



„Beim Sinn geht es nicht um Glück, sondern um das Richtige und Wertvolle“

Die Persönlichkeitspsychologin Tatjana Schnell hat mit ihren Studien zur „Psychologie des Lebenssinns“ Pionierarbeit geleistet: Was trägt uns heute? Aus welchen Quellen speist sich der Lebensinn der Deutschen? Und welche Rolle spielen dabei Religion und Religiosität?

PSYCHOLOGIE HEUTE Wie würden Sie den Menschen charakterisieren, der wirklich sinnvoll und sinnerfüllt lebt?

TATJANA SCHNELL Unsere Daten sind deutlich: Man wird sein Leben als umso sinnstiftender erfahren, je stärker man es in einen das Ich überschreitenden, übergeordneten Zusammenhang einbetten kann und Verantwortung übernimmt. Am sinnproduktivsten ist dabei die *Generativität*, die wichtigste Sinnquelle überhaupt: etwas von bleibendem Wert tun oder schaffen, seine Erfahrungen, sein Wissen und Können weitergeben, sich den kommenden Generationen und der Menschheit im Allgemeinen verpflichtet fühlen – und entsprechend handeln. Deshalb sind auch Ehrenämter so sinnstiftend.

PH Könnten Sie eine ganz konkrete Anleitung zum sinnvollen Leben formulieren?

SCHNELL Sicher keine „Checkliste“, aber man kann sich an den vier für die Psychologie des Lebenssinnes wesentlich sinngebenden Merkmalen orientieren: Bedeutsamkeit, Richtung und Orientierung, Zugehörigkeit sowie Stimmigkeit. So muss die Art und Weise, wie wir handeln, für uns – und vor allem

auch für andere – bedeutungsvoll sein: „Was ich tue, ist mir wirklich wichtig.“

Wir brauchen zudem eine klare Orientierung, einen Sinnkompass, der uns zeigt, wohin die Reise im Leben gehen soll – und wohin nicht. Wichtig ist auch die Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen, das sinnstiftende Wir-Gefühl des Menschen als Sozialwesen: in Familie, im Freundeskreis, in der Gruppe mit Arbeitskollegen oder Gleichgesinnten. Deshalb tragen auch die Selbstverwirklichungswerte und das Streben nach ausgeprägter Individualität auffallend wenig zur Sinnerfüllung bei. Das vierte Sinnkriterium schließlich ist die *Kohärenz* unseres Handelns:

Passt das, was ich tue, wirklich zusammen? Stimmt es in den unterschiedlichen Bereichen mit meinen fundamentalen Lebenszielen und -werten überein? Es geht darum, sich treu zu bleiben – was auch heißen kann, sich bestimmten Praktiken zu verweigern. Das bedeutet auch: Position beziehen, uns engagieren, leidenschaftlich für das ein-

treten, was uns wichtig ist, oder für das offen einzutreten, was man für richtig hält. Bei alledem sind Ausgewogenheit und Vielfalt wichtig, das heißt: sich für verschiedene Dinge einsetzen, nicht nur für sich selbst, aber auch nicht nur für andere.

PH Warum sind Glück und Sinnerfüllung psychologisch unterschiedliche Phänomene?

SCHNELL Der wichtigste Unterschied ist, dass bei der Sinnerfüllung das Wohlbefinden – also das Empfinden möglichst vieler positiver Gefühle – nicht die Hauptrolle spielt. Beim Sinn geht es darum, das persönlich Richtige und



Tatjana Schnell studierte in Göttingen, London, Heidelberg und Cambridge (UK), promovierte zum Thema „Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns“ in Trier und leitet das Fach Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Innsbruck mit dem Schwerpunkt psychologische Sinnforschung.

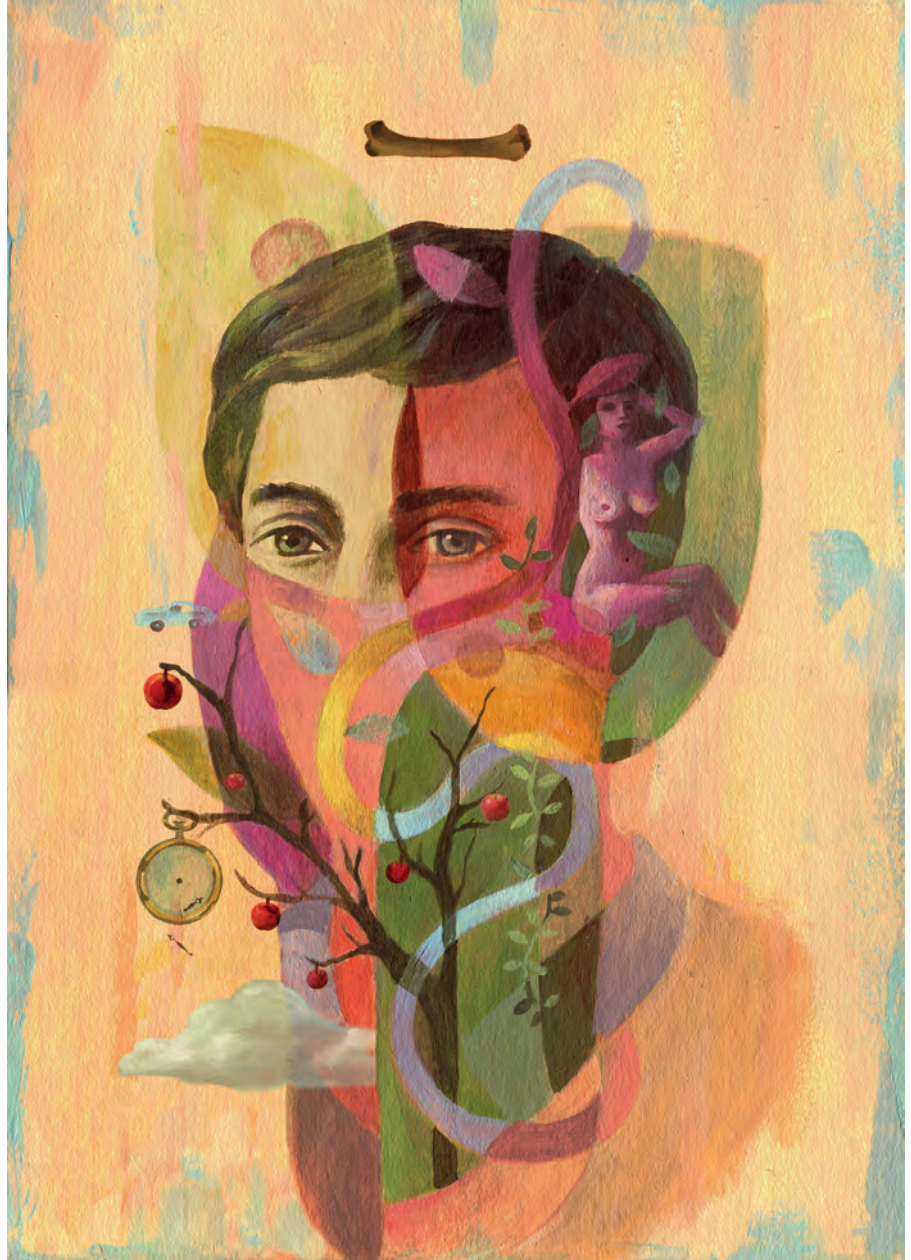
Im Netz informiert Ihre Homepage www.sinnforschung.org sehr umfassend und leserfreundlich über den Stand der Sinnforschung – mit persönlich nutzbaren Leitfäden, Artikeln, Materialien und Downloads.

Wertvolle zu tun, das Sinnvolle hat Vorrang vor dem Angenehmen. Das bedeutet auch, nein sagen zu können oder wichtige Ziele engagiert zu verfolgen. Das ist oft anstrengend und fühlt sich nicht immer nur gut an. Aber mittel- und langfristig ist Sinn auch emotional die bessere Strategie. Sinnsucher erleben sich im Vergleich zu den Glückssuchern als lebendiger, beteiligter und involvierter. Denn in einem sinnorientierten Leben findet man vergleichsweise nachhaltigere Ressourcen, und man entwickelt eher persönliche Stärken oder tragende Beziehungen. So kann beispielsweise Fernsehen kurzfristig sicher entspannen, unsere Befragungen haben aber gezeigt, dass es die meisten im Nachhinein als überwiegend sinnfrei erleben – und sich im Grunde auch nicht so glücklich dabei fühlen.

PH Könnte die Sinnforschung dem Glückskonzept des eudämonischen, des „guten Lebens“ gegenüber dem genussorientierten Hedonismus endgültig zum Durchbruch verhelfen?

SCHNELL Der Eudämonismus spielt in der Sinnforschung heute schon eine wichtige Rolle, und man muss beide Konzepte voneinander trennen. Es gibt unterschiedliche Lebensqualitäten, und gerade die Sinnerfüllung ist nicht zwangsläufig frei von negativen Gefühlen und Erfahrungen. Man hat die aristotelische Eudämonie etwas missverständlich als Glückseligkeit übersetzt, es geht im Wesentlichen aber um das richtige Leben und das gute Handeln. Man soll seine Potenziale, Talente und Stärken entwickeln und fruchtbar nutzen. Das geht selbstverständlich auch mit Sich-gut-Fühlen einher. Entscheidend ist aber gerade bei Aristoteles, dass das gute eigene Leben und Handeln gleichzeitig auch für die Polis, für die Gemeinschaft gut und vorteilhaft ist.

PH Gesellschaftlicher Wertewandel meint fast immer „Werteverfall“, so wie moderne oder postmoderne Pluralität in aller Regel „Orientierungslosigkeit“ bedeutet. Der Tenor in den meisten Zeitdiagnosen ist der Niedergang der wert-



Aristoteles wollte mehr als bloße Glückseligkeit:

Es ging ihm vor allem um das richtige Leben
und um Selbstentwicklung

und sinnstiftenden Institutionen wie Familie, Gewerkschaften oder Kirchen. Leiden wir deshalb unter einer Sinnkrise – oder erleben und schaffen wir trotzdem Sinn?

SCHNELL Ich teile die Ansicht nicht, dass der moderne Mensch aus den „sinntragenden Bezügen herausgefallen und einsam und heimatlos“ geworden sei, er sich in der „Komplexität des Daseins verirrt“ habe, wie das beispielsweise die Psychotherapeuten Ursula Wirtz und Jörg Zöbeli formuliert haben. Einfach deswegen nicht, weil diese Analysen

kaum mit dem durchschnittlichen *subjektiven* Erleben übereinstimmen. So zeigen unsere Sinnstudien eben keinen auffällenden Mangel an persönlicher Sinnerfüllung – im Gegenteil kann man nur bei etwa jedem zwanzigsten Bundesbürger von einer belastenden Sinnkrise sprechen.

PH Der von Ihnen entdeckten Gruppe der sogenannten „existenziell Indifferenten“ kommt eine besondere Stellung zu, schon deshalb, weil es sie nach den Kriterien der bisherigen Sinnforschung gar nicht geben dürfte.

Sinn entsteht durch 26 Lebensbedeutungen

Das Inventar der von Tatjana Schnell erforschten fünf Sinndimensionen und ihrer sinngebenden 26 Lebensbedeutungen im Überblick

SELBSTTRANSZENDENZ – VERTIKAL	
Überschreitung eigener Bedürfnisse und Orientierung an einem größeren Ganzen – an einer jenseitigen Macht	
• Explizite Religiosität	persönliche Gottesbeziehung
• Spiritualität	Orientierung an anderer Wirklichkeit und Schicksalsglaube
SELBSTTRANSZENDENZ – HORIZONTAL	
Überschreitung eigener Bedürfnisse und Orientierung an einem größeren Ganzen – in diesseitigen größeren Zusammenhängen	
• Soziales Engagement	aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte
• Naturverbundenheit	Einklang und Verbundenheit mit der Natur
• Selbsterkenntnis	Suche nach und Auseinandersetzung mit dem (wahren) Selbst
• Gesundheit	Erhalt und Förderung von Fitness und Gesundheit („Transzendenz des Körpers“)
• Generativität	Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert
SELBSTVERWIRKLICHUNG	
Aktive Entwicklung eigener Potenziale	
• Herausforderung	Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko
• Individualismus	Individualität und Ausleben von Potenzialen
• Macht	Kampf und Dominanz
• Entwicklung	Zielstrebigkeit und Wachstum
• Leistung	Kompetenz und Erfolg
• Freiheit	Ungebundenheit und Selbstbestimmung
• Wissen	Hinterfragen, Informieren und Verstehen dessen, was ist
• Kreativität	Fantasie und schöpferische Gestaltung
WIR- UND WOHLGEFÜHL	
„Selbst- und Nächstenliebe“: Erlangen und Erhalten von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden	
• Gemeinschaft	menschliche Nähe und Freundschaft
• Spaß	Humor und Vergnügen
• Liebe	Romantik und Intimität
• Wellness	Wohlfühl und Genuss
• Fürsorge	Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft
• Bewusstes Erleben	Achtsamkeit und Rituale
• Harmonie	Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen
ORDNUNG	
Bewahrung und Mäßigung	
• Tradition	Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem
• Bodenständigkeit	Pragmatismus und Anwendungsbezug
• Moral	Orientierung an klaren Richtlinien und Werten
• Vernunft	Abwägung und Rationalität

Prinzipiell schließen sich diese fünf Sinndimensionen und ihre 26 Lebensbedeutungen nicht aus, sondern können individuell kombiniert werden – und sollten es auch. So fand Schnell eine höhere Sinnerfüllung, je breiter und tiefer die Sinnquellen genutzt werden, je mehr Dimensionen an der Sinngebung beteiligt sind.

Von besonderer Bedeutung ist die Dimension der horizontalen Selbsttranszendenz mit ihren einzelnen Sinnquellen Gesundheit, Naturverbundenheit, soziales Engagement, Selbsterkenntnis und vor allem Generativität. Wer sich dieses Streben nach sich überschreitender Fruchtbarkeit auf die Fahnen schreibt, kennt bei Sinnfindung, -gebung und -erleben eigentlich nur eine Richtung: vorwärts. Eine Metastudie mit weltweit erhobenen Daten von mehr als 50 000 Versuchspersonen zeigt, dass ehrenamtlich Tätige bis zu sechs Jahre länger leben als andere.

Schnell fand überraschend eine bisher übersehene, mit über 30 Prozent in Deutschland aber relativ weit verbreitete Bevölkerungsgruppe: die sogenannten „existenziell Indifferenten“, bei denen ein geringes Sinnerleben *nicht* mit negativen Gefühlen wie Angst oder Depression einhergeht.

Schnells Forschungsperspektive ermöglicht ein differenziertes Bild von Atheisten. Atheismus wird oft mit Sinnleere verbunden: Atheisten könnten weder Sinn erleben noch moralisch handeln oder gar Ehrfurcht und Dankbarkeit empfinden. Demgegenüber entdeckte die Sinnforscherin, dass sich Atheismus und Sinnerleben keineswegs ausschließen müssen: So zeigen Atheisten im Vergleich mit „Gläubigen“ zwar weniger Sinnerfüllung, aber *keine* häufigeren Sinnkrisen. Bestimmte Atheistentypen haben entgegen vielen Vorurteilen auch starke Ausprägungen in der Sinndimension Wir- und Wohlfühl oder in einzelnen Lebensbedeutungen wie Selbsterkenntnis, Freiheit oder Wissen.



SCHNELL Ja, existenziell Indifferente zeigen gleichzeitig niedrige Sinnerfüllung und keine Sinnkrisen. Sie repräsentieren etwa ein Drittel der Bevölkerung: Jeder Dritte erfährt sein Leben demnach nicht als sinnerfüllt, leidet aber auch nicht darunter. Dieses Phänomen ist in der Tat in der weitgehend auf Viktor Frankl beruhenden traditionellen Sinnforschung nicht vorgesehen. Frankl postulierte einen allgemein gültigen Antrieb des Menschen, Sinn zu erleben, und begründete damit eine eindimensionale Betrachtung: Entweder es geht mir qua Sinnerfüllung gut – oder ich leide psychisch an einer Sinnkrise und existenziellem Vakuum. Durch die getrennte Erfassung der beiden Konzepte haben wir aber ein anderes Bild gewonnen. Charakteristisch für die Indifferenten ist dabei vor allem, dass sie eher jünger und Singles sind, sehr wissenschafts- und technikorientiert, nicht religiös oder spirituell eingestellt, ohne Generativität oder Verbundenheit. Bei ihnen sind alle Lebensbedeutungen ähnlich niedrig oder geringer ausgeprägt als bei Menschen in einer Sinnkrise. Sie zeigen insgesamt wenig Leidenschaft und Engagement, ob für sich selbst oder für andere, ihr Leben bleibt mehr auf der Oberfläche – wobei das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis besonders schwach entwickelt ist. All dies wirkt sich aber nicht sichtbar auf die seelische Gesundheit der existenziell Indifferenten aus: Depressivität und Ängstlichkeit etwa sind ähnlich gering ausgeprägt wie

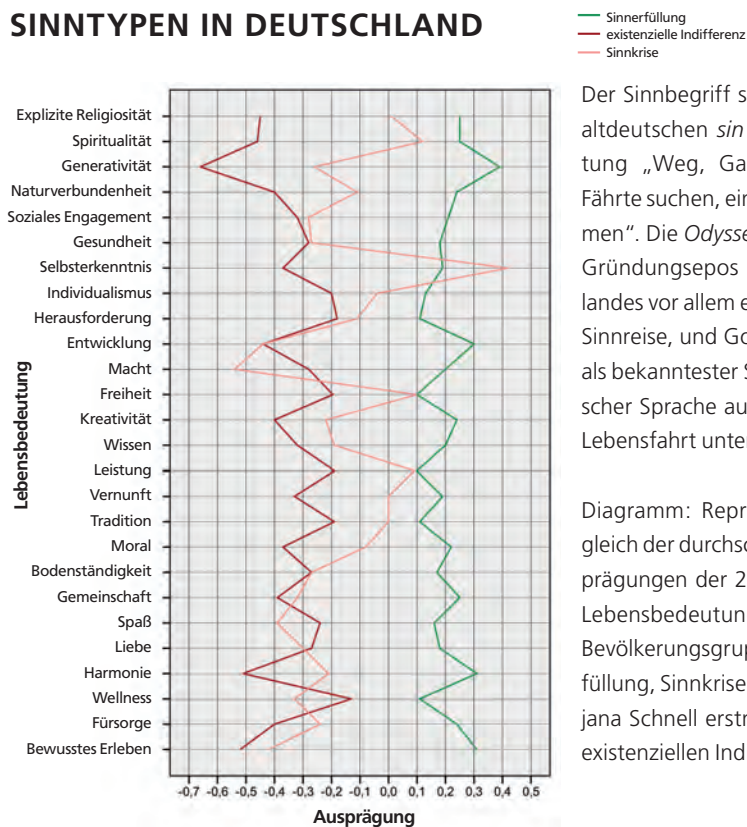
bei Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erfahren – subjektives Wohlbefinden, positive Stimmung oder Lebenszufriedenheit dagegen deutlich geringer.

PH Würden Sie dabei von „Entfremdung“ sprechen?

SCHNELL Wir stehen bei der Erforschung der bisher unbeachteten Gruppe der existenziell Indifferenten noch am Anfang. Man kann aber sicherlich von Entfremdung sprechen, wenn Menschen indifferent, also gleichgültig, oberflächlich, ohne vertiefendes Engagement, Wert- oder gar Sinnorientierung leben – und das noch nicht einmal bemerken oder gar als Problem wahrnehmen und hinterfragen. Manche wissen gar nicht mehr, was „Sinn“ überhaupt ist. Bewusstes Erleben oder gar Selbsterkenntnis sind als Sinnquellen ja bei den Indifferenten auch entsprechend schwach oder gar nicht vorhanden. Vielleicht kann man es so ausdrücken, dass gerade die existenziell Indifferenten zwar ein gesellschaftlich funktionsfähiges Real-Ich entwickelt, aber noch keinen Zugang

zum „wahren Selbst“ gefunden haben – wer bin ich wirklich, auch wenn ich es nicht ausleben, zeigen kann? Wie Studien der Psychologin Rebecca Schlegel dokumentieren, kommt es zu erhöhter Sinnerfüllung, wenn man Zugang zum wahren Selbst hat. Ich vermute, dass die Sinnfrage heute bei vielen Menschen außen vor bleibt, weil Faktoren wie der alltägliche Leistungs- und Konkurrenzdruck, der Kampf um Job und Karriere, die zunehmende Ökonomisierung auch der Ausbildung oder verkürzte Schul- und Studienzeiten dem Einzelnen immer weniger Möglichkeiten öffnen, sich selbst auszuprobieren oder zu hinterfragen, ob dieses Funktionieren auch tatsächlich das ist, was man selbst als persönlich authentisch oder sinnvoller erlebt. Von dieser „sinnblinden“, reflexionsverhindernden Tretmühle sind sicher nicht nur die existenziell Indifferenten betroffen, aber wegen ihres vergleichsweise jüngeren Durchschnittsalters möglicherweise stärker und nachhaltiger als die Älteren.

SINNTYPEN IN DEUTSCHLAND



Der Sinnbegriff selbst wurzelt im altdeutschen *sin* mit der Bedeutung „Weg, Gang, Reise, eine Fährte suchen, eine Richtung nehmen“. Die *Odyssee* Homers ist als Gründungsepos unseres Abendlandes vor allem eine tiefgründige Sinnreise, und Goethes *Faust* war als bekanntester Sinnsucher deutscher Sprache auf ähnlich großer Lebensfahrt unterwegs.

Diagramm: Repräsentativer Vergleich der durchschnittlichen Ausprägungen der 26 sinnstiftenden Lebensbedeutungen in den drei Bevölkerungsgruppen der Sinnerfüllung, Sinnkrise und der von Tatjana Schnell erstmals erforschten existenziellen Indifferenz.

PH Sie unterscheiden Sinn auch von Werten.

SCHNELL Werte sind Überzeugungen, die über spezifische Situationen hinaus wünschenswerte Zustände oder Verhaltensweisen repräsentieren. Durch diese abstrakte und kognitive Natur unterscheiden sich Werte grundlegend von Lebensbedeutungen: Werte sind von persönlichen Bezügen abgehoben, Lebensbedeutungen aber eng mit dem persönlichen Leben verwoben, sie entstehen aus der Einbindung in ein größeres Gan-

zes. Während Werte *normativ* Sollzustände festzuschreiben, ist Sinn in Form von Lebensbedeutungen die konkrete individuelle Vermittlung dessen, was ist, mit dem, was sein soll: Sie beziehen Werte mit ein, sind aber nicht mit diesen gleichzusetzen. So zeigen unsere Forschungen, dass selbst ähnlich oder gleich bezeichnete Werte und Lebensbedeutungen nur relativ gering korrelieren: Ein deutlicher Hinweis, dass gleiche Inhalte anders bewertet werden, wenn sie als Einstellungs- oder wirkliche Sinn-

orientierung eingeordnet werden. Ich habe Lebensbedeutungen deshalb auch als „Sinn-im-Vollzug“ und „gelebte Werte“ bezeichnet. Es sind eben unterschiedliche Dinge, wenn man nur danach fragt, was man richtig und wichtig findet, oder danach, was man tatsächlich tut.

PH Sie erweitern die Psychologie als Wissenschaft vom menschlichen Denken, Verhalten und Erleben und definieren sie als die Wissenschaft vom menschlichen Denken, Verhalten und Erleben in größeren Zusammenhängen.

SCHNELL Ich verstehe die Lebensbedeutungen und den Lebenssinn ganz allgemein als Kategorien, ohne die ein psychologisches Menschenbild reduziert und unvollständig bleiben müsste. Natürlich ist es in der Persönlichkeitspsychologie nichts Neues, dass Verhalten wesentlich aus der Interaktion, dem Zusammenspiel von Person und Umwelt resultiert. Elementar dabei ist für mich aber die subjektive *Bedeutung*, die eine Person der jeweiligen Umwelt zuweist, also die Interpretation der Situation, die von der bisherigen psychologischen Forschung allerdings nur selten beachtet wird. Da diese Bedeutungen – und damit der einer Sache oder einen Inhalt zugewiesene Sinn – aus den Situationen aber nicht abgeleitet werden können, wäre die empirische Erfassung und Integration der interpretierenden Innenperspektive ein wichtiger Schritt. So wird es in Zukunft beispielsweise in der Arbeits- und Berufswelt nicht mehr allein oder primär um monetäre Entlohnung gehen, sondern um den größeren Zusammenhang der Partizipation, gesellschaftlichen Verantwortung und Sinnhaftigkeit des beruflichen Tuns. Auch in Schule und Ausbildung steht nicht allein mehr die Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern gleichberechtigt neben der Förderung von Persönlichkeitsentwicklung, Glückserleben und Gemeinschaftssinn. **PH**

Ein Drittel der Deutschen ist „**existenziell indifferent**“: Sie erfahren keine Sinnerfüllung, leiden aber keineswegs an einer Sinnkrise

