt (T1) eine höhere Ausprägung in der Skala *Sinnerfüllung* zeigen als jüngere Pilger.

$$\mu \text{ Sinnerfüllung alt} > \mu \text{ Sinnerfüllung jung}$$

Es besteht die Annahme, dass ältere Pilger zum Messzeitpunkt T1 höhere Ausprägungen in den Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* (SH) und/ oder *vertikal* (ST_V) aufweisen als jüngere Pilger: $\mu_{SH \vee ST_V \text{ alt}} > \mu_{SH \vee ST_V \text{ jung}}$

1i Auch, ob man Single ist, einen Partner hat, verheiratet oder geschieden ist, scheint sich auf die Skalen *Sinnkrise* und *Sinnerfüllung* auszuwirken: Singles leiden öfters unter einer Sinnkrise als Personen, die verheiratet sind. Verheiratete Personen empfinden ihr Leben außerdem sinnerfüllter als geschiedene (vgl. Schnell, 2009a, S. 490). Dies könnte zeigen, wie wichtig Familie und Partnerschaft als intervenierende Variable gegen eine Sinnkrise sind (vgl. Schnell, 2009a, S. 495).

Pilger, die nicht in einer festen Partnerschaft leben, zeigen beim Messzeitpunkt T1 in der Skala *Sinnkrise* (SK) höhere Werte als Pilger, die in einer Partnerschaft leben:

$$\mu \text{ SK Partnerschaft} > \mu \text{ SK mit Partnerschaft}$$

Pilger, die verheiratet sind, weisen beim Messzeitpunkt T1 höhere Werte in der Skala *Sinnerfüllung* (SE) auf als Pilger, die ungebunden sind.

$$\mu \text{ SE verheiratet} > \mu \text{ SE unverheiratet}$$

5.2. Hypothesen betreffend die Lebensbedeutungen innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe

Die Analyse von Erfahrungsberichten deckte sich mit meiner Selbsterfahrung und ergab die Grundannahme, dass das Pilgern eine Auswirkung auf die *Lebensbedeutungen* hat und diese nach dem Pilgern erhöhte Werte aufweisen. Ich vergleiche also die gesammelten Daten des ersten Messzeitpunkt T1 (vor dem Pilgern) mit den Daten des zweiten Messzeitpunkt T2 (bis zu zwei Wochen nach der Erfahrung des Pilgerns). Dabei postuliere ich eine Erhöhung für alle *Lebensbedeutungen*, außer für die Dimension *Ordnung*. Wie früher schon erwähnt, stellt das Pilgern einen antistrukturellen Pol dar und aufgrund dessen, vermute ich keine erhöhten Werte für die diese Dimension. Alle Hypothesen werden dabei mit einer MANOVA mit Messwiederholung überprüft.

2a *Gemeinschaft, Rituale* und *Achtsamkeit* sind wichtige Aspekte einer Pilgerreise. Die *Gemeinschaft* findet man zwischen den Pilgern selbst, aber auch zu den Ortsansässigen bzw. den Betreuern von den Herbergen (vgl. Häselhoff, 1993, S. 30; Haab, 1998, S. 121; Jaeggi, 2002, S. 53; Joos, 2007, S. 65f.; Goebel, 2009, S. 19; Müller, 2010, S. 26). Damit verbunden ist auch die *Fürsorge* für den anderen. *Rituale*, z.B. das gemeinsame Beten, sind wichtige Träger zur Selbsterkenntnis und zur Selbstreflexion (vgl. Haab, 1998, S. 169; Aigner, 2004, S. 13). Und die *Achtsamkeit* beim Gehen, also das *Bewusste Erleben*, gilt als eines der Grundgesetze beim Pilgern. Diese Elemente verbinden sich mit anderen zur Dimension *Wir- und Wohlfühl*. Zusammenhänge zwischen dem Pilgern und dieser Dimension finden sich in zahlreichen Zitaten:

„Toll, die Solidarität, die man zwischen Pilgern hat...dass man sich wie ne große Familie fühlt.“ (Haab, 1998, S. 121)

„Das wichtigste ist das Zusammenleben mit den andern, mit sich selbst, mit Gott. Dieser harte Weg hat meine Zweifel gelöst... denn das Leben hat doch einen Sinn.“ (Haab, 1998, S. 122)

Es wird daher angenommen, dass die Skalen *Gemeinschaft* (GE) und/oder *Fürsorge* (FS) und/oder *Bewusstes Erleben* (BE) der Dimension *Wir – und Wohlgefühl* nach dem Pilgern eine höhere Ausprägung erfahren:

$$\mu_{2-GE\vee FS\vee BE} > \mu_{1-GE\vee FS\vee BE}$$

2b Mit der Dimension *Selbstverwirklichung* verbindet man *Herausforderung*, *Entwicklung*, *Freiheit* und *Wissen*. Das eine Pilgerreise eine Herausforderung darstellt, ist wohl unumstritten. Interessant finde ich meine persönliche Beobachtung, dass viele Pilger nach dem Pilgern eine Fremdsprache lernen, was ein starker Hinweis auf das Element *Wissen* ist. Dazu exemplarisch zwei Zitate:

„Ich lerne dazu, ich treffe unterwegs Menschen, die mehr wissen als ich. Ich habe sogar Französisch gelernt, weil ich mich einer französischen Pilgergruppe angeschlossen habe.“ (Rohrbach, 2004, S. 290)

„Ich bin den Weg 2006 gegangen und schöpfe immer noch Kraft aus meinen Erfahrungen. Seit einem Jahr lerne ich sogar die spanische Sprache, man kann ja nie wissen.“ (Goebel, 2009, S. 19)

Die Skalen *Herausforderung* (HE) und/oder *Entwicklung* (EN) und/oder *Freiheit* (FR) und/oder *Individualismus* (IN) und/oder *Wissen* (WI) der Dimension *Selbstverwirklichung* sollten nach dem Pilgern erhöhte Werte aufweisen.

$$\mu_{2-HE\vee EN\vee FR\vee IN\vee WI} > \mu_{1-HE\vee EN\vee FR\vee IN\vee WI}$$

2c und 2d In den Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *Selbsttranszendenz vertikal* erhoffe ich mir besonders große Veränderungen, da diese Dimensionen sehr zahlreich in der Literatur über das Pilgern zu finden sind.

Bei den Pilgern steht in der Dimension *Selbsttranszendenz horizontal* oft die *Selbsterkenntnis* im Vordergrund:

„Der Weg hat mich erfüllt, weil er mich spüren oder sehen gemacht hat, wer ich bin... du gehst, und du begegnest diesen Dingen, nicht wahr?“ (Haab, 1998, S. 131)

„Seit ich pilgere sind meine Gedanken klar und hell. Ich kapiere allmählich, wer ich bin und warum manches in meinem Leben so passiert ist.“ (Rohrbach, 2004, S. 98)

Es finden sich aber auch zahlreiche Zitate und Bemerkungen über die intensive Erfahrung mit der *Natur*: „Die Natur ist uns vor allem wichtig und sie ist großartig hier! Viele seltene Pflanzen wachsen ganz einfach am Wegrand, darüber freue ich mich.“ (Rohrbach, 2004, S. 86)

Es wird erwartet, dass die Skalen *Selbsterkenntnis* (SE) und/oder *Naturverbundenheit* (NV) in der Dimension *Selbsttranszendenz horizontal* nach dem Pilgern höher ausgeprägt sind: $\mu_{2-SE\vee NV} > \mu_{1-SE\vee NV}$

Bei vielen Pilgern finden sich spirituelle und religiöse Motive, was auf die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* hinweist, wie folgende Aussagen exemplarisch zeigen:

„Der Weg ist eine Meditationsmethode.“ „(...) wir sind pilgernde Seelen auf den Weg zum Haus des Vaters“ (Haab, 1998, S. 119f.)

„Der Jakobsweg ist nur wegen seiner religiösen Bedeutung überhaupt zu verstehen. Daraus bezieht er seine Kraft und Stärke. Niemals würde ich sonst eine Strecke von mehr als 2000 km schaffen. Nur weil es der Pilgerweg ist, bin ich dazu im Stande.“ (Rohrbach, 2004, S. 82)

„Die Nähe zu Gott kommt wie ein Hammerschlag. Unbegreifbar und großartig. Er ist auf einmal nah. Nah, wie noch nie in meinem Leben. Und diese Nähe ist geblieben.“ (Goebel, 2009, S. 65).

Es wird erwartet, dass die Werte der Skalen *Explizite Religiosität* (ER) und/oder *Spiritualität* (SP) in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* nach dem Pilgern höher ausgeprägt sind: $\mu_{2-ER\vee SP} > \mu_{1-ER\vee SP}$

5.3. Hypothesen betreffend die Sinnerfüllung innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe

Die Skala *Sinnerfüllung* ist eine quantitative Angabe, ob und in welchem Ausmaß ein Mensch sein Leben als sinnerfüllt sieht. Dabei werden die Werte aller drei Messzeitpunkte (T1, T2, T3) miteinander verglichen. Dazu verwendet wird eine MANOVA mit Messwiederholung.

3a Nach meiner Erfahrung einer Pilgerreise entdeckte ich bei mir und bei Mitpilgern veränderte Betrachtungsweisen, die zusammen gefasst auf eine höhere Sinnerfüllung im Leben weisen könnten. Diese Beobachtung bestätigte sich bei meinen Recherchen, da Literatur über das Pilgern vermehrt Hinweise auf das Thema Sinnsuche und Sinnfindung inkludiert (vgl. Haab, 1998, S. 122).

Bei den Pilgern sollte sich nach dem Pilgern eine höhere Ausprägung in der Skala *Sinnerfüllung* fest stellen lassen: $\mu_2 \text{ Sinnerfüllung} > \mu_1 \text{ Sinnerfüllung}$

3b Der Alltag sollte sich auf die Skala *Sinnerfüllung* auswirken. Viele Pilger berichten nach dem Jakobsweg von einer Art Schock (vgl. Haab, 1998, S. 196-200).

Diese Adaption an die Umwelt kann in eine Sinnkrise stürzen bzw. eine Hinterfragung der Erlebnisse verursachen.

Daher wird angenommen, dass die Werte in der Skala *Sinnerfüllung* zum dritten Messzeitpunkt (T3) eine niedrigere Ausprägung erfahren als zum zweiten Messzeitpunkt (T2): $\mu_2 \text{ Sinnerfüllung} > \mu_3 \text{ Sinnerfüllung}$

3c Da die Erfahrung des Pilgerns von den meisten Pilgern aber als ein einschneidendes und zentrales Ereignis gesehen wird (vgl. Haab, 1998, S. 212-214), könnte sie längerfristige Veränderungen, auch in der Skala *Sinnerfüllung*, hervorrufen.

Es wird davon ausgegangen, dass die Werte in der Skala *Sinnerfüllung* zum dritten Messzeitpunkt (T3) eine höhere Ausprägung erfahren als zum ersten Messzeitpunkt (T1): $\mu_1 \text{ Sinnerfüllung} < \mu_3 \text{ Sinnerfüllung}$

5.4. Hypothesen betreffend die Sinnkrise innerhalb der Quasi- Experimentalgruppe

Eine zentrale Annahme in meiner Forschungsarbeit lautet, dass Menschen, die pilgern, eine Sinnkrise in ihrem Leben erfahren bzw. erhöhte Werte in der Skala *Sinnkrise* gegenüber der Normstichprobe erfahren. Die Entwicklung dieser Skala zu allen drei Messzeitpunkten wird mithilfe einer MANOVA mit Messwiederholung überprüft.

4a Es ist anzunehmen, durch meine eigene Erfahrung und zahlreiche Verweise in der Literatur, dass viele Pilger nach dem Erlebnis des Jakobswegs ihre Sinnkrise überwinden konnten. Krisen oder subjektiv sehr wichtige Ereignisse können eine Änderung, vielleicht kann man es sogar Transformation nennen, in der Persönlichkeit bewirken (vgl. Haab, 1998, S. 164). Interessant in Bezug auf das Pilgern ist das Phänomen des *quantum change*, das anfänglich in Bezug auf alkoholranke Patienten erforscht wurde. Dabei bezieht man sich auf Veränderungen, die sich innerhalb eines kurzen Zeitraumes einstellen. Es gibt gemeinsame Aspekte, die zu einem *quantum change* führen können: Die Besonderheit, die in der Erfahrung liegt; die Überraschung und das Unerwartete; der positive Grundcharakter und die Dauerhaftigkeit der Veränderungen. Als Auswirkungen einer solch massiven Veränderung werden das Gefühl von Sicherheit und Lebensfreude genannt (vgl. Fliri, 2009, S. 31f.). In Bezug auf diese Arbeit könnte man sich ähnliche Veränderungen erhoffen, da die Aspekte des *quantum change* beim Pilgern erfüllt scheinen (vgl. Haab, 1998, S. 166).

Daraus folgt die Annahme, dass die Werte in der Skala *Sinnkrise* eine niedrigere Ausprägung nach dem Pilgern erfahren: $\mu_2 \text{ Sinnkrise} < \mu_1 \text{ Sinnkrise}$

4b Dennoch beschreiben einige Autoren (das kann ich durch meine eigene Erfahrung bestätigen), dass ein Teil der Pilgerschaft nach dem Jakobsweg erneut in eine Krise stürzt, da sie sich vielleicht verändert haben, ihr Umfeld aber nicht (vgl. Haab, 1998, S. 209; Goebel, 2009, S. 53).

Es wird daher angenommen, dass Werte in der Skala *Sinnkrise* zum zweiten Messzeitpunkt eine niedrigere Ausprägung erfahren als zum dritten Messzeitpunkt:

$$\mu_2 \text{ Sinnkrise} < \mu_3 \text{ Sinnkrise}$$

4c Im Vergleich zur ersten Erhebung könnte dennoch die Sinnkrise weniger stark ausgeprägt sein, da der Jakobsweg auch therapeutische Wirkung zeigt (vgl. Sudbrack, 1993, S. 106f.).

Es wird vermutet, dass die Ausprägung der Skala *Sinnkrise* zum dritten Messzeitpunkt (T3) niedriger ist als zum ersten Messzeitpunkt (T1):

$$\mu_3 \text{ Sinnkrise} < \mu_1 \text{ Sinnkrise}$$

5.5. Überprüfung bestimmter Elemente des Pilgerns in Zusammenhang von „Sinn“

Zusätzlich zum LeBe wurden Daten zum Pilgern selber erhoben. Der nächste Abschnitt beinhaltet also Hypothesen, welche den Zusammenhang zwischen Aspekten des Pilgerns und dem Thema „Sinn“ fest stellen. Diese Hypothesen stützen sich ebenfalls auf meine persönliche Erfahrung und auf Einzelfallberichte.

5a Im Allgemeinen wird zwischen Kurzpilgerreisen und längeren Pilgerreisen unterschieden. Für diese Arbeit werden jene Pilgerreisen, die unter 600 km sind, als Kurzpilgerreisen gezählt. Die Dauer des Pilgerns sollte sich nämlich auf das Sinnerleben auswirken (vgl. Haab, 1998, S. 12, S. 214f.; Häselhoff, 1993, S. 123). Diese Hypothese wird mit einer MANOVA mit Messwiederholung überprüft.

Je länger die Dauer des Pilgerns, desto stärker ausgeprägt sollten die Veränderung in der Skala *Sinnerfüllung* (SE) und *Sinnkrise* (SK) zum zweiten Messzeitpunkt (T2) und zum Messzeitpunkt T3 sein: $Q_{D\text{-Veränderung SE T1-T3}} > 0 \wedge Q_{D\text{-Veränd.SE T1-T2}} > 0$

$$Q_{D\text{-Veränderung SK T1-T3}} > 0 \wedge Q_{D\text{-Veränd.SK T1-T2}} > 0$$

5b Das Pilgern nach Santiago de Compostela weist, im Vergleich zu Lourdes, eine lose Struktur und eine starke Individualisierung, also einen Trend zum alleine

pilgern, auf (vgl. Haab, 1998, S. 13, S. 55). Den Jakobsweg kann man alleine (damit gemeint ist der Beginn beim Pilgern, währenddessen ist es ein natürlicher Prozess, sich mit anderen Pilgern zu verständigen und manchmal ein Stück des Weges zu gehen), zu zweit oder in der Gruppe begehen. Betrachtet man die Erfahrung des Pilgerns als eine Auseinandersetzung mit sich selbst, so könnten sich Unterschiede in den Skalen *Sinnerfüllung* und *Sinnkrise* zwischen Pilgern, die alleine gehen und Pilgern, die zu zweit oder in der Gruppe gehen, zeigen. Dies wird mithilfe einer MANOVA mit Messwiederholung überprüft.

Es wird vermutet, dass Pilger, die alleine (all) gehen, in der Skala *Sinnerfüllung* (SE) und/ oder *Sinnkrise* (SK) zum Messzeitpunkt T2 und zum Messzeitpunkt T3 eine größere Veränderung zeigen als Pilger, die zu zweit (zw) gehen:

$$\mu \text{ Veränderung SE/SK all} > \mu \text{ SE/SK zw}$$

5c Die Probanden müssen bei der Erhebung auch Angaben zu ihrer Motivation, warum sie pilgern, machen. Haab (vgl. ebd., 1998, S. 214f.) weist daraufhin, dass Pilger, die aus einer spirituellen Überzeugung pilgern eine stärkere Veränderung in der *Sinnerfüllung* erleben sollten als andere. Dies wird mit einer Pearson Korrelation überprüft.

Die Skala *Sinnerfüllung* sollte bei Pilgern, die eine spirituelle Motivation als Pilgermotiv angeben, beim zweiten Messzeitpunkt (T2) und beim Messzeitpunkt T3 höher ausgeprägt sein, als bei Pilgern mit anderen Motivationsgründen:

$$\mu \text{ Veränderung SE spirMot} > \mu \text{ Veränderung SE andereMot}$$

5d Obwohl der Jakobsweg ein katholischer Pilgerweg ist, gehen ihn Menschen, die verschiedenen oder gar keinen Konfessionen angehören. Schnell (vgl. ebd., 2009, S. 251) konnte in ihrer Studie zeigen, dass das Religionsbekenntnis keine verändernde Variable in der Skala *Sinnerfüllung* ist. Konfessionszugehörigkeiten bewirken außerdem keine Unterschiede in den Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *Selbsttranszendenz vertikal* aus. Dies vermute ich ebenso für den Jakobsweg. Ein sich selbst bezeichnender Atheist z.B. spricht über eine Erfahrung, die in die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* fällt (Haab, 1998, S. 100): Frage: „Was du als

stark bezeichnet – wie würdest du das genauer definieren?“ Antwort: „Transzendental. Außerhalb eines Maßstabs. Das ist Wüste, das sind Berge...etwas, das keinen menschlichen Maßstab mehr hat.“ Um dies zu überprüfen wird eine MANOVA mit Messwiederholung verwendet.

Es wird daher angenommen, dass sich beim Messzeitpunkt T1 keine Unterschiede in den Werten der Skala *Sinnerfüllung* (SE) finden aufgrund unterschiedlicher oder nicht vorhandener Konfessionszugehörigkeit:

$$\mu_{SE \text{ konfessionslos}} = \mu_{SE \text{ konfessionszugehörig}}$$

Die Konfessionszugehörigkeit sollte keinen Einfluss auf die Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* (SH) und/oder *Selbsttranszendenz vertikal* (ST_V) beim ersten Messzeitpunkt haben.

$$\mu_{SH \vee ST_V \text{ konfessionslos}} = \mu_{SH \vee ST_V \text{ konfessionszugehörig}}$$

Die Konfessionszugehörigkeit sollte ebenso keinen Einfluss auf die Skala *Sinnerfüllung* (SE) beim zweiten und dritten Messzeitpunkt haben.

$$Q_{\text{Konfession-Veränderung SE}} > 0$$

Auch beim zweiten (T2) und dritten (T3) Messzeitpunkt sollte die Konfessionszugehörigkeit keinen Einfluss auf die Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* (SH) und/ oder *Selbsttranszendenz vertikal* (ST_V) zeigen:

$$Q_{\text{Konfession-Veränderung SH } \vee \text{ ST_V}} > 0$$

Tabelle 2: Hypothesen

Hypothese 1a	μ Pilger Sinnkrise $>$ μ Normstichprobe Sinnkrise
Hypothese 1b	μ Pilger Sinnerfüllung $=$ μ Normstichprobe Sinnerfüllung
Hypothese 1c	μ Pilger Ordnung $<$ μ Normstichprobe Ordnung
Hypothese 1d	μ Pilger SK \vee NV $>$ μ Normstichprobe SK \vee NV
Hypothese 1e	μ Pilger ST \vee V $>$ μ Normstichprobe ST \vee V
Hypothese 1f	μ Pilger HF \vee EN \vee FH $>$ μ Normstichprobe HF \vee EN \vee FH
Hypothese 1g	μ ST \vee V \vee WW ♀ $>$ μ ST \vee V \vee WW ♂
Hypothese 1h	μ Sinnerfüllung alt $>$ μ Sinnerfüllung jung μ SH \vee ST \vee V alt $>$ μ SH \vee ST \vee V jung
Hypothese 1i	μ SK ohne Partnerschaft $>$ μ SK mit Partnerschaft μ SE verheiratet $>$ μ SE unverheiratet
Hypothese 2a	μ 2-GE \vee FS \vee BE $>$ μ 1-GE \vee FS \vee BE
Hypothese 2b	μ 2-HE \vee EN \vee FR \vee IN \vee WI $>$ μ 1-HE \vee EN \vee FR \vee IN \vee WI
Hypothese 2c	μ 2-SE \vee NV $>$ μ 1-SE \vee NV
Hypothese 2d	μ 2-ER \vee SP $>$ μ 1-ER \vee SP
Hypothese 3a	μ 2 Sinnerfüllung $>$ μ 1 Sinnerfüllung
Hypothese 3b	μ 2 Sinnerfüllung $>$ μ 3 Sinnerfüllung
Hypothese 3c	μ 1 Sinnerfüllung $<$ μ 3 Sinnerfüllung
Hypothese 4a	μ 2 Sinnkrise $<$ μ 1 Sinnkrise
Hypothese 4b	μ 2 Sinnkrise $<$ μ 3 Sinnkrise
Hypothese 4c	μ 3 Sinnkrise $<$ μ 1 Sinnkrise
Hypothese 5a	Q D-Veränderung SE T1-T3 $>$ 0 \wedge Q D-Veränd.SE T1-T2 $>$ 0 Q D-Veränderung SK T1-T3 $>$ 0 \wedge Q D-Veränd.SK T1-T2 $>$ 0
Hypothese 5b	μ Veränderung SE \vee SK all $>$ μ SE \vee SK zw
Hypothese 5c	μ Veränderung SE spirMot $>$ μ SE andereMot

Hypothese 5d	$\mu_{SE \text{ konfessionslos}} = \mu_{SE \text{ konfessionszugehörig}}$ $\mu_{SH \vee ST_V \text{ konfessionslos}} = \mu_{SH \vee ST_V \text{ konfessionszugehörig}}$ $Q_{\text{Konfession-Veränderung SE}} > 0$ $Q_{\text{Konfession-Veränderung SH } \vee \text{ ST_V}} > 0$
--------------	--

6. Methodik

6.1. Stichprobengewinnung

Um diese Forschungsarbeit verwirklichen zu können, wurde im ersten Schritt der LeBe als pdf Datei digitalisiert. Zusätzlich dazu wurden eine Instruktion und eine zweiseitige Erfragung von demografischen Daten und Daten, die das Pilgern selber betreffen, verfasst. Danach wurde eine Homepage erstellt, die Untersuchungsteilnehmern die Möglichkeit gab, die Fragebögen downzuloaden und sich bei der Studie zu beteiligen. Den Link zu der Homepage www.2fragen.de/pilgern stellte ich anschließend in Jakobsweg – Foren, mit der Bitte, bei dieser Studie mitzumachen. Die Pilger reagierten in kürzester Zeit auf mein Diplomarbeitsthema und die Homepage, hier einige Auszüge davon:

„Während des Ausfüllens fiel mir auf, dass ich noch über viele Dinge in meinem Leben nachdenken muss/möchte und umso mehr freue ich mich auf den Weg.“ (Steffen 76, 23.6.2009)

Meine Bitte löste auch große Diskussionen aus, über den LeBe an sich oder die Diplomarbeit:

„Ich gehe den Weg, um Gott zu danken, weil ich mein Abi gemacht und eine supertolle Schulzeit hinter mir habe, und weil ich liebe Eltern und zwei Schwestern, mit denen ich mich sehr gut verstehe, habe. Und ich gehe den Weg, weil ich Gott bitten möchte, dass er mich auch weiter so gut begleitet. In Deinem Bogen kommt mir das zu wenig vor. Nur mal kurz danach zu fragen, ob man aus seiner Religion Vertrauen schöpft, gerne betet und an Wunder glaubt, ist zu allgemein, zu platt und zu wenig auf das Pilgern bezogen.“ (LaPetiteSaloppe, 22.6.2009)

„Ich würde eine Veröffentlichung der Ergebnisse nur Fair finden. Hier im Forum fragen ja immer mal wieder Studenten nach Mithilfe bei ihren Arbeiten. Leider vergessen sie meist, die fertige Arbeit dann auch hier zur Verfügung zu stellen. So bleibt das Ganze dann eine recht einseitige Geschichte. Ich hoffe mal, dass es hier anders wird.“ (OAS, 16.9.2009)

Ich bekam auch zahlreiche Emails mit Interessensbekundungen, Vorschlägen zu Verbesserung und ähnlichem. Die Beantwortung all dieser Posts in den Foren und der Emails hat viel Zeit in Anspruch genommen, gleichzeitig mich aber sehr gefreut, da das Interesse und die Freude seitens der Pilger enorm war bzw. immer noch ist.

Nachdem die Probanden den Fragebogen ausgefüllt haben, klicken sie zum Schluss auf „Abschicken“ und der Fragebogen wird auf der Homepage gespeichert. Außerdem stand es frei, die Emailadresse anzugeben, um eine Erinnerungsemail (nach dem Pilgern und vier Monate nach dem Pilgern) zu erhalten. Dies wurde glücklicherweise fast in jedem Fall in Anspruch genommen. Nach dem Pilgern bekamen die Probanden nach einer Woche schließlich die Erinnerungsemail. Diejenigen, die den Fragebogen dann erneut ausfüllten, bekamen nach vier Monaten wieder eine Erinnerung. Jeden Sonntag begutachtete ich also die Daten, sortierte leere Fragebögen und „falsch ausgefüllte“ aus und schrieb diese Mails. Um den Anreiz für die Teilnehmer hoch zu halten, bekamen die Probanden auf Wunsch ihr persönliches Ergebnis und nahmen außerdem an einem Gewinnspiel für Gutscheine von Amazon teil.

6.2. Erhebungsinstrumente

Der Fragebogen der Studie setzte sich aus folgenden Teilen zusammen:

- Soziodemografische Angaben
- Angaben zum Pilgern selber
- LeBe – Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn

6.2.1. Soziodemografische Angaben

Um die Fragebögen zuordnen zu können, sollten die Pilger zu Beginn einen Code erstellen (Erster Buchstabe des eigenen Vornamens, den des Vater, den der Mutter und den Geburtsmonat als Zahl). Des Weiteren blieb den Untersuchungsteilnehmern die Wahl, ihre Emailadresse anzugeben um einerseits bei einem Gewinnspiel von Amazon mitmachen zu können, andererseits eine Erinnerungsemail zu den anderen

zwei Messzeitpunkten zu erhalten. Erhoben wurden außerdem klassische soziodemografische Angaben wie Geschlecht, Alter, Staatsangehörigkeit, Konfession, Schulabschluss, Berufsstand, Familienstand und Kinder.

6.2.2. Angaben zum Pilgern

Die Pilger wurden aufgefordert, anzugeben, wie sie pilgern, auf welchem Pilgerweg, wie lange sie unterwegs sind, ob sie allein oder zu zweit bzw. in einer Gruppe pilgern und aus welcher Motivation sie pilgern (hier waren Mehrfachnennungen möglich). Wichtig waren außerdem das Anfangs- und Endpilgerdatum, um eine Woche nach Ankunft bzw. vier Monate danach die Erinnerungsmail zu verschicken.

6.2.3. LeBe - Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn

Der *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*, kurz LeBe genannt, wurde 2007 von Schnell & Becker entwickelt und umfasst 151 Items, welche die Konstrukte *Lebensbedeutungen*, *Lebenssinn* und *Sinnkrise* erfassen. 28 Skalen sind beinhaltet, wobei 26 verschiedene *Lebensbedeutungen*, sowie die Ausprägung von *Sinnerfüllung* und *Sinnkrise* erhoben werden. Der Fragebogen hat zum Ziel, die *Lebensbedeutungen* dimensional zu erfassen, außerdem die *Sinnerfüllung* und die *Sinnkrise*. Das individuelle Profil erlaubt Rückschlüsse darauf, ob eine Person ihr Leben als sinnerfüllt wahrnimmt, welche Lebensbedeutungen dazu beitragen und welche unterdurchschnittlich stark realisiert werden (vgl. Schnell, 2009, S. 198).

Die *Lebensbedeutungen* können beschrieben werden als „Sinn im Vollzug“ oder als „gelebte Werte“, es ist der konstruierende Umgang mit der subjektiven Wirklichkeit. Mit Hilfe des LeBe können also die Quellen, durch die eine Person in ihrem Leben Sinn erfährt, erfasst und in einem individuellen Profil dargestellt werden (vgl. Schnell, 2009, S. 196).

Das Konstrukt *Lebenssinn* ist nicht inhaltlich, sondern bezieht sich auf die wahrgenommene Ausprägung der Sinnerfüllung. Die Skala *Sinnkrise* erfasst das Ausmaß des Leidens an einem Mangel an subjektiv wahrgenommenen Sinn (vgl. Schnell, 2009, S. 196-198).

Prinzipiell kann der Fragebogen in allen Lebensbereichen eingesetzt werden (vgl. Schnell, 2009, S. 256) und wird dies auch, z.B. in der Psychotherapieforschung (vgl. Röhrens, 2009), bei Menschen mit Behinderung (vgl. Engelhardt 2008) und für interkulturelle Vergleiche (vgl. Gapp, 2007).

Normiert wurde der LeBe 2004/05 an einer repräsentativen Stichprobe von N=603 Personen in Deutschland, es liegen damit allgemeine sowie geschlechts- und altersbezogene Normen vor. Das Ausfüllen dauert jeweils ca. 25 Minuten und kann in der Papier-Bleistiftversion oder am Computer ausgefüllt werden (vgl. Schnell, 2009, S. 257). Den 26 Primärskalen werden vier Dimensionen zugeordnet: *Selbsttranszendenz*, *Selbstverwirklichung*, *Ordnung* und *Wir- und Wohlfühl*. Die Dimension *Selbsttranszendenz* lässt sich in zwei weitere Subskalen einteilen – in *horizontale* und *vertikale Selbsttranszendenz*.

Selbsttranszendenz

Darunter verstehen die beiden Autoren das Überschreiten der Eigenwelt, den Bereich des subjektiven Selbstbezuges. Damit verbunden kann auch die Transzendenz zu etwas Göttlichem sein – Selbsttranszendenz ist also in Bezug auf Transzendenzerfahrungen ein äußerst relevantes Persönlichkeitsmerkmal. Menschen mit einer für sie selber klaren Lebensaufgabe, mit einem subjektiv empfundenen Lebenssinn berichten häufiger von solchen Erlebnissen. Die Dimension wird anhand sechs Subskalen erhoben: *Soziales Engagement*, *Naturverbundenheit*, *Gesundheit*, *Generativität*, *explizite Religiosität* und *Spiritualität*. Zwei Subdimensionen werden unterschieden (vgl. Schnell, 2009, S. 259):

Selbsttranszendenz-horizontal

Darin beschrieben wird der Mensch hinsichtlich seines *sozialen Engagements*, der *Naturverbundenheit*, sowie sein Bezug zur eigenen *Gesundheit*. Auch die Skala *Selbsterkenntnis* fällt in diesen Bereich. Inhaltlich wird das Streben der Person zum wahren Selbst berücksichtigt. Damit verbunden ist die Besinnung auf eigene Stärken und Schwächen und das Interesse an spirituellen Inhalten. Der Wunsch, etwas zu schaffen, was der Nachwelt erhalten bleibt, zeigt sich auf der Skala *Generativität*.

Selbsttranszendenz-vertikal

Die vertikale Selbsttranszendenz bezieht sich auf die Ausrichtung des Individuums auf eine jenseitige Wirklichkeit. Dies manifestiert sich in der Skala der *expliziten Religiosität* sowie in der Skala *Spiritualität*. Das Interesse an esoterischen Inhalten und der Schicksalsglaube werden ebenfalls erhoben.

Selbstverwirklichung

Mit dieser Dimension wird das Streben einer Person nach Entwicklung und Entfaltung erfasst. Zentrale Themen sind dabei der *Individualismus*, das *Wissen*, *Herausforderungen* und die Wünsche nach *Freiheit* und *Kreativität*. Die Kreativität wird hier als Fähigkeit gesehen, das eigene Leben kreativ und schöpferisch zu gestalten. Eine andere Form der Selbstverwirklichung bezieht sich auf das Streben nach *Leistung* und *Macht* (vgl. Schnell, 2009, S. 208).

Ordnung

Moralische, traditionelle und konservative Einstellungen sowie die Ausprägung des Sicherheitsdenkens werden mit dieser Dimension erhoben. Kennzeichen dafür sind rationales Denken und Vernunft, die mit den Skalen *Bodenständigkeit* und *Vernunft* erfasst werden. Des Weiteren fällt *Moral* und *Tradition* in die Dimension Ordnung (vgl. Schnell, 2009, S. 208)

Wir- und Wohlgefühl

Der subjektiv beigemessene Bedeutungsinhalt einer Person auf das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden der engeren Umwelt wird mit dieser Dimension erfasst. Kennzeichen dafür ist das Bestreben nach Harmonie und Zuwendung, die Bedeutsamkeit von Liebe und Gemeinschaft sowie das Streben nach Entspannung und/oder Spaß. Die Erhebung geschieht durch die Skalen *Gemeinschaft*, *Fürsorge*, *Liebe*, *Harmonie*, *Bewusstes Erleben* und *Spaß* und *Wellness* (vgl. Schnell, 2009, S. 208).

Zusätzlich zu den fünf Sinndimensionen werden in zwei voneinander unabhängigen Skalen *Sinnerfüllung* und *Sinnkrise* erfasst:

Sinnerfüllung

Diese Skala misst das Ausmaß, wie sehr ein Individuum das eigene Leben als bedeutsam und sinnerfüllt erlebt. Es werden keine konkreten Inhalte erhoben, sondern nur die Ausprägung dieses Erlebens (vgl. Schnell, 2009, S. 196).

Sinnkrise

Mit dieser Skala wird erfasst, ob und wie sehr eine Person das eigene Leben als sinnlos und leer empfindet. Die Skala *Sinnkrise* erfasst also das Ausmaß des Leidens an einem Mangel an Sinn (vgl. Schnell, 2009, S. 196).

Eine niedrige Sinnerfüllung muss aber keinesfalls mit einer empfundenen Sinnkrise einher gehen. Daher wird die Sinnkrise mit einer eigenen Skala erforscht. Es finden sich in der vorangegangenen Forschung drei Typen: 1. hohe Sinnerfüllung – niedrige Sinnkrise, 2. hohe Sinnkrise, niedrige Sinnerfüllung und 3. niedrige Sinnkrise, niedrige Sinnerfüllung. Letzterer Typus wird als *existentiell indifferent* bezeichnet (siehe Kapitel „Sinn und Gesellschaft“).

Hier noch einmal ein Überblick über die verschiedenen Dimensionen (vgl. Schnell, 2009, S. 209f.).

Tabelle 3: Dimensionen des LeBe

Skala/ Dimension	Inhaltliche Erklärung
Sinnerfüllung	Ausmaß, in dem das eigene Leben als sinnerfüllt wahrgenommen wird
Sinnkrise	Ausmaß des Leidens an empfundener Sinnlosigkeit des eigenen Lebens
D1 Selbsttranszendenz	
D1_1 Selbsttranszendenz vertikal	
Explizite Religiosität	Sinn durch Religion & Glaube
Spiritualität	Sinn durch Orientierung an einer anderen Wirklichkeit und Schicksalsglaube
D1_2 Selbsttranszendenz horizontal	
Soziales Engagement	Sinn durch aktives Eintreten für Gemeinwohl
Naturverbundenheit	Sinn durch Einklang & Verbundenheit mit der Natur
Selbsterkenntnis	Sinn durch Auseinandersetzung mit der eigenen Person
Gesundheit	Sinn durch Erhaltung und Förderung von Fitness & Gesundheit
Generativität	Sinn durch Taten und Schaffung von Dingen mit bleibendem Wert
D2 Selbstverwirklichung	
Herausforderung	Sinn durch Suche nach Neuem und Abwechslung
Individualismus	Sinn durch Individualität und Ausleben von Potentialen
Macht	Sinn durch Kampf und Dominanz
Entwicklung	Sinn durch Zielstrebigkeit und Wachstum
Leistung	Sinn durch Kompetenz und Erfolg
Freiheit	Sinn durch Autonomie und Freiheit
Wissen	Sinn durch Reflexion und Bildung
Kreativität	Sinn durch schöpferisches Gestalten
D3 Ordnung	
Tradition	Sinn durch Festhalten an Ordnung und Bewährtem

Bodenständigkeit	Sinn durch Pragmatismus
Moral	Sinn durch Orientierung an klaren Werten
Vernunft	Sinn durch rationale Überlegungen & Handlungen
D4 Wir- und Wohlgefühl	
Gemeinschaft	Sinn durch menschliche Nähe & Freundschaft
Spaß	Sinn durch Humor & Vergnügen
Liebe	Sinn durch Romantik & Intimität
Wellness	Sinn durch Wohlbefinden & Genuss
Fürsorge	Sinn durch Fürsorge & Hilfsbereitschaft
Bewusstes Erleben	Sinn durch Achtsamkeit & Rituale
Harmonie	Sinn durch Kongruenz mit sich selbst & anderen

6.3. Stichprobenbeschreibung

Insgesamt wurde der Fragebogen 826 Mal abgerufen und 233 Fragebögen wieder zurück geschickt. Dies zeigt auch das rege Interesse der Pilger. Ich bekam zahlreiche Emails von Pilgern, die den Jakobsweg schon mal gegangen waren und sich den Fragebogen aus Neugierde/ Interesse anschauen wollten. Die eingegangenen Fragebögen wurden gesäubert: vier davon waren leer, sieben unvollständig. 34 Fragebögen wurden entweder das erste Mal nach dem Prozess des Pilgerns ausgefüllt oder von Pilgern, die schon öfter als einmal gepilgert sind.

Nach dieser Säuberung blieben 85 Fragebögen für den Messzeitpunkt T1 übrig. Dies übersteigt die mit G-Power berechnete Anzahl von 77 Fragebögen für den Vergleich mit der Normstichprobe (N=603).

52 Teilnehmer nahmen auch beim zweiten Messzeitpunkt teil. Die Reduzierung der Teilnehmer von T1 zu T2 erklärt sich zum Teil auch damit, dass viele T1-Pilger erst nach der Beendigung dieser Studie pilgerten und somit keine Möglichkeit zur weiteren Teilnahme hatten. Erfreulicherweise füllten 46 Personen den Fragebogen zu allen drei Messzeitpunkten aus. In Anbetracht des Studiendesigns (einerseits Längsschnittstudie, andererseits Online-Befragung) ist dies eine zufriedenstellende Anzahl.

6.3.1. Demografische Daten

An der Studie nahmen 72% Frauen und 28% Männer teil. Das durchschnittliche Alter beträgt 32 Jahre. Die jüngste Teilnehmerin ist 16 Jahre, der älteste Teilnehmer 70 Jahre alt. Die meisten Probanden stammen aus Deutschland (81%), 17% sind

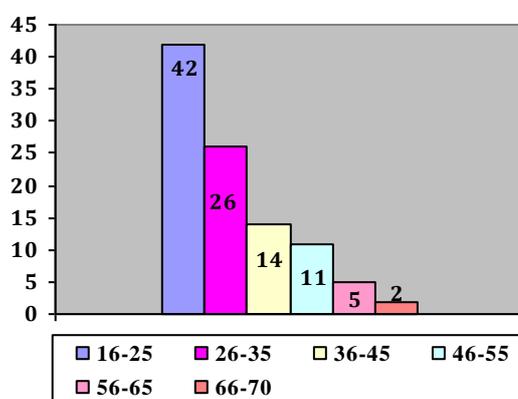


Abbildung 7: Pilgeralter in Prozent (gerundet)

Österreicher und jeweils ein Teilnehmer stammt aus Südtirol bzw. aus der Schweiz.

In dieser Stichprobe ist die Zahl der ledigen Probanden am größten, gefolgt von den fest gebundenen (25%) und den verheirateten Personen (18%). 82%

leben zudem in einen Haushalt ohne Kinder. Bei der Schulbildung zeigt sich, im Gegensatz zu vielen anderen Forschungsarbeiten, eine gute Ausgewogenheit zwischen Akademikern und Nicht-Akademikern. 53% der Pilger stehen im Berufsleben, 41% sind noch Schüler bzw. an der Universität, ein Pilger ist ohne Arbeit und vier Teilnehmer schon in Rente.

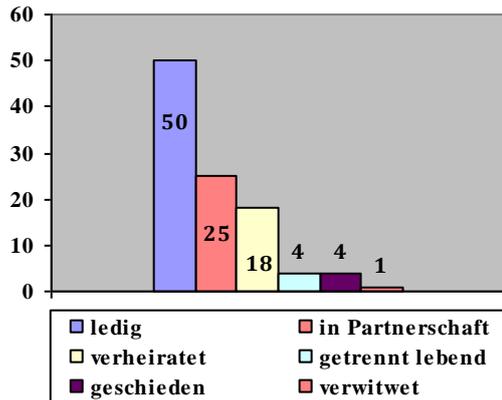


Abbildung 8: Familienstand Pilger in Prozent (gerundet)

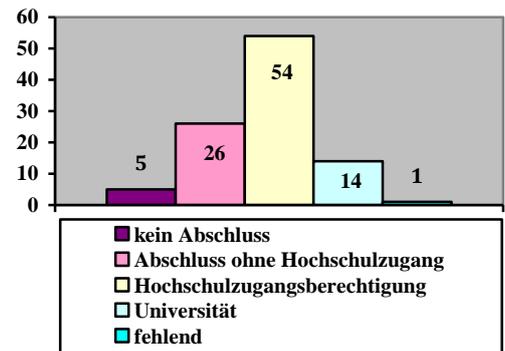


Abbildung 9: Bildung Pilger in Prozent (gerundet)

Erstaunlicherweise ist der Prozentsatz von evangelisch getauften Pilgern (33%) und Pilgern, die in einer Freikirche (14%) sind, relativ hoch, obwohl der Jakobsweg seinen Ursprung in der katholischen Kirche findet. Betrachtet man aber, welche Motivation dem Pilgern zugrunde liegt, ergibt sich ein stimmiges Bild, da die religiös-katholischen Beweggründe (in der offiziellen Statistik und auch in dieser Arbeit) in den Hintergrund treten.

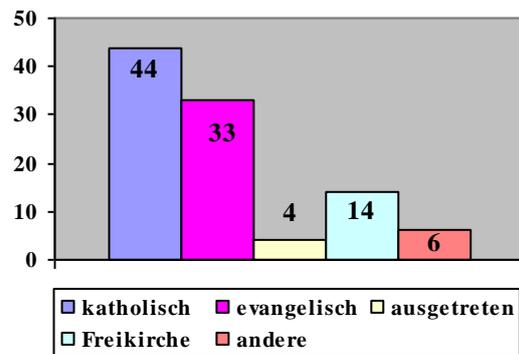


Abbildung 10: Konfessionszugehörigkeit Pilger in Prozent (gerundet)

6.3.2. Angaben zum Pilgern

Die Pilger wurden aufgefordert, Angaben zu ihrer Pilgerweise zu machen. Dabei wurden unter anderem die Art, der Weg und die Motivation befragt. Bei dieser Stichprobe sind von den 85 Probanden leider nur zwei Pilger, die den Jakobsweg mit

dem Rad erlebt haben. 83 Probanden wählten das Fußpilgern als ihre Art. Interessant in dieser Stichprobe ist, dass zwar die Pilger, die alleine gehen, die größte Untersuchungsgruppe machen (61%), die Gruppe derjenigen aber, die zu zweit den Jakobsweg erleben, doch 32% ausmacht. In einer Gruppe pilgerten nur 5%.

Bei der Wahl des Pilgerweges gibt es wenig Überraschungen: Der auch in den offiziellen Pilgerstatistiken meist begangene Weg, der spanische Jakobsweg (Camino Francés) ist dies auch in der vorliegenden Forschungsarbeit mit fast 72%. Unter „andere Wege“ fallen z.B. der österreichische oder der Münchner Jakobsweg.

Tabelle 4: Pilgerwege

	Häufigkeit	Prozent
PILGERWEG		
Camino Francés	61	71,8
Camino del Norte	3	3,5
Camino Portugués	2	3,5
Via de la Plata	2	2,4
Camino Inglés	1	1,2
Camino Primitivo	3	3,5
Anderer Weg	10	11,8
fehlend	3	3,5

Bei den Motiven, warum Menschen auf dem Jakobsweg pilgern, waren Mehrfachantworten möglich. Die häufigste Antwort war „um Klarheit für etwas zu bekommen“ (59%), gefolgt von sportlicher (44%) und spiritueller (39%) Motivation. Die Pilger scheinen ein großes Bewusstsein darüber zu haben, was sie zum Entschluss des Pilgerns führte, denn nur vier Personen führten „keinen klaren Grund“ an. Bei der Kategorie „andere Gründe“ konnten die Probanden noch etwas hinzufügen. Dabei wurden beispielsweise genannt:

- Beziehungsarbeit
- Abenteuer
- Stressabbau
- Tod einer nahestehenden Person
- Selbstfindung
- Versprechen am Sterbebett

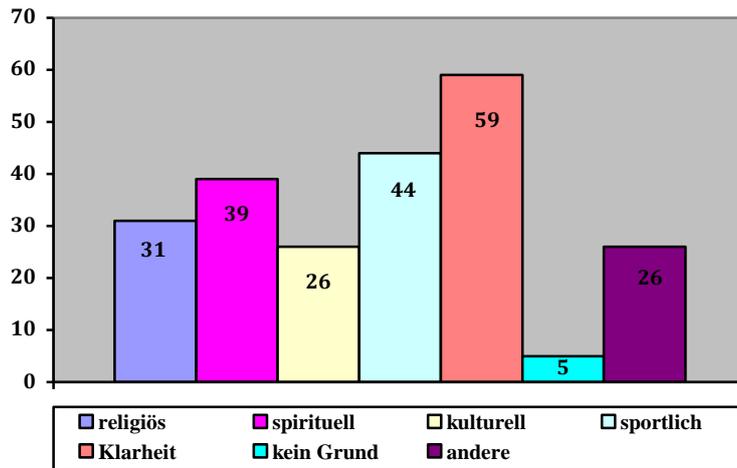


Abbildung 11: Pilgermotive in Prozent (gerundet)

Bei der Länge der Pilgerstrecke gibt es große Differenzen: Die kürzeste Strecke, die auf dem Jakobsweg zurück gelegt wird, beträgt 70 km, die längste 2 600 km. Der Mittelwert beträgt 646 km mit einer Standardabweichung von 391. Um die Hypothesen testen zu können, wurden die Pilger in Kurzpilger (Wegstrecke beträgt unter 600 km) und Langpilger (Wegstrecke beträgt über 600 km) geteilt. Dabei ergibt sich eine recht ausgeglichene Verteilung von 54% Langzeitpilger zu 42% Kurzzeitpilger.

7. Ergebnisse

In diesem Abschnitt werden die zuvor aufgestellten Hypothesen überprüft und die Ergebnisse dargestellt.

7.1. Überprüfung der Hypothesen betreffend Normstichprobe und Quasi-Experimentalgruppe¹

1a Hypothese 1a lautet, dass die Skala *Sinnkrise* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe zum ersten Messzeitpunkt (T1) höher ausgeprägt ist. Bei der Berechnung durch einen Mann-Whitney-U-Test zeigt sich, dass sich die *Sinnkrise* der Pilger von der Normstichprobe höchst signifikant ($U = 15660.15$, $p < .001$) unterscheidet. Zum Vergleich: Pilger zeigen hier einen mittleren Rang von 458.99, die Normstichprobe einen Wert von 327.98.

Die Hypothese, dass Pilger vor dem Pilger im Vergleich zur Normstichprobe unter einer Sinnkrise leiden, kann somit bestätigt werden.

1b Die Hypothese 1b postuliert, dass Skala *Sinnerfüllung* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe in der ersten Messung (T1) nicht erhöht ist. Die *Sinnerfüllung* der Pilger ($M = 3.10$, $SD = .94$, $p = .31$) unterscheidet sich nicht von der Normstichprobe ($M = 3.11$, $SD = .91$).

Die Hypothese, dass sich Pilger in der Skala *Sinnerfüllung* nicht von der Normstichprobe unterscheiden, gilt somit bestätigt.

1c Diese Hypothese lautet, dass die Dimension *Ordnung* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe beim Messzeitpunkt T1 niedriger ausgeprägt ist. Die *Ordnung* der Pilger ($M = 2.95$, $SD = .48$) unterscheidet sich von der Normstichprobe ($M = 3.37$, $SD = .63$) höchst signifikant ($F = 11.47$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .20$).

¹ Da die Normstichprobe mit Mittelwerten gerechnet wurde, wurden die Summenwerte für diesen Vergleich transformiert, Ranges reicht von Hypothese 1b bis 1f von 0-5

Die Hypothese, dass sich Pilger in der Dimension *Ordnung* von der Normstichprobe unterscheiden, ist daher bestätigt. Pilger zeigen hier eine geringere Ausprägung.

1d Diese Hypothese nimmt an, dass die Skalen *Selbsterkenntnis* und *Naturverbundenheit* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe beim Messzeitpunkt T1 höher ausgeprägt ist. Dies konnte sich nur teilweise bestätigen: Pilger zeigen in der *Naturverbundenheit* ($M = 3.23$, $SD = 1.06$) keine Unterschiede zur Normstichprobe ($M = 3.42$, $SD = .99$, $p = .53$). In der Skala *Selbsterkenntnis* zeigt sich ein Unterschied zwischen Pilger ($M = 3.43$, $SD = 1.00$) und der Normstichprobe ($M = 2.71$, $SD = 1.04$). Es handelt sich dabei um ein hoch signifikantes Ergebnis ($F = 29.36$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .04$).

Die Annahme, dass die Pilger sich in der Skala *Naturverbundenheit* von der Normstichprobe unterscheiden, muss verworfen werden. Die Pilger unterscheiden sich aber hoch signifikant in der Skala *Selbsterkenntnis* von der Normstichprobe: Pilger zeigen hier wesentlich höhere Werte.

1e Die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* sollte bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe beim Messzeitpunkt T1 höher ausgeprägt sein. Die Pilger unterscheiden sich bei der Überprüfung in dieser Dimension ($M = 2.29$, $SD = 1.19$, $p = .14$) nicht von der Normstichprobe ($M = 2.21$, $SD = 1.24$).

Die Hypothese, dass sich die Pilger in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* von der Normstichprobe unterscheiden, konnte nicht bestätigt werden.

1f Diese Hypothese nimmt an, dass die Skalen *Herausforderung*, *Entwicklung* und *Freiheit* bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe zum Messzeitpunkt T1 höher ausgeprägt ist. In zwei Dimensionen konnte dies bestätigt werden: Pilger ($M = 3.19$, $SD = .82$) unterscheiden sich bei der Skala *Herausforderung* von der Normstichprobe ($M = 2.58$, $SD = .97$) und in der *Freiheit*, wo Pilger ($M = 3.08$, $SD = 1.17$) ebenso erhöhte Werte im Vergleich zur Normstichprobe ($M = 2.78$, $SD = 1.14$) aufweisen. Es handelt sich bei der Skala *Herausforderung* um ein hoch signifikantes Ergebnis ($F = 21.66$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .03$). Bei der Skala *Freiheit* handelt es

sich ebenso um ein hoch signifikantes Ergebnis ($F = 9.82$, $p = .002$, Partielles $\eta^2 = .01$). Bei der *Entwicklung* (Pilger $M = 3.66$, $SD = .82$, $p = .27$; Normstichprobe $M = 3.58$, $SD = .76$) konnte dies nicht beobachtet werden.

Die Hypothese, dass sich potentielle Pilger von der Normstichprobe in den Skalen *Freiheit* und *Herausforderung* unterscheiden, konnte mit hoch signifikanten Ergebnissen bestätigt werden: Pilger erreichen hier weitaus höhere Werte. In der Skala *Entwicklung* wurde dieser Effekt nicht gefunden.

1g Die nächste Hypothese lautet, dass die Werte in den Dimensionen *Selbsttranszendenz vertikal* und/oder *Wir- und Wohlgefühl* zum ersten Messzeitpunkt bei Pilgerinnen eine höhere Ausprägung als bei männlichen Pilgern erfahren. Bei dem durchgeführten T-Test für unabhängige Stichproben ergaben sich weder Signifikanzen bei der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* ($T = -.96$, $p = .34$) noch bei der Dimension *Wir- und Wohlgefühl* ($T = .21$, $p = .83$).

Die Hypothese, dass weibliche Pilgerinnen sich in den Dimensionen *Wir- und Wohlgefühl* und *Selbsttranszendenz vertikal* von männlichen Pilgern unterscheiden, kann somit nicht bestätigt werden.

1h Die Hypothese 1.h. vermutet, dass ältere Menschen zum Messzeitpunkt T1 höhere Ausprägungen in der Skala *Sinnerfüllung* und in den Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *Selbsttranszendenz vertikal* zeigen. Bei der Auswertung mit einer ANOVA konnte das Postulat, dass die *Sinnerfüllung* bei älteren Pilgern höher ist, nicht bestätigt werden ($F = 2.57$, $p = .11$). Ein ähnliches Ergebnis zeigte sich bei der *Selbsttranszendenz horizontal* ($F = 1.23$, $p = .27$). Die Gruppe der älteren Pilger unterscheidet sich dafür aber höchst signifikant mit einem großen Effekt von den jüngeren Pilgern ($M = 18.06$) in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* ($M = 26.85$, $F = 11.49$, $p < .001$, $d = 0.96$).

Die Annahme, dass sich ältere Pilger in der *Sinnerfüllung* und in der Dimension *Selbsttranszendenz horizontal* von jüngeren Pilgern unterscheiden, konnte nicht

bestätigt werden. Die älteren Pilger unterscheiden sich aber sehr wohl hoch signifikant in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* und zeigen dort weitaus höhere Werte.

1i Hier handelt es sich eigentlich um zwei Hypothesen: Die erste Hypothese vermutet, dass Pilger, die in einer festen Partnerschaft leben (Partnerschaft oder verheiratet) niedrigere Werte in der Skala *Sinnkrise* zeigen als partnerschaftlose Pilger (ledig, geschieden, getrennt lebend, verwitwet). Zusätzlich wird die Skala *Sinnerfüllung* bei verheirateten und ledigen Pilgern untersucht mit der Annahme, dass die *Sinnerfüllung* bei verheirateten Personen höher ist. Beim durchgeführten Mann-Whitney-U-Test konnte sich die erste Annahme nicht bestätigen ($U = 793.50$, $p = .52$). Auch die zweite Annahme kann mit dem durchgeführten T-Test für unabhängige Stichproben nicht ($T = -1.37$, $p = .18$) bestätigt werden.

Die Annahme, dass Pilger, die in einer Beziehung leben, im Vergleich zu ledigen Pilgern niedrigere Werte in der Skala *Sinnkrise* aufweisen, muss verworfen werden. Ebenso wie die Annahme, dass verheiratete Personen eine höhere *Sinnerfüllung* aufweisen als Personen mit einem anderen Familienstand.

7.2. Überprüfung der Hypothesen betreffend die Lebensbedeutungen innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe

2a Es wird postuliert, dass die Skalen *Gemeinschaft* und/oder *Fürsorge* und/oder *Bewusstes Erleben* der Dimension *Wir – und Wohlgefühl* nach dem Pilgern eine höhere Ausprägung erfahren. Bei der durchgeführten MANOVA mit Messwiederholung konnten diese Veränderungen auf den ersten Blick nicht gefunden werden ($F = 1.75$, $p = .14$, Partielles $\eta^2 = .22$). Bei der genaueren Betrachtung zeigen sich allerdings Signifikanzen in der Skala *Gemeinschaft* ($F = 3.96$, $p = .02$, Partielles $\eta^2 = .09$). Bei den post-hoc Tests (Bonferroni) zeigt sich eine signifikante Steigerung dieser Skala vom ersten ($M = 18.25$, $SD = 3.37$) zum zweiten Messzeitpunkt ($M = 19.49$, $SD = 2.43$, $p = .01$). Bei der Analyse der gesamten Dimension *Wir- und Wohlgefühl* zeigen sich außerdem hoch signifikante Ergebnisse

($F = 7.93$, $p = .002$, Partielles $\eta^2 = 0.27$). Bei den post-hoc Tests (Bonferroni) zeigt sich eine hoch signifikante Steigerung dieser Dimension vom ersten ($M = 144.04$, $SD = 14.16$) zum zweiten Messzeitpunkt ($M = 154.35$, $SD = 16.89$, $p = .003$).

Die Annahme, dass die Werte in der Skala *Gemeinschaft* und in der Dimension *Wir- und Wohlfühl* nach dem Pilgern signifikant bzw. hoch signifikant erhöht sind, konnte sich bestätigen. Diese signifikante Erhöhung wurde bei den Skalen *Fürsorge* und *Bewusstes Erleben* nicht gefunden.

2b Des Weiteren sollten die Skalen *Herausforderung* und/oder *Entwicklung* und/oder *Freiheit* und/oder *Individualismus* und/oder *Wissen* der Dimension *Selbstverwirklichung* nach dem Pilgern erhöhte Werte aufweisen. Bei der durchgeführten MANOVA mit Messwiederholung konnten dieser Effekt nicht gefunden werden ($F = 1.30$, $p = .29$, Partielles $\eta^2 = .27$). Bei der genaueren Betrachtung zeigen sich allerdings Signifikanzen in der Skala *Individualismus* ($F = 3.66$, $p = .03$, Partielles $\eta^2 = .10$). Bei den post-hoc Tests (Bonferroni) zeigt sich eine signifikante Steigerung dieser Dimension vom ersten ($M = 20.33$, $SD = 4.47$) zum zweiten Messzeitpunkt ($M = 21.78$, $SD = 4.32$, $p = .04$). Bei der Analyse der gesamten Dimension *Selbstverwirklichung* zeigen sich außerdem hoch signifikante Veränderungen ($F = 7.09$, $p = .003$, Partielles $\eta^2 = 0.20$). Bei den post-hoc Tests (Bonferroni) zeigt sich eine signifikante Steigerung dieser Dimension vom ersten ($M = 133.48$, $SD = 23.64$) zum zweiten Messzeitpunkt ($M = 142.74$, $SD = 22.90$, $p = .02$). Dieser Effekt ist auch deutlich zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt ($M = 142.26$, $SD = 24.83$, $p = .02$) zu erkennen.

Die Annahme, dass die Werte in der Skala *Individualismus* und in der Dimension *Selbstverwirklichung* nach dem Pilgern erhöht sind, konnte sich bestätigen. Auch beim dritten Messzeitpunkt konnte diese Veränderung für die Dimension *Selbstverwirklichung* gefunden werden. Diese signifikante Erhöhung wurde bei den Skalen *Herausforderung*, *Entwicklung*, *Freiheit* und *Wissen* nicht gefunden.

2c Es wird außerdem erwartet, dass die Skalen *Selbsterkenntnis* und/oder *Naturverbundenheit* in der Dimension *Selbsttranszendenz horizontal* nach dem Pilgern höher ausgeprägt sind. Bei der durchgeführten MANOVA mit Messwiederholung konnten diese Veränderungen gefunden werden ($F = 6.81$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .42$). Bei der genaueren Betrachtung zeigen sich höchst signifikante Veränderungen in der Skala *Naturverbundenheit* ($F = 8.90$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .18$). Bei den post-hoc Tests (Bonferroni) zeigt sich eine höchst signifikante Steigerung dieser Skala vom ersten ($M = 16.46$, $SD = 4.68$) zum zweiten Messzeitpunkt ($M = 18.31$, $SD = 4.63$, $p < .001$). Dieser Effekt ist außerdem signifikant zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt ($M = 17.78$, $SD = 4.59$, $p = .03$).

Die Annahme, dass sich die Erfahrung des Pilgerns auf die Dimension *Selbsttranszendenz horizontal* auswirkt, konnte bestätigt werden. Eine höchst signifikante Steigerung findet man besonders in der Skala *Naturverbundenheit*. Diese Steigerung konnte auch beim dritten Messzeitpunkt beobachtet werden.

2d Es wird erwartet, dass die Werte *Explizite Religiosität* und/oder *Spiritualität* in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* nach dem Pilgern höher ausgeprägt sind. Bei der durchgeführten MANOVA mit Messwiederholung konnten diese Veränderungen gefunden werden, die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* zeigt sich nach dem Pilgern erhöht ($F = 6.42$, $p = .004$, Partielles $\eta^2 = .23$). Eine signifikante Steigerung ist zwischen dem ersten ($M = 20.18$, $SD = 10.05$) und zweiten Messzeitpunkt ($M = 22.05$, $SD = 9.37$, $p = .04$) erkennbar, eine hoch signifikante Steigerung zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt ($M = 22.23$, $SD = 10.03$, $p = .003$). Bei der genaueren Betrachtung zeigen sich allerdings nur hoch signifikante Veränderungen in der *Expliziten Religiosität* ($F = 5.17$, $p = .01$, Partielles $\eta^2 = .11$). In der Skala *Spiritualität* ($F = 3.07$, $p = .05$, Partielles $\eta^2 = .07$) ist eine Tendenz zu erkennen. Bei den post-hoc Tests (Bonferroni) zeigt sich eine signifikante Steigerung der Skala *Explizite Religiosität* vom ersten ($M = 5.68$, $SD = 5.06$) zum zweiten Messzeitpunkt ($M = 6.45$, $SD = 6.94$, $p = .03$). Dieser Effekt ist

auch noch deutlich zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt ($M = 6.43$, $SD = 5.06$, $p = .01$) zu erkennen.

Die Annahme, dass sich die Erfahrung des Pilgerns auf die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* auswirkt, konnte bestätigt werden. Eine hoch signifikante Erhöhung der Werte wurde besonders bei der Skala *Explizite Religiosität*, nach dem Pilgern und auch vier Monate nach dem Pilgern, erkennbar.

7.3. Überprüfung der Hypothesen betreffend die Sinnerfüllung innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe

Die Hypothesen **3a**, **3b** und **3c** beschäftigen sich mit der quantitativen Skala der *Sinnerfüllung*. Zusammenfassend wird postuliert, dass Pilger nach dem Pilgern eine höhere Ausprägung in der Skala *Sinnerfüllung* erfahren (Hypothese **3a**). Weiters wird angenommen, dass die Werte in der Skala *Sinnerfüllung* zum dritten Messzeitpunkt eine niedrigere Ausprägung erfahren als zum zweiten Messzeitpunkt (Hypothese **3b**). Es wird außerdem davon ausgegangen, dass die Werte in der Skala *Sinnerfüllung* zum dritten Messzeitpunkt eine höhere Ausprägung erfahren als zum ersten Messzeitpunkt (Hypothese **3c**). Die Überprüfung dieser Hypothesen erfolgte mit einer MANOVA mit Messwiederholung. Dabei zeigte sich ($F = 8.77$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .18$) ein hoch signifikantes Ergebnis und eine Bestätigung der vorangegangenen Annahme. Bei genauerer Betrachtung mithilfe der paarweisen Vergleiche, die mit der Bonferroni Korrektur des Alpha Fehlerniveaus durchgeführt wurden, erweist sich ein hoch signifikanter Zusammenhang zwischen dem ersten ($M = 15.60$, $SD = 4.96$) und zweiten Messzeitpunkt ($M = 17.75$, $SD = 3.76$, $p = .003$). Das bedeutet, dass die Skala *Sinnerfüllung* nach dem Pilgern, wie angenommen, hoch signifikant erhöht ist. Der dritte Messzeitpunkt ($M = 17.05$, $SD = 4.67$) bleibt im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt ebenfalls signifikant erhöht ($p = .03$).

Der angenommene Verlauf der Skala *Sinnerfüllung* kann somit bestätigt werden.

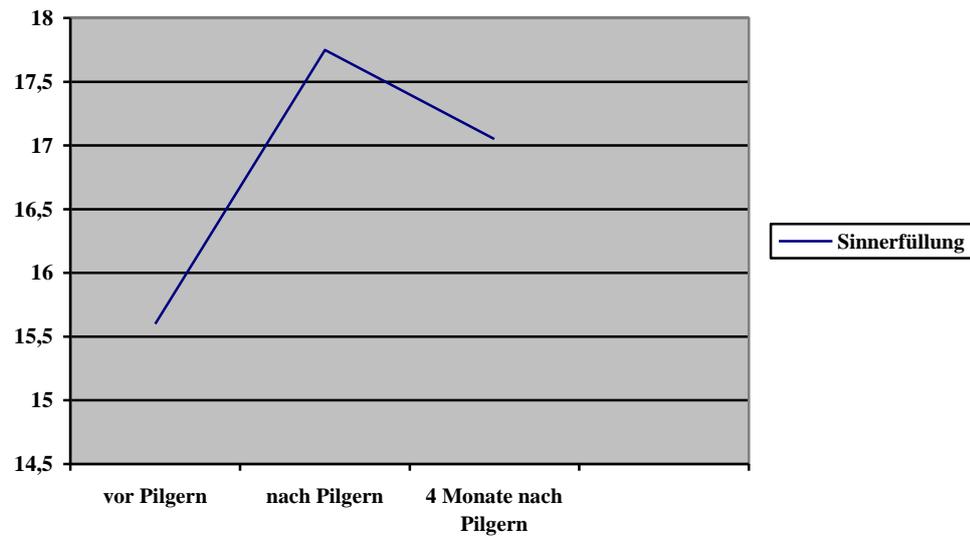


Abbildung 12: Verlauf Sinnerfüllung

7.4. Überprüfung der Hypothesen betreffend die Sinnkrise innerhalb der Quasi-Experimentalgruppe

Die Hypothesen **4a** bis **4c** widmen sich der Skala *Sinnkrise*. Aus der betätigten Annahme, dass Pilger vor dem Pilgern erhöhte Werte hier zeigen, folgt die Hypothese, dass die Werte in der Skala *Sinnkrise* eine niedrigere Ausprägung nach dem Pilgern erfahren (**4a**). Es wird außerdem angenommen, dass Werte in der Skala *Sinnkrise* zum zweiten Messzeitpunkt eine niedrigere Ausprägung erfahren als zum dritten Messzeitpunkt (**4b**). Daran schließt die Vermutung an, dass die Ausprägung der Skala *Sinnkrise* zum dritten Messzeitpunkt niedriger ist als zum ersten Messzeitpunkt (**4c**). Die Überprüfung dieser Hypothesen erfolgte mit einer MANOVA mit Messwiederholung. Dabei zeigte sich ($F = 10.06$, $p < .001$, Partielles $\eta^2 = .21$) ein hoch signifikantes Ergebnis und eine Bestätigung der voran gegangenen Annahme. Bei genauerer Betrachtung mithilfe der paarweisen Vergleiche, die mit der Bonferroni Korrektur des Alpha Fehlerniveaus durchgeführt wurden, erweist sich ein hoch signifikanter Zusammenhang zwischen dem ersten ($M = 4.23$, $SD = 4.91$) und zweiten Messzeitpunkt ($M = 1.83$, $SD = 2.47$). Das bedeutet, dass die Skala *Sinnkrise* nach dem Pilgern, wie angenommen, hoch signifikant niedriger ist ($p = .003$). Der dritte Messzeitpunkt ($M = 2.13$, $SD = 2.66$) bleibt im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt niedriger. Auch dieser Unterschied ist hoch

signifikant ($p < .001$). Im Vergleich zur Normstichprobe ($M = 2.70$) zeigen sich damit zum dritten Messzeitpunkt keine signifikanten Auffälligkeiten mehr.

Der angenommene Verlauf der Skala *Sinnkrise* kann somit bestätigt werden.

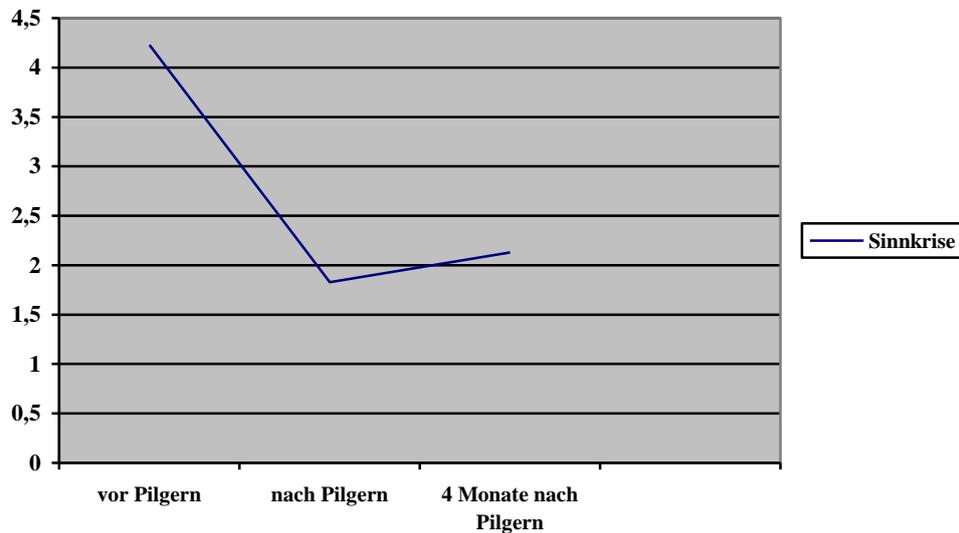


Abbildung 13: Verlauf Sinnkrise

7.5. Überprüfung der Hypothesen betreffend bestimmter Elemente des Pilgerns im Zusammenhang von „Sinn“

5a Diese Hypothese postuliert, dass die Wegstrecke positiv im Zusammenhang mit den Skalen *Sinnerfüllung* und *Sinnkrise* steht. Für die Überprüfung wurde die Stichprobe in Langzeitpilger (über 600 km gepilgert) und Kurzzeitpilger (unter 600 km gepilgert) aufgeteilt. Bei der Auswertung mithilfe einer MANOVA mit Messwiederholung konnte diese Hypothese auf den ersten Blick nicht bestätigt werden, eine Tendenz ist aber deutlich erkennbar ($F = 2.43$, $p = .07$, Partielles $\eta^2 = .22$). Bei der genaueren Betrachtung zeigen sich Signifikanzen in der Skala *Sinnerfüllung* ($F = 4.17$, $p = .02$, Partielles $\eta^2 = .01$). Eine genauere Betrachtung der beiden Verläufe, die komplex sind und unter einem größeren Blickwinkel interpretiert werden sollten, findet sich im Kapitel 8.1. „Diskussion der Ergebnisse“.

Die Hypothese, dass die Weglänge einen Effekt auf die Skala *Sinnerfüllung* hat, konnte bestätigt werden. In der Skala *Sinnkrise* wurde dies nicht gefunden.

5b Es wird vermutet, dass Pilger, die alleine gehen, in der Skala *Sinnerfüllung* zum Messzeitpunkt T2 und zum Messzeitpunkt T3 eine größere Veränderung zeigen als Pilger, die zu zweit gehen. In der Ursprungshypothese sollten noch die Pilger, die in einer Gruppe gehen, mit einbezogen werden, dies war aufgrund der geringen Anzahl nicht möglich. Bei der Überprüfung durch eine MANOVA mit Messwiederholung konnte diese Hypothese nicht bestätigt werden ($F = 0.71$, $p = .59$, Partielles $\eta^2 = .03$).

Die Hypothese, dass Pilger, die alleine pilgern höhere Werte in der Skala *Sinnerfüllung* zum zweiten und dritten Messzeitpunkt zeigen, konnte nicht bestätigt werden.

5c Die Probanden müssen bei der Erhebung auch Angaben zu ihrer Motivation, warum sie pilgern, machen. Dabei wird angenommen, dass Pilger, die aus einer spirituellen Überzeugung pilgern eine stärkere Veränderung in der *Sinnerfüllung* erleben sollten als andere. Bei der durchgeführten Pearson Korrelation konnte kein signifikanter Zusammenhang fest gestellt werden. Es besteht ein tendenziell leicht negativer Zusammenhang zwischen der Skala *Sinnerfüllung* und religiöser bzw. spiritueller Motivation. Zwischen *Sinnerfüllung* und der Motivation „kein klarer Grund“ besteht ein signifikant negativer Zusammenhang ($r = -.29$, $p = .04$). In einer explorativen Berechnung wurde die Skala *Sinnkrise* mit einbezogen. Hier besteht ein hoch signifikanter negativer Zusammenhang ($r = -.41$, $p = .004$) mit der Motivation „einen klaren Kopf bekommen“.

Die Hypothese, dass Pilger, die aufgrund einer spirituellen Motivation den Jakobsweg gegangen sind, eine stärkere Erhöhung der *Sinnerfüllung* aufweisen, kann nicht bestätigt werden.

Tabelle 5: Korrelationstabelle: Motivation - Sinnerfüllung

		Sinnerfüllung (T2-T1)	Sinnkrise (T2-T1)
Religiöse Gründe	Korrelation nach Pearson	-,048	,056
	Signifikanz (2-seitig)	,742	,704
Spiritueller Gründe	Korrelation nach Pearson	-,022	,076
	Signifikanz (2-seitig)	,880	,605
Kulturelle Gründe	Korrelation nach Pearson	,107	,016
	Signifikanz (2-seitig)	,464	,915
Sportliche Gründe	Korrelation nach Pearson	,044	-,078
	Signifikanz (2-seitig)	,766	,593
Kein Grund	Korrelation nach Pearson	-,289(*)	,194
	Signifikanz (2-seitig)	,044	,183
Andere Gründe	Korrelation nach Pearson	,180	-,168
	Signifikanz (2-seitig)	,216	,250
Klarheit bekommen	Korrelation nach Pearson	,169	-,409(**)
	Signifikanz (2-seitig)	,245	,004

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

5d Der Fokus in dieser Hypothesengruppe ist die Konfessionszugehörigkeit der Pilger. Die Annahme lautet, dass die Konfessionszugehörigkeit keinen Einfluss auf die Veränderung der Skala *Sinnerfüllung* und den Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *Selbsttranszendenz vertikal* hat. Da in dieser Stichprobe die Anzahl der Probanden, die einer „anderen“ Konfession angehören bzw. aus der Glaubensgemeinschaft ausgetreten sind, zu klein war, wurde die Berechnung nur mit Pilgern durchgeführt, die der Katholischen oder Evangelischen Kirche bzw. einer Freikirche zugehörig sind. Bei der durchgeführten MANOVA mit Messwiederholung konnten die angenommenen Hypothesen bestätigt werden ($F = 1.38$, $p = .24$, Partielles $\eta^2 = .15$).

Die Hypothese, dass sich die Konfessionszugehörigkeit nicht auf die *Sinnerfüllung* und die Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *Selbsttranszendenz vertikal* auswirkt, konnte bestätigt werden.

8. Diskussion der Ergebnisse und Forschungsausblick

Der Forschungsprozess für die genauere Betrachtung des Pilgers als Menschen und den Effekten des Pilgerns hat deutlich gemacht, dass diese Thematik gerade in der Psychologie bisher zu wenig Beachtung gefunden hat. Die gewonnenen Erkenntnisse weisen viele Fragen auf und sind doch für sich allein stehend sehr aussagekräftig. Dieses Kapitel widmet sich zunächst der Rekapitulation der gewonnenen Ergebnisse und anschließend einem Forschungsausblick für die bearbeitete Thematik.

8.1. Diskussion der Ergebnisse

Unterscheiden sich Pilger von der Normstichprobe?

Sind potentielle Pilger anders als die Normalbevölkerung? Diese wichtige Forschungsfrage stand zu Beginn dieser Arbeit. Menschen, die sich zum Pilgern entscheiden, unterscheiden sich in einem wichtigen Faktor von der Normalbevölkerung, in der Skala *Sinnkrise*. Natürlich finden sich, betrachtet man das Individuum, Pilger, die keine Auffälligkeiten in dieser Dimension zeigen. Die erhobene Stichprobe unterscheidet sich aber hoch signifikant von der Normstichprobe. Die oft in der Jakobswegliteratur gelesene Annahme (vgl. Haab, 1998, S. 14, S. 102; Rohrbach, 2004, S. 350f.; Goebel, 2009, S. 12, S. 38; Müller, 2010, S. 54), dass Menschen, die den Entschluss fassen, zu pilgern, unter einer Sinnkrise leiden, kann somit bestätigt werden. Dies zeigt sich in den erhobenen Motivationsgründen: Nicht umsonst ist der Beweggrund „um einen klaren Kopf zu bekommen“ der am häufigsten genannte. Pilger scheinen außerdem Menschen zu sein, die wenig Sinn in Strukturen finden bzw. pilgern sie vielleicht auch, weil sie alte Strukturen verlassen möchten - als ein zentrales Element des Pilgerns gilt das Durchbrechen des Alltags (vgl. Baumer 1977, S. 102; Kriss-Rettenbeck, 1984, S. 14; Haab, 1998, S. 16, S. 146; Hölzl, 2006, S. 7, S. 9; Brämer, 2009). Dies manifestiert sich in der Dimension *Ordnung*, die bei Pilgern im Vergleich zur Normstichprobe signifikant niedriger ausgeprägt ist. Menschen, die pilgern wollen, unterscheiden sich nicht von der Normalbevölkerung in der *Naturverbundenheit* und in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal*. Das bedeutet, dass diese Menschen nicht außergewöhnlich religiös oder spirituell sind oder eine ihrer Sinnquellen besonders

in der Natur liegt. Das zeigt, dass der Jakobsweg kein Weg ist, den nur sehr religiöse Menschen gehen, sondern ein Weg, der für alle offen ist. Ein Indiz dafür ist auch die erhobene mannigfaltige Konfessionszugehörigkeit. Menschen, die pilgern, scheinen aber Personen zu sein, die sich stärker als die Normstichprobe mit der eigenen Person auseinandersetzen möchten (*Selbsterkenntnis*), autonom und ohne enge Anbindung an gesellschaftliche Systeme (*Freiheit*) sind und neugierig, in offener Haltung, gerne Ungewöhnliches ausprobieren (*Herausforderung*). Diese Skalen ergeben unter anderem die Dimension *Selbstverwirklichung*. In einer explorativen Datenanalyse wurde untersucht, ob sich diese Unterschiede auch in dieser Dimension finden lassen: Pilger ($M = 3.15$, $SD = .57$) unterscheiden sich signifikant in der *Selbstverwirklichung* ($F = 6.56$, $p = .01$, Partielles $\eta^2 = .01$) von der Normstichprobe ($M = 2.96$, $SD = .65$).

Was bedeutet das zusammengefasst? Potentielle Pilger scheinen Menschen zu sein, denen ihre individuelle Entwicklung und die Auseinandersetzung mit sich selbst sehr am Herzen liegen und die auf der Suche nach etwas Neuem und nach Selbstbestimmung sind. Als wesentliches Charakteristikum der Stichprobe ist noch zu erwähnen, dass den potentielle Pilgern Inhalte in Bezug auf Tradition, Rationalität, Moral und Bodenständigkeit weniger bedeutungsvoll sind. Das erhöhte Maß an *Sinnkrise* erklärt vielleicht auch die starke Ausprägung in der *Selbstverwirklichung* und den Wunsch, aus alltäglichen Strukturen auszubrechen und den *eigenen Weg zu finden*.

Finden sich Unterschiede, die auf demografische Einflüsse zurück gehen?

Unterschiede in verschiedenen Dimensionen, die durch demografische Tatbestände hervorgerufen werden können, wie es in der Normstichprobe der Fall ist, konnten in dieser Arbeit nicht immer bestätigt werden. So zeigen sich beispielsweise keine typischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern in den Dimensionen *Wir-* und *Wohlgefühl* und *Selbsttranszendenz vertikal*. Generell zeigen sich vor dem Pilgern keine signifikanten Unterschiede in der Dimension *Wir-* und *Wohlgefühl*. Diese Unterschiede lassen sich aber dafür bei den männlichen Pilger ($M = 141.70$, $SD = 16.66$) im Vergleich zur männlichen Normstichprobe ($M = 132.90$, $SD = 21.70$) finden, auf einem signifikantem Niveau und mit einem mittleren Effekt ($p = .03$, $df =$

.53). Bei den Dimensionen *Selbsttranszendenz vertikal* lassen sich, entgegen der Hypothese, in der Gesamtstichprobe keine Unterschiede finden, dafür aber zwischen den männlichen Pilgern ($M = 20.96$, $SD = 9.20$) und den Männern in der Normstichprobe ($M = 15.10$, $SD = 8.36$). Dieses Ergebnis ist hoch signifikant mit einem mittleren Effekt ($p = .005$, $df = .64$). Das bedeutet, dass männliche potentielle Pilger sich in den Dimensionen *Selbsttranszendenz vertikal* und *Wir- und Wohlfühl* von den männlichen Untersuchungsteilnehmern in der Normstichprobe unterscheiden und dort höhere Ausprägungen zeigen. Männlichen potentiellen Pilgern scheint das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden ihrer Umwelt sehr wichtig zu sein. Außerdem zeigen sie wesentlich mehr Bezug zu spirituellen bzw. religiösen Themen. Weibliche potentielle Pilgerinnen unterscheiden sich in diesen Dimensionen nicht von der weiblichen Normstichprobe. Dieses Ergebnis ist eine wichtige Beobachtung und wirft die Frage auf, ob und inwiefern sich Männer, die den Wunsch haben, zu pilgern, sich noch von anderen Männern unterscheiden.

Das Alter übt Einfluss auf die Lebensbedeutungen aus. In der Normstichprobe konnten höhere Werte in der Skala *Sinnerfüllung* und in den Dimensionen *Selbsttranszendenz vertikal* und *Selbsttranszendenz horizontal* beobachtet werden. In der erhobenen Stichprobe findet man diese Unterschiede nur in der Dimension *Selbsttranszendenz vertikal*. Das bedeutet, dass ältere potentielle Pilger eine stärkere Ausrichtung an eine jenseitige Wirklichkeit aufweisen als jüngere Pilger. Da die Probandenzahl der älteren Pilger in dieser Arbeit relativ klein war ($N=12$), wäre für weitere Forschungsarbeiten wünschenswert, die Anzahl der älteren Pilger zu vergrößern, um etwaige Verzerrungen, die auf die Populationsgröße zurück gehen, vermeiden zu können.

In der Normstichprobe wurden Unterschiede in den Skalen *Sinnkrise* und *Sinnerfüllung* zwischen ledigen und gebundenen Untersuchungsteilnehmern gefunden. Diese Unterschiede konnten in dieser Stichprobe nicht gefunden werden. Eine Erklärung könnte die in beiden Gruppen schon signifikant zur Normstichprobe erhöhte *Sinnkrise* sein. Zum Vergleich: Der Mittelwert zu dieser Skala in der Normstichprobe beträgt $M = 2.70$, in der Pilgerstichprobe beträgt er bei den ledigen Pilgern $M = 5.81$ und bei den gebundenen Pilgern $M = 4.75$. Warum keine

signifikanten Unterschiede in der Skala *Sinnerfüllung* zwischen ledigen und verheirateten Pilgern gefunden wurden, kann möglicherweise durch die geringe Anzahl der verheirateten Pilgern ($N = 14$) erklärt werden.

Welche Lebensbedeutungen finden sich bei Pilgern nach der Erfahrung des Pilgerns?

Schon im Vergleich zur Normstichprobe zeigen sich Pilger als Menschen, denen ihre eigene Entwicklung und Erkenntnis sehr am Herzen liegt. Nach dem Pilgern zeigen Pilger nicht nur vermehrt Interesse am eigenen, sondern auch am Wohlbefinden anderer: Die Dimension *Wir- und Wohlgefühl* und die dazu gehörige Skala *Gemeinschaft* sind signifikant erhöht. Das bedeutet, dass diese Sinnquellen an Bedeutung für den Pilger gewinnen und die Gemeinschaft, das Miteinander einen größeren Stellenwert im Leben einnehmen.

Bei einer explorativen Analyse konnte eine signifikante Erhöhung auch in der Skala *Wellness* gefunden werden ($F = 4.18$, $p = .02$, Partielles $\eta^2 = .16$). Nach dem Post-hoc Tests (Bonferroni) zeigte sich diese Steigerung besonders zwischen dem ersten ($M = 20.25$, $SD = 4.22$) und zweiten Messzeitpunkt ($M = 21.66$, $SD = 4.12$, $p = .02$). Es scheint also so, dass das Pilgern in Menschen den Wunsch nach körperlich-seelischem Wohlgefühl weckt. Dies spiegelt sich auch in der signifikanten Erhöhung der Skala *Gesundheit* ($F = 3.73$, $p = .03$, Partielles $\eta^2 = .14$) wider. Nach dem Post-hoc Tests (Bonferroni) zeigte sich diese Steigerung zwischen dem ersten ($M = 11.30$, $SD = 3.80$) und zweiten Messzeitpunkt ($M = 12.30$, $SD = 3.63$, $p = .03$). Nach dem Prozess des Pilgerns wird somit mehr auf einen gesundheitsbewussten Lebensstil Wert gelegt und *Gesundheit*, sowohl im physischen, als auch im psychischen Verständnis, als wichtige Sinnquelle betrachtet.

Gleichzeitig weisen Pilger zur Dimension *Selbstverwirklichung* mit der dazu gehörigen Skala *Individualismus* nach dem Pilgern ebenfalls mehr Bezug auf. Nachdem die Pilger am Camino selber ihren eigenen Weg gefunden haben, scheint es ein Anliegen zu sein, den Lebensweg ebenfalls mehr nach eigenen Bedürfnissen und Stärken zu gestalten.

Potentielle Pilger sind keine Menschen, die eine spezielle Verbindung zur Natur haben. Nach dem Pilgern finden diese Menschen eine Sinnquelle in der *Naturverbundenheit* – und diese Verbindung ist auch noch nach vier Monaten beständig. Damit wird eine völlig neue Lebensbedeutung emotional besetzt und der Pilger findet eine neue, tiefgreifende Beziehung zu seiner Umwelt.

Solch einen starken Bezug findet man auch zur Dimension *Selbsttranszendenz vertikal*, besonders zur Skala *Explizite Religiosität*. Die Erfahrung des Pilgerns scheint Pilger zu spirituelle bzw. religiöse Inhalte zurück zu führen. Das die Skala *Explizite Religiosität*, die mit institutioneller Religion einher geht, stärker erhöht ist als die *Spiritualität*, ist aufgrund der rituellen Strukturen des Jakobswegs, die katholischen Ursprungs sind, wenig überraschend. Diese Dimension zeigt auch einen linearen Verlauf. Das bedeutet, dass die Dimension *Selbsttranszendenz vertikal* kontinuierlich ansteigt und keinen „Abfall“ bei der dritten Messung zeigt, wie die meisten anderen Dimensionen. Das heißt, dass die Ausrichtung an eine jenseitige Wirklichkeit eine wichtige, neue Sinnquelle darstellt.

Die Skalen *Herausforderung* und *Freiheit*, die im Vergleich zur Normstichprobe erhöht waren, scheinen nach dem Prozess des Pilgerns für einen Pilger weniger relevant zu sein. Vielleicht hat der Pilger genau diese Abwechslung und Ungebundenheit beim Gehen des Jakobswegs ausreichend für sich gefunden.

Der Prozess des Pilgerns beeinflusst also die Lebensbedeutungen eines Individuums stark und nachhaltig. Es scheint die Menschen zu animieren, sich mehr mit sich selbst auseinander zu setzen und weiterhin ihren eigenen Weg finden zu wollen und diesen zu gehen. Nach dem Prozess des Pilgerns wird mehr Wert auf die eigene seelische und physische Gesundheit gelegt. Gleichzeitig schürt das Pilgern auch das Gemeinschaftsgefühl und den Wunsch nach dieser Gemeinschaft. Die Verbindung zur Natur wird stärker, ebenso zu transzendenten Inhalten. Zusammengefasst könnte man sagen, dass sich das Bild eines sich selbst und anderen umsorgenden Menschen abzeichnet, dem die Natur und der spirituelle Bezug zu der eigenen Wirklichkeit wichtig geworden sind.

Wirkt sich der Prozess des Pilgerns auf die Sinnkrise bzw. Sinnerfüllung aus?

Die angenommene Entwicklung der Skala *Sinnerfüllung* konnte durch diese Arbeit bestätigt werden. Diese Skala ist nach dem Pilgern signifikant erhöht und bleibt auch nach vier Monaten im Vergleich zur Normstichprobe erhöht. Das bedeutet, dass Pilger nach der Erfahrung des Pilgerns ihr Leben und ihre Handlungen als sinnerfüllter empfinden. Das gegenteilige Pendant dazu findet in der Skala *Sinnkrise* statt. Ist sie anfangs im Vergleich mit der Normstichprobe signifikant erhöht, was bedeutet, dass Pilger sich in einer Sinnkrise empfinden, erfährt sie nach dem Pilgern eine signifikante Verringerung und weist sogar einen niedrigeren Wert im Vergleich zur Normstichprobe auf. Beim dritten Messzeitpunkt steigt diese Skala wieder und pendelt sich auf dem Niveau der Normstichprobe ein.

Dies zeigt, dass der Prozess des Pilgerns eine gravierende Auswirkung auf die beiden Skalen hat. Das Pilgern senkt einerseits die Werte in der *Sinnkrise* und erhöht sie in der *Sinnerfüllung*. Die Werte der Skala *Sinnerfüllung* bleiben sogar nach vier Monaten nachhaltig erhöht und die Werte der *Sinnkrise* definieren sich auf einem „normalen“ Niveau. Es scheint, als ob Pilger auch nach vier Monaten ihr Leben sinnerfüllter wahrnehmen als die Normalbevölkerung – hier gestaltet sich die weiterführende Frage, was genau zu dieser Veränderung geführt hat.

Lassen sich Elemente beim Pilgern definieren, die sich auf die Lebensbedeutungen auswirken?

Entgegen den sogenannten „10 Ge(h)boten für Pilgerreisen“ (Verfügbar unter <http://www.sinnwaerts.ch/jakobsweg/gebote.htm>, Stand 2010-07-21) sprechen die Ergebnisse nicht dafür, dass der Prozess des Pilgerns alleine zu bewältigen ist. Es zeigen sich Tendenzen, dass sich das „einsame“ Gehen auf die Skala *Sinnerfüllung* auswirkt, aber in dieser Forschungsarbeit wurden keine signifikanten statistischen Belege dafür gefunden. Vielleicht liegt es auch daran, dass viele Pilger zwar zu zweit die Reise antreten, der Prozess des Gehens tagsüber aber meistens alleine stattfindet.

Es finden sich Hinweise dafür, dass die Kilometeranzahl sich auf die *Sinnerfüllung* auswirkt, nicht aber auf die *Sinnkrise*. Betrachtet man diese zwei Ergebnisse, „erleichtern“ beide den Zugang und die Entscheidung zum Pilgern. Damit die Erfahrung des Pilgerns einen Prozess in Bewegung bringen kann, ist es weder

notwendig, sehr lange zu pilgern um eine *Sinnkrise* zu bewältigen, noch dies alleine zu tun. Interessant bei dieser Hypothese ist allerdings der Verlauf der beiden Dimensionen. Betrachtet man zunächst die Skala *Sinnkrise*, so zeigt sich, dass potentielle Pilger, die sich für eine Wegstrecke von über 600 km entscheiden, höhere Werte in dieser Skala aufweisen als Kurzpilger. Nach dem Pilgern nähert sich dieser Wert an den der Kurzpilger an, um beim dritten Messzeitpunkt wieder höher als der Wert der Kurzpilger zu sein.

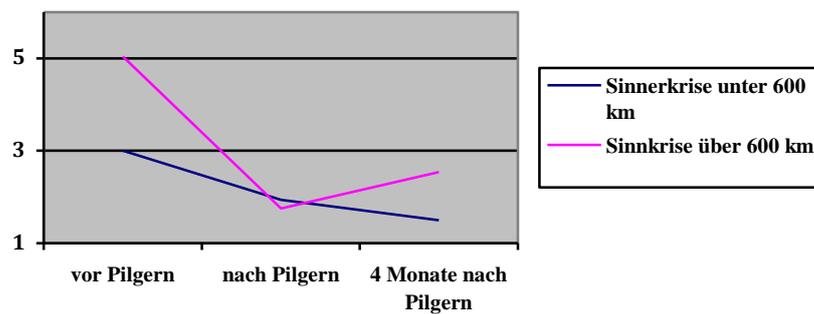


Abbildung 14: Sinnkrise Kurz- und Langpilger

In der Skala *Sinnerfüllung* unterscheiden sich diese zwei Pilgergruppen ebenfalls. Kurzpilger weisen hier eine lineare Steigerung auf. Langpilger zeigen beim ersten Messzeitpunkt einen weitaus niedrigeren Wert, der nach dem Pilgern viel stärker erhöht ist als bei den Kurzpilgern. Nach vier Monaten sinkt dieser Wert wieder ab und bleibt unter dem der Kurzpilger.

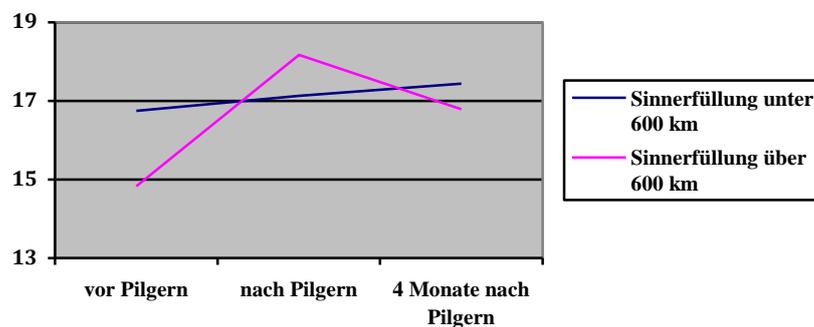


Abbildung 15: Sinnerfüllung Kurz- und Langpilger

Was bedeutet das nun? Potentielle Pilger, die sich für ein längeres Pilgern entscheiden, scheinen ihr Leben krisenhafter und sinnloser zu empfinden. Das Pilgern scheint diesen Menschen zu helfen, diese Sinnkrisen zu meistern und die *Sinnerfüllung* wieder zu entdecken. Betrachtet man den Verlauf, so könnte dieser an einen Therapieverlauf erinnern: Kurzzeitpilger erinnern an jene Klienten, die eine Therapie in Anspruch nehmen, weil sie etwas vielleicht stört oder weil sie etwas verändern möchten. Langzeitpilger erinnern an Patienten, die anfangs etwas mehr Leidensdruck haben. Nach der Therapie schwindet dieser Druck, dafür steigt er aber wieder nach einer längeren Zeitspanne. Im Gegensatz zu T1 bleibt er jedoch verbessert. Der Verlauf dieser Skala wirft einige Fragen auf und birgt viel Potential für weitere Forschung. Sicher ist, dass Langzeitpilger stärkere Veränderungen in diesen Skalen erleben als Kurzzeitpilger.

Die Beweggründe, warum man sich zum Pilgern entschließt, nehmen keinen Einfluss auf die *Sinnerfüllung* der Pilger. Das heißt, dass man nicht aus religiösen oder spirituellen Motivationsgründen pilgern muss, um eine Veränderung der *Sinnerfüllung* zu erfahren, sondern dass man Gründe dafür haben sollte, egal, welcher Natur. Dieses Ergebnis spricht erneut für die Offenheit des Jakobswegs.

Die Konfession der Pilger wirkt sich nicht auf die Veränderung der Skala *Sinnerfüllung* oder auf die Veränderung der Dimensionen *Selbsttranszendenz horizontal* und *Selbsttranszendenz vertikal* aus. Leider war die Anzahl von Pilgern, die einer „anderen“ Glaubensgemeinschaft angehören bzw. aus der Glaubensgemeinschaft zu klein, um sie in die Berechnungen mit einzubeziehen. Dies wäre aber, in Hinblick auf die gesammelten Daten dieser Gruppen, für weitere Forschungen äußerst wünschenswert, da sich die wenigen Teilnehmer von Pilgern, die der katholischen/evangelischen Kirche zugehörig fühlen bzw. in einer Freikirche sind, durchaus im Verlauf der verschiedenen Skalen bzw. Dimensionen unterscheiden. Das Ergebnis dieser Forschungsarbeit ist gleichzeitig erneut ein Indiz für die Interkulturalität des Jakobswegs.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass man weder der katholischen Kirche angehören noch aus einer spirituellen Überzeugung den Entschluss zum Pilgern fassen muss, um eine Veränderung in der *Sinnerfüllung* oder in anderen

Dimensionen zu erfahren. Egal, wie und warum oder mit welcher Konfession: Eine Veränderung kann jeder Pilger auf seine Art erfahren.

8.2. Forschungsausblick

Im Heiligen Jahr 2010 und angesichts der stetig steigenden Pilgerzahlen steht der aktuelle Wert dieser Forschungsarbeit außer Frage. Vielmehr stellt diese Arbeit den wünschenswerten Beginn von einer genaueren Betrachtung eines Vorganges, der seit Jahrhunderten und in allen Kulturen passiert dar. Neben den zahlreichen Einzelfallberichten über den Prozess des Pilgerns und die dadurch ausgelösten Veränderungen soll die vorliegende Arbeit ein kleiner Schritt sein, dieses Thema der Wissenschaft näher zu bringen. Ich denke, die Ergebnisse dieser Studie sprechen für sich. Für weitere Forschungsarbeiten stehen noch viele unbearbeitete Fragen offen. Es war in dieser Arbeit leider nicht möglich, den Prozess des Pilgerns in Gruppen näher zu betrachten. Auch der Langzeiteffekt des Pilgerns (beispielsweise nach einem Jahr nach der Erfahrung) wäre ein interessantes Feld. Als wichtiges Element des Pilgerns wird auch das Gehen gesehen, deshalb wäre es überaus interessant, einen Fokus in der weiteren Forschung darauf zu legen und die physische und psychische Wirkung des Gehens näher zu betrachten (vgl. Murken & Dambacher, 2010, S. 9).

Natürlich kann man kritisieren, dass in den vier Monaten, zum dritten Messzeitpunkt, unkontrollierte Ereignisse passiert sind. Dieses Zeitgeschehen stellt eine Validitätsbedrohung dar. Auch die Auswahlverzerrung der Stichprobe stellt ein methodisches Problem dar (vgl. Sarris & Reiß, 2005, S. 72). Doch angesichts der Thematik wäre ein „klassisches“ Experiment unmöglich durchführbar, sondern wie in dieser Arbeit „nur“ ein Quasi-Experiment. Auch das gewählte Design, der Zeitreihenversuchsplan, ist natürlich in einer Diskussion aufgrund der Störvariablen, angreifbar (Huber, 2005, S. 200f.).

Dennoch spricht die statistische Auswertung für sich und die damit verbundenen, erstaunlichen Ergebnisse. Betrachtet man diese aus einer humanistischen Sicht, so scheint das Pilgern etwas zu sein, was zu mehr *Sinnerfüllung* und weniger *Sinnkrise*

führt. Und damit, als Conclusio, zu einem „besseren“, sinnerfüllteren Leben. Das Pilgern als eigenständige Therapieform anzudenken, ist sicher zu weit her geholt. Allerdings ist dieser Prozess es durchaus wert, genauer betrachtet zu werden, vielleicht als psychotherapeutische Methode. Das Gehen ist ein einfacher Prozess, leicht durchführbar und natürlich in der Art und Weise. Das Gehen bzw. das Pilgern verändert den Menschen in seine Sinnquellen und in seiner Wahrnehmung über das eigene Leben.

Diese Arbeit zeigt, dass der Prozess des Pilgerns eine *äußerliche*, aber auch eine *innerliche Bewegung* ist:

„Wenn Pilgern uns nicht zutiefst verwandelt, sind wir nur spazieren gegangen. Pilgern ist also eine Bewegung in Herz und Geist, und die äußere Fortbewegung ist nur das Mittel, das diese Verwandlung möglich macht.“ (Irgang, 2010, S. 11)

9. Literaturverzeichnis

- Aepli, H. (1993). *Santiago, Santiago... Auf dem Jakobsweg zu Fuß durch Spanien und Frankreich*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Aigner, A. (2004). *Zur Spiritualität des Pilgers*. In: Kirste, R., Schwarzenau, P., Tworuschka, U. (Hrsg.). *Wegmarken zur Transzendenz. Interreligiöse Aspekte des Pilgers* (S. 13-22). Balve: Zimmermann Verlag
- Ascher, L.M. (1985). *Die paradoxe Intention aus der Sicht eines Verhaltenstherapeuten*. In: Längle, A. (Hrsg.): *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* (S. 117-130). München: Serie Piper
- Auhagen, A.E. (2000). On the psychology of meaning of life. In: *Swiss Journal of Psychology*, 59 (1), 38-48
- Backhaus, K. u.a. (2006). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung*. 11. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- Baumer, I. (1977). *Wallfahrt als Handlungsspiel. Ein Beitrag zum Verständnis religiösen Handelns*. Bern: Herbert Lang Bern
- Benesch, K. (1991). *Pilgerwege Santiago de Compostela*. Breisgau: Verlag Herder Freiburg
- Berg, E., Lauth, J., Wimmer, A. (Hrsg.) (1991). *Ethnologie im Widerstreit. Kontroversen über Macht, Geschäft, Geschlecht in fremden Kulturen*. München: Trickster Verlag
- Böckmann, W. (1989). *Sinn und Selbst. Wege zur Selbst-Erkenntnis*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation*. 4. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag

- Brämer, R. (2009). *Spirituelles Wandern. Eine aufschlussreiche Pilgerstudie und was ihr entgangen ist*. Verfügbar unter: www.wanderforschung.de (Stand 2010-03-22)
- Brämer, R. (2010). *Heile Welt zu Fuß. Empirische Befunde zum spirituellen Charakter von Pilgern und Wanderern*. Verfügbar unter: www.wanderforschung.de (Stand 2010-03-22)
- Bucher, A. (2007). *Psychologie der Spiritualität. Handbuch*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag
- Coward, D.D. (2000). *Making Meaning Within the Experience of Life-Threatening Illness*. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 157-170). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Csef, H. (Hrsg.) (1998). *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss*. Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann
- Csef, H. & Kube, A. (1998). *Sinnfindung als Modus der Krankheitsverarbeitung bei Krebskranken*. In: Csef, H. (Hrsg.). *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss* (S. 327-343). Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. 5. Auflage. Stuttgart: Klett Cotta Verlag
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend*. 2. Auflage. Stuttgart: Klett Cotta Verlag
- Debats, D.L. (2000). *An Inquiry Into Existential Meaning: Theoretical, Clinical, and Phenomenal Perspectives*. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 93-106). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

- Dittmann-Kohli, F. (1995). *Das persönliche Sinnsystem. Ein Vergleich zwischen frühem und spätem Erwachsenenalter*. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Dittmann-Kohli, F. & Westerhof, J.G. (2000): *The Personal Meaning System in a Life Span Perspective*. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 107-122). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Dittrich, A. & Scharfetter, C. (Hrsg.) (1987). *Forum der Psychiatrie: Ethnopsychotherapie*. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag
- Emmons, R.A., Colby, P.M. & Kaiser, H.A. (1998). *When Losses Lead to Gains: Personal Goals and the Recovery of Meaning*. In: Wong, P.T.P. & Fry, P.S. (Hrsg.). *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (S. 163-178). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Engelhardt, A. (2008). *Behinderung und Lebenssinn. Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Behinderung eines Menschen und den Lebensbedeutungen seiner gesunden Geschwister? Eine quantitative Studie*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Innsbruck, Institut für Psychologie
- Fliri, M. (2009). *Eine explorative Veränderungsmessung bezogen auf die psychotherapeutische Technik des holotropen Atmens anhand Persönlichkeitsmerkmale, klinischer und auf das Empfinden von Lebenssinn bezogenen Indikatoren*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Innsbruck, Institut für Psychologie
- Frankl, V.E. (1977). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. Wien: Herder
- Frankl, V.E. (2005). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. 18. Auflage. München: Piper Verlag

- Fry, P.S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. In: *Aging & Mental Health*; 4(4): 375-387
- Ganz-Blättler, U. (1991). *Andacht und Abenteuer. Berichte europäischer Jerusalem- und Santiago-Pilger (1320-1520)*. 2. Auflage. Tübingen: Gunter Narr Verlag
- Ganz-Blättler, U. (1993). *Zur Spiritualität in den Santiago Berichten des 15. Und 16. Jahrhunderts*. In: Herbers, K. & Plötz, R. (Hrsg.). *Spiritualität des Pilgers. Kontinuität und Wandel* (S. 59-83). Tübingen: Gunter Narr Verlag
- Goebel, A. (2009). *Nach dem Jakobsweg. Geschichten vom und nach dem Pilgerweg*. Halle: Projekte-Verlag Cornelius GmbH
- Haab, B. (1992). *Weg und Wandlung. Ethnologische Feldforschung zur Spiritualität heutiger Jakobs-Pilger und –Pilgerinnen*. In: Michel, P. (Hrsg.) *Symbolforschung Band 8. Symbolik von Weg und Reise* (S. 137-162). Bern: Peter Lang AG
- Haab, B. (1998). *Weg und Wandlung. Zur Spiritualität heutiger Jakobspilger und -pilgerinnen*. Freiburg: Universitätsverlag.
- Hager, W., Spies, K. & Heise, E. (2001). *Versuchsdurchführung und Versuchsbericht. Ein Leitfaden*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Hager, W. (2004). *Testplanung zur statistischen Prüfung psychologischer Hypothesen*. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Hauf, M. (2002). *Der Jakobsweg. Das Mysterium der 100-jährigen Pilgerroute nach Santiago de Compostela*. München: Langen Müller
- Häselhoff, R. (1993). *Sinn unterwegs. Eine Grundlegung zur Wallfahrt*. Dissertation. Universität Innsbruck, Fachbereich Theologie, Innsbruck

- Hennig, C. (2010). *Ja, wo laufen sie denn? Wie im Mittelalter ziehen wieder Pilgerströme durch Europa – Betrachtungen zu einem Gruppenerlebnis zwischen Sinnsuche und Kommerz.* Verfügbar unter: <http://www.zeit.de/2010/14/Pilgern> (Stand 2010-04-11)
- Herbers, K. (1991). *Der Jakobsweg. Mit einem mittelalterlichen Pilgerführer unterwegs nach Santiago de Compostela.* 4. Auflage. Tübingen: Gunter Narr Verlag.
- Herbers, K. & Plötz, R. (Hrsg.) (1993). *Spiritualität des Pilgers. Kontinuität und Wandel.* Tübingen: Gunter Narr Verlag
- Hölzl, M. (2006). *Das Phänomen Pilgern existenzanalytisch betrachtet.* Unveröffentlichte Abschlussarbeit zur Therapieausbildung. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland
- Huber, O. (2005). *Das psychologische Experiment. Eine Einführung.* 4., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Verlag Hans Huber
- Irgang, M. (2010). *Geh, wo kein Pfad ist, und hinterlasse eine Spur.* Freiburg: Verlag Herder GmbH
- Jaeggi, E. (2007). *Wohin geht die Reise? Identität in den mittleren Lebensjahren.* In: Wiese, J. & Joraschky, P. (Hrsg.). *Identitäten im Verlauf des Lebens* (S. 52-67). Vandenhoeck & Ruprecht
- Janssen, J. & Laatz, W. (2010). *Statistische Datenanalyse mit SPSS.* 7., neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- Joos, R. (2007). *Warum der Schuh beim Gehen weiter wird. Der spirituelle Jakobsweg-Coach.* Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia.
- Kenyon, G.M. (2000). *Philosophical Foundations of Existential Meaning.* In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 7-22). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

- King, V. (2007). *Identitätssuche und Generationendynamiken in der Adoleszenz*. In: Wiese, J. & Joraschky, P. (Hrsg.). *Identitäten im Verlauf des Lebens* (S. 34-52). Vandenheock & Ruprecht
- Kirste, R., Schwarzenau, P., Tworuschka, U. (Hrsg.) (2004). *Wegmarken zur Transzendenz. Interreligiöse Aspekte des Pilgerns*. Balve: Zimmermann Verlag
- Kraus, M.K. (1998). *Konstitution der Sinnerfahrung durch das Todesbewusstsein. Antinomie und Alogik der todesbezogenen Phänomene*. In: Csef, H. (Hrsg.). *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss* (S. 131-140). Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann
- Kriss-Rettenbeck, L. & Möhler, G. (Hrsg.) (1984). *Wallfahrt kennt keine Grenzen. Themen zu einer Ausstellung des Bayerischen Nationalmuseums und des Adalbert Stifter Vereins, München*. Band 1. Zürich: Verlag Schnell & Steiner
- Kroker, E.J.M. & Dechamps, B. (Hrsg.) (1990). *Wertewandel und Lebenssinn*. Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
- Kühn, R. (1991). *Sinn – Sein – Sollen. Beiträge zu einer phänomenologischen Existenzanalyse in Auseinandersetzung mit dem Denken Viktor E. Frankls*. Cuxhaven: Junghans-Verlag
- LaPetiteSaloppe (2009). *Forenbeitrag*. Verfügbar unter :
http://www.forumromanum.de/member/forum/entry.user_193114.2.1107622886_mithilfe_fuer_diplomarbeit-pilger.html (Stand 2010-07-21)
- Längle, A. (Hrsg.) (1985). *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe*. München: Serie Piper
- Längle, A. (2002). *Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe*. Freiburg im Breisgau, Wien: Herder Verlag
- Lemhöfer, A. (2009). *Der Auftragspilger. Carlos Gil wandert zu Wallfahrtsorten mit fremden Bitten im Gepäck*. Verfügbar unter:
<http://www.zeit.de/2009/16/Interview-Auftragspilger> (Stand 2010-04-18)

- Lobkowicz, N. (1990). *Zeit der Krise – Zeit der Wende*. In: Kroker, E.J.M. & Dechamps, B. (Hrsg.). *Wertewandel und Lebenssinn* (S.13-33). Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
- Lukas, E. (1991). *Die magische Frage wozu? Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen*. Breisgau: Herder Verlag
- Machovec, M. (2004). *Der Sinn menschlicher Existenz*. Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia
- Maddi, S.R. (1998). *Creating Meaning Through Making Decisions*. In: Wong, P.T.P. & Fry, P.S. (Hrsg.). *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (S. 3-26). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Mentzos, S. (1990). *Das Bedürfnis nach Sinnfindung und Sinngebung angesichts des Verfalls von Wertsystemen in unserer Zeit. Psychoanalytische Gesichtspunkte*. In: Kroker, E.J.M. & Dechamps, B. (Hrsg.). *Wertewandel und Lebenssinn* (S. 141-154). Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
- Michel, P. (Hrsg.) (1992). *Symbolforschung Band 8. Symbolik von Weg und Reise*. Bern: Peter Lang AG
- Müller, C. (2010). *Neuland unter den Sandalen. Ein Benediktiner auf dem Jakobsweg*. Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia
- Murken, S. & Dambacher, F. (2010). Religion, Freizeit und Tourismus. „Ich bin dann mal weg“: Religionspsychologische Überlegungen zur gegenwärtigen Popularität von Pilgerreisen. In: *Psychologie in Österreich, No.1., 2010*
- Muschiol, G. (1993). *Zur Spiritualität des Pilgers im frühen Mittelalter*. In Herbers, K. & Plötz, R. (Hrsg.). *Spiritualität des Pilgers. Kontinuität und Wandel* (S. 25-39). Tübingen: Gunter Narr Verlag
- Noseck, S. (2007). *Jakobsweg. Gott aus Sicht eines Psychologen*. Leer: Schuster Psychologie

- OAS (2009). *Forenbeitrag*. Verfügbar unter:
http://www.forumromanum.de/member/forum/entry.user_193114.2.1108226271.mithilfe_fuer_diplomarbeit-pilger.html (Stand 2010-07-21)
- Pallant, Julie (2006). *SPSS survival manual - a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Chicago: Open University Express
- Petzold, H.G. & Orth, I. (Hrsg.). (2005). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie*. Band 1. Bielefeld & Locarno: Edition Sirius
- Pieringer, W. (1998). *Krankheit, Sinn und Selbsterkenntnis. Das Sinnthema in einer anthropologischen Krankheitsordnung*. In: Csef, H. (Hrsg.). *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss* (S. 231- 246). Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann
- Post, P., Pieper, J. & Van Uden, M. (1998). *The modern pilgrim. Multidisciplinary explorations of Christian pilgrimage*. Leuven: Peeters
- Rapp, F. (1993). *Neue Formen der Spiritualität*. In Herbers, K. & Plötz, R. (Hrsg.). *Spiritualität des Pilgers. Kontinuität und Wandel* (S. 39-59). Tübingen: Gunter Narr Verlag
- Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.) (2000). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Reker, G.T. (2000). *Theoretical Perspective, Dimensions, and Measurement of Existential Meaning*. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 39-55). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Reker, G.T. & Chamberlain, K. (2000). *Existential Meaning: Reflections and Directions*. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 199-209). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

- Riemeyer, J. (2007). *Die Logotherapie Viktor Frankls und ihre Weiterentwicklung. Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie*. Bern: Verlag Hans Huber
- Rohrbach, C. (2004). *Wandern auf dem Himmelspfad. Eine Frau unterwegs auf dem Jakobsweg durch Frankreich und Spanien*. 2. Auflage. München: Frederking & Thaler Verlag
- Röhrens, H. (2009). *Persönlichkeit und Transzendenzerleben: Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Erfahrungsdimension des holotropen Atmens*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Innsbruck, Institut für Psychologie
- Rosenberger, M. (2001). *Wege, die bewegen. Eine kleine Theologie der Wallfahrt*. Würzburg: Echter Verlag
- Sarris, V. & Reiß, S. (2005). *Kurzer Leitfaden der Experimentalpsychologie*. München: Pearson Studium
- Schmitz, E. (2005). *Sinnkrisen, Belastung, Lebenssinn – psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschung*. In: Petzold, H.G. & Orth, I. (Hrsg.). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie* (S. 123-157). Band 1. Bielefeld & Locarno: Edition Sirius
- Schnell, T. (2004). *Wege zum Sinn. Sinnfindung mit und ohne Religion – Empirische Psychologie der Impliziten Religion*. In: *Wege zum Menschen*, 56. Jg., 3-20
- Schnell, T. & Becker, P. (2007). *LeBe. Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn. Manual*. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Schnell, T. (2008). *Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe*. Verfügbar unter: <http://www.journal-fuer-psychologie.de/jfp-3-2008-09.html>, Stand (2010-04-21)
- Schnell, T. (2009). *Implizite Religiosität. Zur Psychologie des Lebenssinns*. 2. Auflage. Lengerich: Pabst Science Publishers

- Schnell, T. (2009a). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. In: *The Journal of Positive Psychology Vol. 4, No. 6, 483–499*
- Schnell, T. (2010). Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology, 50 (3), 351 - 373*
- Siefer, G. (1990). *Neues Zeitalter – alte Probleme? Die Suche nach Lebenssinn in einer von Sachzwängen beherrschten Welt*. In: Kroker, E.J.M. & Dechamps, B. (Hrsg.). *Wertewandel und Lebenssinn* (S. 69-84). Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
- Simms, G. (1985). *Viktor E. Frankl – Wegweiser unserer Zeit*. In: Längle, A. (Hrsg.). *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* (S. 11-16). München: Serie Piper
- Spiegelberg, H. (1985). *Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse*. In: Längle, A. (Hrsg.). *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* (S. 55-71). München: Serie Piper
- Steffen 76 (2009). *Forenbeitrag*. Verfügbar unter: <http://pilgerforum.de/forum/index.php?topic=1270.0> (Stand 2010-07-21)
- Suedfeld, P. (1987). *Therapie durch herabgesetzte Umweltsimulation*. In: Dittrich, A. & Scharfetter, C. (Hrsg.). *Forum der Psychiatrie: Ethnopsychotherapie* (S. 181-199). Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag
- Sudbrack, J. (1993). *Unterwegs zu Gott, obgleich schon stehend vor ihm*. In Herbers, K. & Plötz, R. (Hrsg.). *Spiritualität des Pilgers. Kontinuität und Wandel* (S. 103-127). Tübingen: Gunter Narr Verlag
- Titze, M. (1985). *Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie*. In: Längle, A. (Hrsg.). *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* (S. 34-55). München: Serie Piper

- Utsch, M. & Kersebaum, S. (2006). Hilfe von oben. In: *Gehirn & Geist, No. 1-2, 12-16*
- Weger, K.H. (1989). *Wozu sind wir auf Erden? Sinnerfahrung im Glauben*. Breisgau: Herder Taschenbuch Verlag.
- Wiese, J. & Joraschky, P. (Hrsg.). (2007). *Identitäten im Verlauf des Lebens*. Vandenhoeck & Ruprecht
- Wong, P.T.P. & Fry, P.S. (Hrsg.). (1998). *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Wong, P.T.P. (1998). *Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile*. In: Wong, P.T.P. & Fry, P.S. (Hrsg.). *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (S. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Van Ranst, 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. (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 59-74). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

10. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der hl. Jakob als Pilger: http://de.academic.ru/pictures/dewiki/72/Heiliger_Jakobus.jpg	7
Abbildung 2: Pilgerstatistik: http://www.pilgern.ch/jakobsweg.htm#statistik	13
Abbildung 3: Jakobswege in Europa: http://www.jakobsweg-spanien.info/images/Jakobsweg_in_Spanien_und_Europa_big.png	15
Abbildung 4: Compostela: http://www.elalmanaque.com/turismo/xacobeo/la_Compostela.JPG	17
Abbildung 5: Viktor E. Frankl: http://www.deathreference.com/images/medd_01_img0053.jpg	23
Abbildung 6: Sinnmodell (Schnell, 2009a, S. 456)	28
Abbildung 7: Pilgeralter in Prozent (gerundet)	70
Abbildung 8: Familienstand Pilger in Prozent (gerundet)	71
Abbildung 10: Konfessionszugehörigkeit Pilger in Prozent (gerundet)	71
Abbildung 11: Pilgermotive in Prozent (gerundet)	73
Abbildung 12: Verlauf Sinnerfüllung	81
Abbildung 13: Verlauf Sinnkrise	82
Abbildung 14: Sinnkrise Kurz- und Langpilger	91
Abbildung 15: Sinnerfüllung Kurz- und Langpilger	91

11. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Religiosität & Spiritualität: Bucher, 2007, S. 51	42
Tabelle 2: Hypothesen	60
Tabelle 3: Dimensionen des LeBe	68
Tabelle 4: Pilgerwege	72
Tabelle 6: Korrelationstabelle: Motivation - Sinnerfüllung	84
Tabelle 7: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD), Ranges	107

12. Anhang

12.1. Deskriptive Statistik für alle Mittelwerte & Standardabweichungen

Tabelle 6: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) für alle Skalensummscores zu allen drei Messzeitpunkten und ranges

Skala/Dimension	Messzeitpunkt T1		Messzeitpunkt T2		Messzeitpunkt T3		Ranges
	M	SD	M	SD	M	SD	
Sinnerfüllung	15.51	4.70	17.04	4.85	16.43	5.21	0-25
Sinnkrise	4.23	4.91	1.83	2.47	2.13	2.66	0-25
D1 Selbsttranszendenz	100.29	22.90	107.35	23.12	107.33	21.64	0-170
D1_1 Selbsttranszendenz vertikal	19.45	9.11	21.90	9.31	22.85	10.00	0-40
Explizite Religiosität	5.46	4.83	6.33	5.69	6.85	5.17	0-15
Spiritualität	14.24	5.72	15.58	5.12	16.00	6.27	0-25
D1_2 Selbsttranszendenz horizontal	80.49	16.96	85.48	17.71	84.58	16.82	0-130
Soziales Engagement	14.31	4.52	15.18	4.23	15.61	4.13	0-25
Naturverbundenheit	16.17	5.29	18.44	4.43	17.72	4.33	0-25
Selbsterkenntnis	20.59	6.01	21.02	6.55	20.15	6.62	0-30
Gesundheit	10.95	4.06	11.96	3.84	11.85	3.56	0-20
Generativität	17.71	5.08	18.48	5.49	19.22	5.51	0-30
D2 Selbstverwirklichung	133.10	24.29	139.49	22.64	140.10	23.02	0-210

Skala/Dimension	M	SD	M	SD	M	SD	R
Herausforderung	15.94	4.10	16.73	4.22	16.17	4.02	0-25
Individualismus	19.61	4.81	20.84	5.51	20.33	5.57	0-30
Macht	13.01	4.81	13.71	4.34	13.60	4.40	0-25
Entwicklung	21.99	4.90	22.92	4.75	23.59	3.45	0-30
Leistung	11.04	4.03	11.62	3.78	11.61	3.02	0-20
Freiheit	18.49	7.01	19.75	7.24	19.02	7.47	0-30
Wissen	17.21	4.49	17.58	4.15	17.36	4.40	0-25
Kreativität	14.14	5.41	14.44	5.71	15.26	5.34	0-25
D3 Ordnung	70.14	11.33	70.20	11.04	71.39	11.21	0-120
Tradition	12.95	4.16	13.18	3.84	13.04	4.90	0-30
Bodenständigkeit	23.59	5.11	24.06	4.48	23.59	5.08	0-40
Moral	18.21	3.43	18.45	3.70	18.91	2.82	0-25
Vernunft	14.70	4.10	14.69	4.29	15.02	4.29	0-25
D4 Wir- und Wohlgefühl	142.52	19.80	149.59	18.72	146.05	13.40	0-205
Gemeinschaft	18.16	3.66	19.36	2.58	18.62	3.53	0-25
Spaß	20.29	5.04	20.76	5.14	20.57	4.95	0-30
Liebe	13.14	3.87	12.92	4.58	13.09	4.45	0-20
Wellness	20.95	4.64	21.84	4.39	21.02	4.20	0-30
Fürsorge	15.24	2.78	15.29	2.98	15.53	2.68	0-20
Bewusstes Erleben	24.76	6.16	25.63	6.20	25.58	5.76	0-40
Harmonie	29.67	5.85	30.63	5.89	30.02	5.76	0-40