

EIN SINNVOLLES LEBEN!

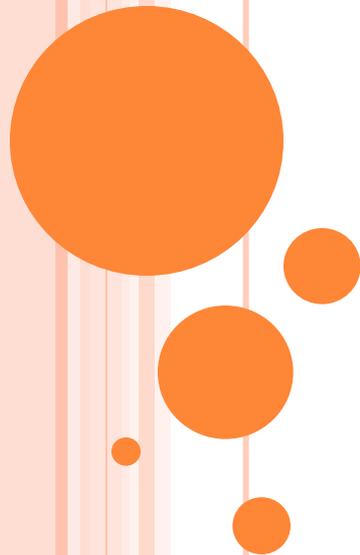
FALLSTUDIEN

VON

**SARAH MAYER, CARINA SCHEIBLER, STEFAN SCHMITT,
ANNE-KATHRIN SCHÖCKEL**

**Im Rahmen des Seminars Empirische Sinnforschung und ihre
Anwendung unter der Leitung von**

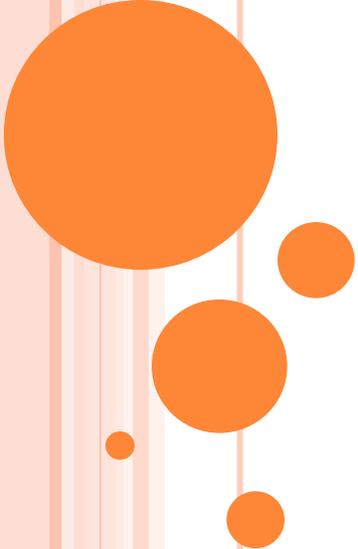
Ass.-Prof. Dr. Tatjana Schnell



ÜBERBLICK

1. Theoretischer Hintergrund
2. Aufgabenstellung und Durchführung der Fallstudien
3. Ergebnisse
4. Interpretation





1. THEORETISCHER HINTERGRUND

EINFÜHRUNG (SCHNELL, UNDER REVIEW)

- Es wird immer mehr über den Sinn *des* Lebens geforscht, aber dabei werden oft die Quellen von Sinn *im* Leben vernachlässigt
- Die Frage ist nun welche Quellen von Personen herangezogen werden , um ihrem Leben Sinn zu verleihen?
- „Sinn wird verstanden als Einbindung in einen größeren Gesamtzusammenhang; damit verknüpft sind sowohl das Gefühl einer Sinn- oder Bedeutungshaftigkeit des eigenen Lebens, die Vorstellung einer persönlichen Lebensaufgabe als auch die Umsetzung von Zielen durch bedeutungsvolle Tätigkeiten. Vorschläge für Inhalte, in denen Sinn sich ausdrücken kann, sind vielfältig“ (Schnell, 2004, S. 55)



FORSCHUNGSANSÄTZE I (SCHNELL, UNDER REVIEW)

- Wie kommt es zu einem sinnvollen Leben? Ryff und Singer (1998) sagen, dass dies durch „invested and committed living“ möglich wird.
- *Commitment* ist ein wichtiger Begriff im Bereich der Forschung nach Sinnquellen
- Was ist Commitment? Schnell (2004, S. 147-148) beschreibt Commitment folgendermaßen:
- „*Commitment* meint eine überzeugte und aktive Involviertheit. Während die deutsche Übersetzung - Selbstverpflichtung - eher rigide klingt, baut sie doch eine Brücke zu Gewissenhaftigkeit: So können Ausdauer, Sorgfalt und Planung dazu beitragen, sich einer Sache zu verpflichten und sie, im Sinne des LeBe, auch konsequent umzusetzen.“
- Wenn eine Person sich mit Hingabe verschiedenen Bereichen in ihrem Leben widmet, die ihrem Leben Bedeutung verleihen, kann man das als Commitment bezeichnen.



FORSCHUNGSANSÄTZE II (SCHNELL, UNDER REVIEW)

- Ein sinnerfülltes Leben oder Sinn im Leben lässt sich also aus dem Commitment in verschiedenen Bereichen des Lebens einer Person ableiten
- Welche Bereiche (Sinnquellen) sind der Ursprung des Commitments?
 - Schnell (2009a, 2009b) kombiniert qualitative und quantitative Methoden → Durch Inhaltsanalysen von Interviews werden 26 Sinnquellen herausgearbeitet, die sich nach weiterer Faktorenanalyse durch 5 (bzw. 4) Dimensionen zusammenfassen lassen (siehe Tabelle 1)
 - Operationalisiert wurden diese Sinnquellen durch den Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe)

STUDIE: INDIVIDUAL DIFFERENCES IN MEANING-MAKING: CONSIDERING SOURCES OF MEANING, BREADTH, BALANCE, AND DEPTH. (SCHNELL, UNDER REVIEW)

- Ziel der Studie war es, individuelle Unterschiede von Bedeutungszuschreibungen bzw. Sinnquellen in Hinblick auf die wahrgenommene Sinnerfülltheit zu untersuchen.
- Eine zentrale Frage dieser Studie war, ob verschiedene Sinnquellen funktional äquivalent sind und ob Breite, Tiefe und Balance eine positive Auswirkung auf Sinnerfüllung haben.
- Hypothesen:
 - Sinnquellen sind nicht funktional äquivalent im Bezug auf die wahrgenommene Sinnerfülltheit
 - Breite, Balance und Tiefe der Sinnquellen korrelieren positiv mit Sinnerfülltheit
- Angewandt wurde der SoMe (Schnell, 2009b; Schnell & Becker, 2007) mit 151 Items. Durch diese Items werden 26 Sinnquellen gemessen, die man fünf übergeordneten Dimensionen zuordnen kann.

26 SINNQUELLEN IN 5 ÜBERGEORDNETEN DIMENSIONEN (LEBE, SCHNELL & BECKER, 2007)

Vertikale Selbsttranszendenz	Horizontale Selbsttranszendenz	Selbstverwirklichung	Ordnung	Wir- und Wohlfühl
Explizite Religiosität	Soziales Engagement	Herausforderung	Tradition	Gemeinschaft
Spiritualität	Naturverbundenheit	Individualismus	Bodenständigkeit	Spaß
	Selbsterkenntnis	Macht	Moral	Liebe
	Gesundheit	Entwicklung	Vernunft	Wellness
	Generativität	Leistung		Fürsorge
		Freiheit		Bewusstes Erleben
		Wissen		Harmonie
		Kreativität		

Vertikale und horizontale Selbsttranszendenz können als *Selbsttranszendenz* zusammengefasst werden (4 Dimensionen)



26 SINNQUELLEN (SCHNELL, 2004; SCHNELL & BECKER, 2007)

Vertikale
und
horizontale
Selbsttrans-
zendenz

Selbstver-
wirklichung

Dimension	Inhaltliche Beschreibung
Explizite Religiosität	Sinn durch Religion und Glaube
Spiritualität	Sinn durch die Orientierung an einer anderen Wirklichkeit, die nicht durch die Bindung an eine institutionalisierte Religion gekennzeichnet ist
Soziales Engagement	Sinn durch aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte
Naturverbundenheit	Sinn durch Einklang und Verbundenheit mit der Natur
Selbsterkenntnis	Sinn durch Konfrontation und Auseinandersetzung mit dem Selbst
Gesundheit	Sinn durch Wertschätzung und Förderung von Gesundheit
Generativität	Sinn durch Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert
Herausforderung	Sinn durch Suchen nach Neuem, Abwechslung und Risiko
Individualismus	Sinn durch Unabhängigkeit und Ausleben von Potentialen
Macht	Sinn durch Kampf und Dominanz
Entwicklung	Sinn durch Bewegung, Veränderung und Zielstrebigkeit
Leistung	Sinn durch Kompetenz und Erfolg
Freiheit	Sinn durch Ungebundenheit und Selbstbestimmung
Wissen	Sinn durch Hinterfragen, Informieren und Verstehen dessen, was ist
Kreativität	Sinn durch Ästhetik, Phantasie und schöpferische Gestaltung



26 SINNQUELLEN (SCHNELL, 2004; SCHNELL & BECKER, 2007)

Ordnung

Dimension	Inhaltliche Beschreibung
Tradition	Sinn durch Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem
Bodenständigkeit	Sinn durch Pragmatismus und Anwendungsbezug
Moral	Sinn durch Orientierung an Werten und Richtlinien
Vernunft	Sinn durch abwägendes, rationales Handeln
Gemeinschaft	Sinn durch menschliche Nähe und Freundschaft
Spaß	Sinn durch Humor und Vergnügen
Liebe	Sinn durch Romantik und Intimität
Fürsorge	Sinn durch Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft
Wellness	Sinn durch Wohlgefühl und Genuss
Bewusstes Erleben	Sinn durch Bewusstheit, Kontinuität und Ritualisierung
Harmonie	Sinn durch Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen

Wir- & Wohlgefühl



BREITE, BALANCE UND TIEFE (SCHNELL, UNDER REVIEW)

- **Breite:** Ergibt sich aus der Anzahl der Sinnquellen.
- **Balance:** Stellt die Anzahl der Dimensionen dar, die durch die für das Individuum relevanten Sinnquellen repräsentiert werden.
- **Tiefe:** Das Ausmaß der durch die Sinnquellen realisierten vertikalen Selbsttranszendenz (Sieben Ebenen von Tiefe: von 0 = keine charakteristischen Lebensbedeutungen bis 6 = Vertikale Selbsttranszendenz) (Schnell, 2008).



ERGEBNISSE DER STUDIE I (SCHNELL, UNDER REVIEW)

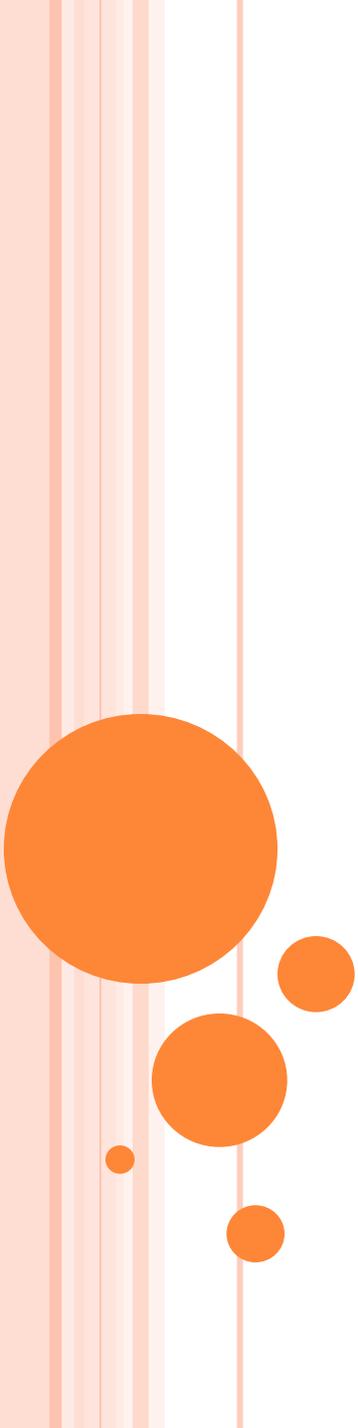
- Wie erwartet sind die Sinnquellen nicht funktional äquivalent. Einige Sinnquellen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Sinnerfülltheit mehr als andere. Generativität ist dabei der stärkste Prädiktor für Sinnerfülltheit.
- Je mehr Sinnquellen eine Person hat (= Breite), und je mehr Dimensionen durch diese Sinnquellen abgedeckt werden (= Balance), desto größer ist die wahrgenommene Sinnerfülltheit.
- Je mehr Sinnquellen ein Mensch zur Verfügung hat, desto eher kann er den Verlust einer Quelle kompensieren, indem er sich einer anderen zuwendet (*fluid compensation*).
 - Beispiel: Ein Tisch mit vier Beinen steht stabil. Wird aber ein Bein abgesägt so gerät er ins Wanken. Bezieht eine Person den Lebenssinn nur aus 2 Quellen, so gefährdet der Verlust einer Quelle die Stabilität.



ERGEBNISSE DER STUDIE II (SCHNELL, UNDER REVIEW)

- Je höher die Ebene der Tiefe ist, die eine Person durch ihre Sinnquellen realisiert, desto mehr vertikale Selbsttranszendenz liegt vor. Vertikale Selbsttranszendenz erhöht die Wahrscheinlichkeit der wahrgenommenen Sinnerfülltheit mehr, als alle anderen Ebenen von Tiefe.





2. AUFGABENSTELLUNG UND DURCHFÜHRUNG DER FALLSTUDIEN

AUFGABENSTELLUNG

- Basierend auf der vorgestellten Literatur sollten zwei Personen zum Thema „Ein sinnerfülltes Leben“ interviewt werden.
- Die Wahl der Interviewpartner sollte intuitiv durch die Referatsgruppe getroffen werden: „Menschen in unserem Umfeld, die wir als sinnerfüllt wahrnehmen. Für uns besondere Menschen.“
- Primär war es, die für die beiden Interviewpartner individuell relevanten Sinnquellen zu erfragen, um diese daraufhin anhand der Sinnquellen und Dimensionen des LeBe (Schnell & Becker, 2007) exemplarisch miteinander zu vergleichen und eine Aussage über die Breite, Balance und Tiefe der Sinnquellen und die wahrgenommene Sinnerfülltheit zu treffen.



DIE FRAGESTELLUNG

- Welche Sinnquellen liegen vor?
- Wie viele Sinnquellen liegen vor?
- Wie balanciert sind die Sinnquellen (auf wie viele Dimensionen sind die Sinnquellen verteilt)?
- Welche Tiefe liegt bei den Sinnquellen vor?
Welches Maß an Selbsttranszendenz liegt vor?
- Liegt bei den Interviewpartnern subjektive Sinnerfüllung vor?



VORGEHEN

- Da die beiden Interviews so offen wie möglich, aber dennoch vergleichbar sein sollten, wurde ein Leitfaden erstellt.
- Der **Interviewleitfaden** war folgendermaßen aufgebaut:
 - Soziodemographische Daten
 - Frage 1: „Wie sieht ein typischer Tag in deinem Leben aus?“
 - Frage 2: „Nenne drei Dinge, die dir besonders wichtig sind in deinem Leben.“
 - Offene Fragen zu den Dimensionen und Sinnquellen.
Orientierung am Raster des LeBe (Schnell & Becker, 2007)
 - Frage 3: „Empfindest du dich/dein Leben als sinnerfüllt?“
- Der Leitfaden sollte als Orientierung dienen, um die wichtigsten Punkte abzufragen. Er sollte aber auch an den Interviewpartner und den Verlauf angepasst werden.



DIE INTERVIEWPARTNER

- Jedes Mitglied der Referatsgruppe stellte einen möglichen Interviewpartner vor.
- Ausgewählt wurden zwei Personen, mit einer sehr gegensätzlichen Lebensweise, da bei diesen ein sehr kontrastreiches Spektrum an Sinnquellen erwartet wurde.

Haydar Zekir	A.
<ul style="list-style-type: none">• 43 Jahre• seit acht Jahren Asylbewerber in Innsbruck• kommt aus der Türkei• Dichter und freier Künstler	<ul style="list-style-type: none">• 41 Jahre• verheiratet• drei Kinder• Lehrer



INTERVIEWS

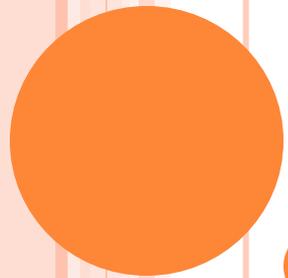
- Die beiden Interviews wurden jeweils von einer Person geführt und mit einer Videokamera aufgezeichnet.
- Die Interviewpartner sollten den Ort für das Interview wählen.
- Beide Interviews dauerten ca. eine Stunde.
- Das Videomaterial jedes Interviews wurde im Rahmen der Auswertung auf ca. 10 Minuten zusammengeschnitten, um den KursteilnehmerInnen einen Eindruck von den Interviewpartnern zu verleihen.



AUSWERTUNG

- Die Interviews wurden zunächst inhaltlich an Hand der 26 Sinnquellen des LeBe (Schnell & Becker, 2007) analysiert und im Folgenden wurden die individuellen Sinnquellen den 4 Dimensionen zugeordnet.
- Durch die Zuordnung der individuellen Sinnquellen wurde ein exemplarischer Vergleich der beiden Interviewpartner möglich.





3. ERGEBNISSE



ERGEBNISSE

- Auf den folgenden Folien werden die Ergebnisse der Interviewauswertung (Referatsgruppe und Kursteilnehmer), in einer tabellarischen Gegenüberstellung von Haydar und A., geordnet nach den 4 Dimensionen, dargestellt.
- Die **Sinnquellen** (nach LeBe, Schnell & Becker, 2007), die durch die Analyse der Interviews zugeordnet werden konnten, sind immer fett gedruckt.
- *Sinngemäße Zusammenfassungen* aus den Interviews sind kursiv gedruckt.
- „Zitate“ aus den Interviews stehen in Anführungszeichen. Kürzungen sind durch ... gekennzeichnet.



SELBSTTRANSZENDENZ

Haydar

- Humanistische **Spiritualität**

„Ich glaube ich habe da einen Gott im Herzen“

„Ich bin nicht religiös aber auch nicht Atheist“

- **Soziales Engagement**

Altruismus

Hilft Menschen durch Arbeit im Buchladen

„etwas neues und schönes schaffen, etwas Gutes für den Menschen“

- **Naturverbundenheit**

„in der Natur brauchst du keine Sprache“

- **Selbsterkenntnis**

„Ich suche etwas“

„Quo vadis“ - wohin gehst du?“

- **Generativität**

Engagement für Studenten

„Ich bin nicht Student, aber trotzdem war ich immer dabei“

„Ich bin hinter dir, wenn du eine Kundgebung oder Demo machst!“

A.

- **Explizite Religiosität**

„Geistige Verbindung zur Welt,..., bewusst zu leben,..., klassisch durch Gebete,..., aber wenig institutionalisiert“

- **Spiritualität**

„Geistige Verbindung zur Welt,..., wie man die dann nennt, Gott oder andere Darstellungsformen, das halte ich für relativ einerlei“

- **Soziales Engagement**

„keine Massenprodukte kaufen“, „Energie, die man selbst verbraucht, auch selbst erzeugen“

- **Naturverbundenheit**

„sich die Natur Bewusstmachen“, „als Mensch in der Welt sein“

- **Gesundheit**

„bezüglich der eigenen Ernährung und Gesundheit bewusster zu Leben“

- **Generativität**

„Jungen Menschen sehr viel mitgeben“, „durch das eigene Handeln Vorbild zu sein“



SELBSTVERWIRKLICHUNG

Haydar

- **Herausforderung**

„Arbeit war für mich gut und hat mir gefallen, „Ich erledige Dinge sofort, dann bin ich frei und kann weiterlaufen!“

- **Individualismus**

Arbeit als Künstler und Dichter

- **Entwicklung**

Pläne für die Zukunft

Weiterentwicklung durch Austausch mit Anderen

- **Freiheit**

eigener Freiraum

„Ich bin in der Liebe frei! „

- **Wissen**

Kontakt mit Menschen im Buchladen

Austausch: mit Leuten über alle Themen und Einstellungen reden

- **Kreativität**

Schöpferische Arbeit, kreatives

Schaffen für Andere

A.

- **Herausforderung**

„Weiterentwicklung besteht darin, dass man mit neuen Menschen, neuen Herausforderungen Kontakt hat“

- **Individualismus**

Balance zw. Familie, Arbeit und Freizeit für sich

„Ich habe einen Job, der mich nicht zu 100% fordert - ganz bewusst“

- **Entwicklung**

„Weiterentwicklung besteht darin, dass man mit neuen Menschen, neuen Herausforderungen Kontakt hat“

- **Leistung**

Im Sinne von Weiterentwicklung. Aufgabe als Lehrer sich weiterzuentwickeln: „Ein Lehrer, der sich nicht weiterentwickelt, ist irgendwann am Ende, ausgebrannt.“

- **Freiheit**

„Freiheit ist, dass man das was man tun muss auch tun will

- **Wissen**

„Neugier“, „Verstehen wollen. Erfassen“

- **Kreativität**

Etwas Schaffen „... sich kreativ ausleben ...“



ORDNUNG

Haydar

- **Moral**

Positiv Denken, Liebe, Austausch, Unterstützung

„Ich kann dir kein Geld geben, aber ich kann dir helfen“

- *Gegenteil von Ordnung: „Chaos“*

A.

- **Tradition**

Im Gebet die Verbundenheit zur Welt darstellen

- **Bodenständigkeit**

Küchentisch bauen

„handwerkliches... über Material und Gegenstände und das Bearbeiten davon wieder auf den Boden zu kommen... etwas ganz Konkretes machen

- **Moral**

Wertvorstellungen, Weitergabe von Werten in der Familie und als Lehrer
„Erhaltung der Lebensgrundlage“

- **Vernunft**

„durch das eigene Handeln Vorbild zu sein“, „rational vernünftig mit unseren Ressourcen ... umzugehen“



WIR- UND WOHLGEFÜHL

Haydar

- **Gemeinschaft**

Kontakt und Austausch

„Ich will Gutes für den Menschen schaffen“, „Ich bekomme etwas zurück“

- **Liebe**

In der Liebe frei sein

„Liebe! Ich bin immer verliebt!“, „Liebe, Liebe und positiv sein“, „Ohne Liebe kann ich nicht weitergehen.“

- **Fürsorge**

Anderen helfen und Andere unterstützen

„Ich will Gutes für den Menschen schaffen“

- **Bewusstes Erleben**

„immer positiv Denken, dann fühle ich mich gut“

• „im Kopf positiv, im Herzen Humanist“

A.

- **Gemeinschaft**

Familie (weit gefasst)

„an erster stelle steht die Familie ... inklusive Nestbau, Großfamilie, Großeltern, Verwurzelt sein“

- **Spaß**

„... dinge tun, die einem Spaß machen“

- **Fürsorge**

Sorgen für die Familie

- **Bewusstes Erleben**

Bewusst in der Welt sein

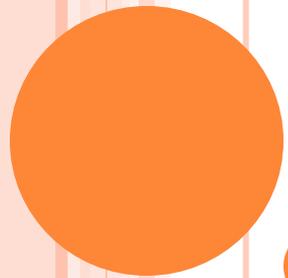
„alles ist letztlich eine Bewusstseinsfrage“

- **Harmonie**

Balance zwischen Familie, Arbeit und Freizeit für sich selbst

„sich auf beiden Ebenen – konkrete und geistige Welt – zu Hause fühlen und das möglichst jeden Tag“





4. INTERPRETATION

INTERPRETATION

- Durch die Wahl von zwei Interviewpartnern mit sehr gegensätzlicher Lebensweise, erwarteten wir uns ein sehr kontrastreiches Spektrum an Sinnquellen.
- Es zeigte sich jedoch, dass Haydar und A. größtenteils sehr ähnliche Sinnquellen haben, diese aber durch ganz unterschiedliche Inhalte verwirklicht werden.
 - Beispiel **Gemeinschaft**: Bei Haydar geht es um den Kontakt und den Austausch mit anderen Menschen, wohingegen bei A. die Familie in weiterem Sinne zentral ist.



INTERPRETATION – SELBSTTRANSZENDENZ

- Bei Haydar und bei A. liegt **Spiritualität** in unterschiedlicher Form vor, bei A. darüber hinaus auch **Explizite Religiosität**. Diese Sinnquellen der Dimension *Vertikale Selbsttranszendenz* zeigen, dass beide mit ihren Sinnquellen sehr in die Tiefe gehen (hohe Ebene von Tiefe).
- In der Dimension *horizontale Selbsttranszendenz* liegt bei Beiden unter Anderem **Soziales Engagement**, **Naturverbundenheit** und **Generativität** in unterschiedlicher Form vor.
 - Beispiel **Generativität**: Haydar engagiert sich für Studenten (Studienbedingungen, Rechte) und A. möchte jungen Menschen viel mitgeben, Vorbild sein (Werte). Beide versuchen also durch ihr Tun Dinge von bleibendem Wert zu schaffen.



INTERPRETATION – SELBSTVERWIRKLICHUNG

- Außer Macht bei A. bzw. Macht und Leistung bei Haydar sind alle Sinnquellen dieser Dimension bei Beiden vertreten.
- In dieser Dimension gibt es bei den Beiden trotz unterschiedlicher Lebensweisen die meisten inhaltlichen Überschneidungen:
 - Beide sehen **Entwicklung**/Weiterentwicklung im Kontakt und Austausch mit anderen/neuen Menschen.
 - Für Beide ist die **Freiheit**, der eigene Freiraum, sich zu entscheiden, was man tun will sehr wichtig.
 - **Kreativität**, also schöpferische Arbeit bzw. etwas zu Schaffen ist ein wichtiger Bestandteil im Leben von Haydar und A.
- Unterschiede gibt es im Verständnis von **Individualismus**: Für Haydar ist es die Arbeit als Künstler und Dichter selbst. Für A. ist es die Balance zwischen Familie, Arbeit und der Freizeit/Freiraum für sich selbst und die Gestaltung der Freizeit.
- **Leistung** liegt nur bei A. vor und wird im Sinne von Weiterentwicklung und damit auch als Aufgabe eines Lehrers verstanden.



INTERPRETATION – ORDNUNG

- In der Dimension Ordnung liegen die größten Unterschiede vor. Während bei Haydar eher **Chaos** vorherrscht - was er aber als Bewegungsmotor ansieht, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und diese zu unterstützen (**Moral**) -, liegen bei A. alle Sinnquellen vor, die der Dimension Ordnung zugeordnet sind.
- Hier wird unserer Meinung nach die unterschiedliche Lebensweise sehr deutlich, da Haydar nur für sich selbst Verantwortung übernehmen muss und sein Leben sehr frei und spontan gestalten kann. A. hingegen muss für seine Familie Verantwortung übernehmen und sieht sich durch seinen Beruf in einer Vorbildfunktion.



INTERPRETATION – WIR- & WOHLGEFÜHL

- Auch in der Dimension Wir- & Wohlgefühl wird die unterschiedliche Lebensweise deutlich.
 - Beispiel **Gemeinschaft** und **Fürsorge**: Diese Sinnquellen sind bei Haydar und A. mit unterschiedlichem Inhalt vertreten. Bei Haydar stellen sie den Kontakt, den Austausch und die Unterstützung für andere Menschen dar. Bei A. hingegen ist die Familie zentral.



ZUSAMMENFASSUNG

- **Breite:** Haydar und A. nennen eine Vielzahl an Sinnquellen, die jedoch inhaltlich sehr unterschiedlich sind.
- **Balance:** Bei Haydar sowie bei A. sind Sinnquellen aus allen Dimensionen (zum Teil zahlreich, Ausnahme Ordnung bei Haydar) vertreten. Es liegt also eine hoher Grad der Balanciertheit vor.
 - Durch die Breite und die hohe Balanciertheit wäre beim Verlust einer Sinnquelle *fluid compensation* möglich.
- **Tiefe:** Bei Beiden lässt sich mindestens eine Sinnquelle der Dimension Vertikale Selbsttranszendenz zuordnen, was auf ein hohes Maß an Selbsttranszendenz schließen lässt. Es liegt also eine hohe Ebene von Tiefe vor.
- **Sinnerfülltheit:** Haydar und A. beschreiben sich selber als sinnerfüllt, was durch die Breite, die Balance und die Tiefe der Sinnquellen verdeutlicht wird.



ZUSAMMENFASSUNG

Zusammenfassend kann man also sagen, dass es nicht so sehr auf eine bestimmte Lebensweise ankommt, um das Leben als sinnerfüllt wahrzunehmen, oder anders gesagt „Ein sinnvolles Leben!“ zu führen. Die Fallbeispiele von Haydar und A. haben gezeigt, dass die persönliche Lebensgestaltung sehr divergieren kann, wodurch die Sinnquellen von vielen verschiedenen Inhalten bestimmt werden.

Um sich als sinnerfüllt zu erleben, ist es weder für Haydar noch für A. wichtig, sich die vielen Sinnquellen bewusst als solche zu vergegenwärtigen. Viel mehr ist es wichtig die Dinge, die Ihrem Leben Bedeutung verleihen – die Sinnquellen – bewusst zu leben, zu erleben und umzusetzen.



5. LITERATURVERZEICHNIS

- Schnell, T. (2004). *Implizite Religiosität - Zur Psychologie des Lebenssinns*. Lengerich: Pabst.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnell, T. (2008). Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe. *Journal für Psychologie*, 16 (3), Article 09. <http://www.journal-fuer-psychologie.de/jfp-3-2008-09.html>. Zugriff am 25.08.2011.
- Schnell, T. (under review). Individual Differences in Meaning-Making: Considering Sources of Meaning, Breadth, Balance, and Depth.

