

# **Lebenssinn und Lebensziele in Bulgarien - ein Land am Rande Europas**

## **Diplomarbeit**

aus der Studienrichtung Psychologie  
zur Erlangung des akademischen Grades  
Magistra der Naturwissenschaften

eingereicht von:

**Nikolina Kostadinova**

Begutachterin:

**Ass.-Prof. Dr. Tatjana Schnell**

## **DANKSAGUNG**

Am Ende des Studiums möchte ich mich bei einigen Personen für ihre  
Unterstützung herzlich bedanken.

Mein außerordentlicher Dank gilt Frau Prof. Dr. Schnell für die engagierte  
Betreuung und Begutachtung dieser Arbeit.

Ich bedanke mich herzlich bei Frau Prof. Dr. Iwanowa für die Korrektur der bulga-  
rischen Übersetzung der Erhebungsinstrumente.

Ein herzlicher Dank gilt meiner Mutter und meiner Zwillingsschwester, die mich  
bei der Übersetzung und der Vergabe der Fragebögen tatkräftig  
unterstützt haben.

Auch danke ich meinen Freunden für die wertvolle Unterstützung  
während des Studiums.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>INHALTSVERZEICHNIS.....</b>	<b>III</b>
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....</b>	<b>VIII</b>
<b>TABELLENVERZEICHNIS.....</b>	<b>IX</b>
<b>ZUSAMMENFASSUNG .....</b>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>1. KAPITEL EINLEITUNG .....</b>	<b>1</b>
<b>2. KAPITEL LEBENSINN IN DER PSYCHOLOGIE.....</b>	<b>3</b>
2.1 Theoretische Grundlagen .....	3
2.2 Definition von Lebenssinn .....	7
2.3 Lebensbedeutungen .....	10
2.4 Sinnerfüllung und Sinnkrise .....	11
2.4.1 Sinnerfüllung .....	11
2.4.2 Sinnkrise .....	11
2.5 Methoden zur Messung von Sinn.....	12
2.5.1 Quantitative Methoden:.....	12
2.5.2 Qualitative Methoden: .....	15
2.6 „Sinn“ in der psychologischen Forschung.....	16
2.6.1 Lebenssinn, Wohlbefinden und seelische Gesundheit .....	16
2.6.2 Lebenssinn, kritische Lebensereignisse und Einstellung zum Tod .....	19
2.6.3 Entwicklung, Alter und Lebenssinn .....	22
2.6.4 Religion, Spiritualität und Lebenssinn .....	22
2.7 Lebenssinn und Lebensziele .....	24
<b>3. KAPITEL LEBENSZIELE.....</b>	<b>25</b>
3.1 Einführung und Definition .....	25
3.2 Kategorisierung von Zielen ( Brandstätter & Otto, 2009).....	26
3.2.1 Unspezifische vs. spezifische Ziele .....	26

3.2.2	Kurzfristige vs. langfristige Ziele .....	26
3.2.3	Schwer vs. leicht zu erreichende Ziele .....	27
3.2.4	Positive vs. negative zukünftige Begebenheiten.....	27
3.3	Prozesse der Zielsetzung und Zielverfolgung .....	28
3.3.1	Bewusste Zielsetzung .....	28
3.3.2	Unbewusste Zielsetzung.....	28
3.3.3	Auferlegte Zielsetzung.....	28
3.4	Persönliche Bestrebungen - Emmons (2005) .....	28
3.5	Das „Was“ und das „Warum“ der Zielverfolgung.....	29
3.5.1	Inhalt der Ziele - intrinsische vs. extrinsische Ziele .....	30
3.5.2	Zielverfolgung - autonom oder kontrolliert .....	30
3.5.3	Integration von Zielen mit anderen Aspekten der Persönlichkeit .....	32
3.6	Intrinsische und extrinsische Ziele in der psychologischen Forschung .....	33
3.6.1	Mehr Gewichtung von extrinsischen Zielen bei gefühlter persönlicher Gefährdung.....	33
3.6.2	Extrinsischen Charakter von Zielen in ärmeren und reicheren Kulturen .....	34
3.7	Einfluss der Ziele auf das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit .....	34
<b>4. KAPITEL</b>	<b>BULGARIEN .....</b>	<b>37</b>
<b>5. KAPITEL</b>	<b>HYPOTHESEN.....</b>	<b>40</b>
5.1	Intrinsische und extrinsische Lebensziele in Bulgarien .....	40
5.2	Intrinsische Lebensziele und Sinnerfüllung .....	42
5.2.1	Zusammenhang zwischen intrinsischen Lebenszielen und Sinnerfüllung.....	42
5.2.2	Tiefe (Selbsttranszendenz) der intrinsischen Ziele und Sinnerfüllung .....	43
5.3	Extrinsische Lebensziele und Sinnkrise.....	44
5.4	Zusammenhang zwischen demographischen Variablen, Lebenszielen und Sinnerfüllung.....	45
5.4.1	Zusammenhang zwischen Alter , intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung .....	45

5.4.2	Zusammenhang zwischen Geschlecht, intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung	47
5.5	Sinnerfüllung, existentielle Indifferenz oder Sinnkrise - die drei Sinntypen in Bulgarien	48
5.5.1	Häufigkeit der existentiellen Indifferenz in Bulgarien	49
5.5.2	Lebensbedeutungen von existenziell Indifferenten in Bulgarien	51
5.5.3	Lebensziele von existentiell indifferenten in Bulgarien	51
<b>6.</b>	<b>KAPITEL   METHODEN</b>	<b>53</b>
6.1	Der LeBe - Fragebogen	53
6.1.1	Die Dimensionen und Skalen des LeBe Fragebogens	55
6.1.2	Reliabilitätsanalyse des LeBe	56
6.1.3	Der LeBe Fragebogen in der bulgarischen Version	58
6.2	Der Aspiration index	59
6.2.1	Extrinsische und intrinsische Lebensziele	60
6.2.2	Reliabilitätsanalyse des Aspiration Index	62
6.2.3	Der Aspiration Index in der bulgarischen Sprache	63
<b>7.</b>	<b>KAPITEL   UNTERSUCHUNG</b>	<b>64</b>
7.1	Die Untersuchung	64
7.2	Stichprobenbeschreibung	64
7.2.1	Alter	65
7.2.2	Familienstatus	66
7.2.3	Geschlecht	66
7.2.4	Schulabschluss	67
7.2.5	Kinder	67
7.2.6	Deskriptive Statistiken zum Aspiration Index und zum Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn	68
<b>8.</b>	<b>KAPITEL   ERGEBNISSE</b>	<b>71</b>
8.1	Ergebnisse zu Hypothese 1	71

8.2 Ergebnisse zu Hypothese 2a .....	72
8.3 Ergebnisse zu Hypothese 2b .....	73
8.4 Ergebnisse zu Hypothese 3 .....	74
8.5 Ergebnisse zu Hypothese 4a .....	75
8.6 Ergebnisse zu Hypothese 4b .....	76
8.7 Ergebnisse zu Hypothese 5a .....	76
8.8 Ergebnisse zu Hypothese 5b .....	77
8.9 Ergebnisse zu Hypothese 5c .....	80
<b>9. KAPITEL DISKUSSION DER ERGEBNISSE.....</b>	<b>82</b>
9.1 Hypothese 1 In Bulgarien werden die Ziele Wachstum/Selbstverwirklichung, Beziehungen, Wohlstand und Sicherheit am intensivsten verfolgt .....	82
9.2 Hypothese 2a : Je intensiver intrinsische Ziele verfolgt werden, desto höher ist die Sinnerfüllung.....	83
9.3 Hypothese 2b: Die Tiefe (Selbsttranszendenz) der intrinsischen Ziele wirkt sich auf das Erleben von Sinn aus, wobei die Lebensziele <i>Spiritualität</i> und <i>Gemeinwesen</i> <i>als</i> die besten Prädiktoren zur Vorhersage von Sinnerfüllung dienen.....	84
9.4 Hypothese 3: Menschen, die extrinsischen Zielen den Vorzug geben, haben höhere Ausprägungen in der Skala Sinnkrise als solche, die intensiver intrinsische Ziele verfolgen.....	86
9.5 Hypothese 4a: Mit zunehmendem Alter steigen der Index der intrinsischen Ziele und die Sinnerfüllung. Der Index der intrinsischen Ziele könnte eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Alter und Sinnerfüllung spielen. ....	86
9.6 Hypothese 4b: Frauen verfolgen intensiver intrinsische Ziele und erleben mehr Sinnerfüllung als Männer. Der Index der intrinsischen Ziele könnte eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung spielen. ....	90
9.7 Hypothese 5a: Der Anteil der existentiell Indifferenten ist in Bulgarien niedriger als in Deutschland.....	91

9.8 Hypothese 5b und 5c Die Lebensbedeutungen <i>Selbsterkenntnis</i> , <i>Spiritualität</i> , <i>explizite Religiosität</i> und <i>Generativität</i> und die Ziele <i>Wachstum/Selbstverwirklichung</i> , <i>Spiritualität</i> und <i>Gemeinwesen</i> sind bei existentiell Indifferenten niedriger ausgeprägt als bei Menschen in einer Sinnkrise und den Sinnerfüllten. ....	92
9.9 83 % Sinnerfüllte innerhalb der bulgarischen Stichprobe?!	94
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>1</b>
<b>EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG .....</b>	<b>5</b>

## **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

Abbildung 1: Sinnmodell (Schnell, 2009b, S. 487) .....	10
Abbildung 2: Mediationsmodell (Kenny, D. , n.d.) .....	46
Abbildung 3: die 26 Lebensbedeutungen des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (Schnell & Becker, 2007) .....	54
Abbildung 4: Darstellung von Kasser (n.d): Ansiedlung der Lebensziele des Aspiration Index hinsichtlich ihrer Wichtigkeit zwischen den Polen extrinsisch und intrinsisch	62
Abbildung 5: Altersverteilung in der Stichprobe nach Altersgruppen .....	65
Abbildung 6: Verteilung in der Stichprobe hinsichtlich Familienstatus .....	66
Abbildung 7: Geschlechtsverteilung in der Stichprobe .....	66
Abbildung 8: Verteilung in der Stichprobe hinsichtlich Schulabschluss.....	67
Abbildung 9: Verteilung der drei Sinntypen in der Stichprobe .....	76



## TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Reliabilitätsanalyse des LeBe .....	58
Tabelle 2: Reliabilitätsanalyse des Aspiration Index .....	63
Tabelle 3: Altersverteilung in der Stichprobe .....	65
Tabelle 4: Verteilung in der Stichprobe hinsichtlich Anzahl der Kinder .....	67
Tabelle 5: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) , Schiefe und Kurtosis der 26 Lebensbedeutungen .....	69
Tabelle 6: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD), Schiefe und Kurtosis der 11 Lebensziele .....	70
Tabelle 7: Ergebnisse des T-Tests bei einer Stichprobe für die 11 Lebensziele .....	71
Tabelle 8: Korrelation zwischen Sinnerfüllung und der Verfolgung von intrinsischen Zielen .....	72
Tabelle 9: Pearson Produkt –Moment Korrelationen zwischen einzelnen intrinsischen Lebenszielen und Sinnerfüllung.....	72
Tabelle 10: Multiple Regression zur Vorhersage von Sinnerfüllung durch die sechs intrinsischen Lebensziele.....	73
Tabelle 11: Pearson Produkt –Moment Korrelationen zwischen einzelnen intrinsischen Lebenszielen und der LeBe Dimension Selbsttranszendenz vertikal....	74
Tabelle 12: Pearson Produkt –Moment Korrelationen zwischen Alter und einzelnen intrinsischen Lebenszielen.....	75
Tabelle 13: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der 26 Lebensbedeutungen bei existentiell Indifferenten und Sinnerfüllten .....	79
Tabelle 14: Mittelwerte und Standardabweichungen von den signifikant unterschiedlichen Lebensbedeutungen bei Männern und Frauen .....	80
Tabelle 15: Mittelwerte(M) und Standardabweichungen (SD) der Lebensziele bei existentiell Indifferenten und Sinnerfüllten .....	81

## ZUSAMMENFASSUNG

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Thema Lebenssinn und Lebenszielen in dem postkommunistischen Land Bulgarien. Im Vordergrund steht die Frage nach dem Sinnerleben, Sinnerfüllung und existentieller Indifferenz in einem Land mit niedrigem Lebensstandard, hoher Armutsgefährdung und extrem niedriger Lebenszufriedenheit der Bevölkerung. Weitere Fragestellungen beschäftigen sich damit, welche Ziele einen hohen Stellenwert in Bulgarien erfahren angesichts des Wertewandels zu einer demokratischen Gesellschaft und wie sich der Inhalt der Ziele auf das Sinnerleben auswirkt.

Die Erhebung wurde mit Hilfe von zwei quantitativen Verfahren durchgeführt. Dafür wurde der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe, Schnell & Becker, 2007) ins Bulgarische übersetzt. Er dient dazu, Sinnquellen sowie die Ausprägung der Sinnerfüllung oder Sinnkrise dimensional zu erfassen. Zur Erfassung von Lebenszielen wurde der Aspiration Index aus dem Jahre 2005 von Grouzet und Kasser verwendet.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass in Bulgarien eine hohe Sinnerfüllung und weniger existentielle Indifferenz zu finden sind als in einem wohlhabenden Land wie Deutschland. Auch der Inhalt der Lebensziele, extrinsisch oder intrinsisch, wirkt sich auf das Sinnerleben aus. Weiteres fanden manche Befunde aus der psychologischen Sinnforschung keine Bestätigung im bulgarischen Kontext, was auf die unterschiedlichen Bedingungen und Vorgeschichte des Landes zurückzuführen ist. Insgesamt lässt sich sagen, dass Sinnerleben in jeder Kultur und unter allen Lebensumständen unablässig stattfindet, unabhängig vom Lebensstandard und von dem erlebten Wohlbefinden als ein zur Natur des Menschen gehörendes Bedürfnis.

## **1. Kapitel EINLEITUNG**

### **Bulgarien - Europas ferner Osten, doch fern auch von Sinnerfüllung?!**

Auch nach 1989, dem Sturz des kommunistischen Regimes, blieb Bulgarien viele Jahre ein Land „am Rande Europas“ - nicht wegen seiner geographischen Lage, sondern in Bezug auf europäische Wahrnehmungen und Interessen (Geier, 2001). Die politische Wende wurde hoffnungsvoll begrüßt, mit der allgemeinen Erwartung, dass sich Bulgarien in ein europäisches Land verwandeln wird. Doch der wirtschaftliche und sozial-kulturelle Rückstand war im Hinblick auf den „Westen“ zu groß und allmählich geriet das Land in den Übergangsjahren zur Demokratie in einer umfassenden Krisensituation.

Selbst der EU-Beitritt von Bulgarien im Jahr 2007 trotz erheblicher Bedenken von Europa-Parlamentariern und der damit verbundene Aufschwung gingen bis jetzt an großen Teilen der Bevölkerung vorbei. Zwei Jahre später wurden die EU-Finanzhilfen wegen Veruntreuung gestoppt, die Korruption ist nach wie vor die tiefste Wunde der totalitären Vergangenheit (Lanner, 2011). Während sich bestimmte Kreise bereichern, verfällt die Mehrheit in zunehmende Armut und in eine lethargische, pessimistische Haltung. Die großen Hoffnungen auf Befreiung von den Spuren des Kommunismus lösten sich in tiefe Enttäuschungen auf.

Heute sprechen bulgarische Soziologen von einer sich entwickelnden Kultur des Pessimismus (Tilkidjiev, 2006). Laut europäischen Statistiken (EQLS, 2007) stehen die Bulgaren hinsichtlich Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden an unterster Stelle selbst unter den neuen EU-Mitgliedstaaten und haben am wenigsten Zukunftserwartungen trotz vergleichbarer wirtschaftlicher Bedingungen wie z.B. mit Rumänien.

Psychologische Untersuchungen (Bojinova, 2009) ergeben ein kritisches Bild von den gegenwärtigen Wahrnehmungen der sozialgesellschaftlichen Situation im Land. 94% der jungen Menschen beurteilen demnach die Realität ausgesprochen negativ - als korrupt, unvorhersehbar, kriminell und instabil, während in einer

weiteren Untersuchung (Baitschinska, 2009) 85% der befragten Studenten den Wunsch äußern, in ein anderes Land zu emigrieren. Als häufigstes Auswanderungsmotiv wird die Flucht aus der schweren wirtschaftlichen Lage angegeben. Kulturforscher sprechen besorgt von einem Prozess der Entnationalisierung, von einer tiefen Wertekrise in der bulgarischen Gesellschaft (Tilkidjiev, 2006).

Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass das Forschen nach dem Sinn des Lebens, nach Sinnerfüllung und Lebenszielen vielen Bulgaren unrealistisch erscheint, zu hoch gegriffen im Hinblick auf die wenig versprechende Realität.

Auf der Forschungsreise in Bulgarien stieß ich mehrmals auf negativ besetzte emotionale Äußerungen, dass die Bulgaren keine Ziele und keinen Sinn im Leben hätten und dass die Untersuchungsergebnisse katastrophal sein würden. Die schwarze Brille, durch die die Menschen sich selbst und ihr Leben sehen, war überall zu spüren. Und dennoch oder gerade deshalb erscheint es aus meiner Sicht sinn-voll, nach dem Sinn im eigenen Leben zu forschen, sich nach den persönlichen Zielen im Leben zu fragen.

Viktor Frankl, der Vater der Sinnforschung, der die Grausamkeiten des Konzentrationslagers am eigenen Leib erlebte, sprach von einem „Willen zum Sinn“ (1977, S.15), von einem zutiefst innewohnenden Bedürfnis im Menschen, dem eigenen Leben Sinn zu verleihen auch unter den widrigsten Umständen.

In dieser Forschungsarbeit wird angenommen, dass das Streben nach Sinnerfüllung ein universelles menschliches Phänomen darstellt, das in jeder Kultur seinen Ausdruck findet. Es wird untersucht, welche Ziele den Bulgaren am wichtigsten erscheinen und wie der Inhalt der Lebensziele sich auf das Erleben von Sinn auswirkt. Weiter wird die Sinnerfüllung und die existentielle Indifferenz in Bulgarien erfasst und ob weitere Befunde aus der psychologischen Sinnforschung auch im bulgarischen Kontext Gültigkeit aufweisen.

## **2. Kapitel   LEBENSINN IN DER PSYCHOLOGIE**

### **2.1   Theoretische Grundlagen**

Kann Lebenssinn Forschungsgegenstand der Psychologie sein?! An seiner vagen, schwer erfassbaren Natur wagten sich lange Zeit hauptsächlich Philosophen heran. Berühmte Denker wie Aristoteles, Martin Heidegger, Kant, Nietzsche, Sartre haben sich auf unterschiedliche Art mit der Sinnhaftigkeit unseres Daseins befasst (Auhagen, 2000; Kenyon, 2000; Yalom, 1989). Die Berührungängste der Psychologie mit so komplexen Themen wie Sinn und Religiosität erscheinen aus methodologischer Hinsicht verständlich – sie lassen zumindest zu Beginn des Forschungsprozesses nur qualitative Erfassung zu, die einer objektiven naturwissenschaftlichen Herangehensweise widerspricht. Dennoch hat sich die Psychologie zur Aufgabe gesetzt, das menschliche Verhalten und Erleben mit all ihren Facetten und Erscheinungen zu beschreiben. Und die Frage „warum bin ich hier?“ oder „was hat mein Leben für einen Sinn?“ scheint überhaupt eine der menschlichsten Fragen zu sein (Auhagen, 2000; Debats, 2000; Frankl, 1977; Reker & Chamberlain, 2000).

In den letzten Jahren ist auch unter Psychologen eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema Lebenssinn deutlich zu beobachten (Debats, 2000; Reker, 2000; Schnell, 2009; Wong, 1998). Anfangs mehr theoretisch und in klinischen Beobachtungen wird die Sinnkomponente zunehmend in einer Vielzahl von Lebensbereichen wie z.B. Traumata und psychisches Wohlbefinden empirisch untersucht (Debats, 2000). Nach Reker (2000) ist die „Entdeckung“ der Sinnfrage innerhalb der Psychologie vor allem auf ein wachsendes Interesse an der „inneren“ Entwicklung des Menschen zurückzuführen, an der Entfaltung der eigenen Fähigkeiten, wie es die Positive Psychologie betont (Auhagen, 2004), sowie auf eine präzisere Operationalisierung des Konstrukts Lebenssinn.

Aber auch im klinischen Bereich, in der Beratung und Psychotherapie gewinnt das Thema Lebenssinn immer mehr an Bedeutung. Nach Yalom (1989) begegnen viele Psychologen und Psychotherapeuten Patienten, die unter Mangel an Sinn leiden. „Die Frage des Sinns, jene bestürzendste und unlösbarste Frage von allen, darf nicht

in der Therapie verleugnet werden“ (S. 498). Nur wird dieses Sinnlosigkeitsgefühl oft als Symptom bekannterer Zustände wie Depression, Identitätskrisen und geringes Selbstwertgefühl gesehen und nicht als klinisches Phänomen anerkannt, so Yalom (1989).

Mittlerweile liegen zahlreiche psychologische Untersuchungen vor, die auf die psychologische Relevanz des Sinnempfindens für viele Lebensbereiche hinweisen und somit die Wichtigkeit der Sinnforschung hervorheben. Das Erleben von Sinn beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden und seelische Gesundheit, sondern auch unsere Bewältigungsstrategien, den Umgang mit kritischen Lebensereignissen und mit Alterungsprozessen (vgl. Debats, 1996; Emmons, Colby & Kaiser, 1998; Reker, 2000; Schmitz, 2005; Van Ransst & Marcoen, 2000; Wong, 1998; Zika & Chamberlain, 1992).

Einen wesentlichen Beitrag zur Erforschung des menschlichen Lebenssinns erbrachte der österreichische Arzt Viktor E. Frankl, der den Nationalsozialismus überlebte und als der Gründer der Dritten Wiener Schule, der Logotherapie und Existenzanalyse gilt. Hineingeworfen in das unvorstellbare Elend der Konzentrationslager, erlebte Viktor Frankl die Frage nach dem Sinn des Lebens auf eine äußerst schmerzvolle Weise (Frankl, 2001). In jedem Menschen existiert ein Wille zum Sinn und die Freiheit des Willens, zu den Umständen Stellung zu nehmen, so das schwer errungene Sinnverständnis Frankl's (1998, 2001). Während Freud die Sinnsuche als etwas Pathologisches ansah: „im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht“ (Freud, zit. nach Frankl, 1977, S.26), drückt für Frankl (1977) das Ringen um einen Lebensinhalt „das Menschlichste im Menschen“ aus (S.15).

Jede Lebenssituation hält eine Sinnmöglichkeit bereit, „Sinn ist also der konkrete Sinn einer konkreten Situation...die Forderung der Stunde“ (Frankl, 1977,S.30). Somit existiert Sinn außerhalb der Person und kann nicht geschaffen oder gegeben, sondern muss gefunden werden. Das Erleben von Sinn ist Frankl zufolge (1977) auf drei Wegen möglich: durch die Verwirklichung von *schöpferischen Werten*, *Erlebnismerten* und *Einstellungswerten*.

*Schöpferische Werte* werden durch aktive Handlungen gelebt wie etwas schaffen, sich Kunst oder kreativer Arbeit widmen. *Erlebnismerte* schließen Erfahrungen ein,

die durch Hingabe an die Natur, an Kunst oder an einen geliebten Menschen gewonnen werden. Wenn die Lebensumstände es nicht mehr zulassen, schöpferisch oder erlebend Werte zu verwirklichen, so steht dennoch der Weg *der Einstellungswerte* offen – Sinnerleben entsteht durch die bewusste Haltung gegenüber einem unabänderlichen Schicksal (Frankl, 2001). Das größte Leid kann dadurch in eine innere Leistung verwandelt werden. Der dritte Weg ist innerhalb der Logotherapie der wichtigste, da er die Möglichkeit bietet „das Menschlichste im Menschen zu verwirklichen d.h. zu reifen und über sich selbst hinauszuwachsen“ (1977, S.34).

Als wichtigste Fähigkeit des Menschen für ein sinnerfülltes Leben sah Frankl die Selbsttranszendenz an - die Überschreitung der eigenen Interessen und das Erfüllen von Werten und Aufgaben über die eigene Person hinaus: „.... Je mehr der Mensch aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er er selbst. Sich selbst verwirklichen kann er also eigentlich nur in dem Maße, in dem er sich selbst vergisst, in dem er sich selbst übersieht“ (Frankl, 1977, S.18).

Nach Ansicht Frankls leidet der heutige Mensch unter einem um sich greifenden Leere,-und Sinnlosigkeitsgefühl, das er als „*existentielles Vakuum*“ bezeichnet (1977, S.11). Dieses vorherrschende Gefühl totaler Inhaltslosigkeit ist mit dem Auftreten eines neues Krankheitsbildes verbunden: *die noogene Neurose*. Gerade in der heutigen Überflusgesellschaft kommt es zu einem existentiellen Vakuum, da das Sinnbedürfnis unerfüllt bleibt, der Wille zum Sinn „leer ausgeht“ (Frankl, 1998, S.46). Aber auch in kommunistischen Ländern wird auf die Präsenz der existenziellen Frustration hingewiesen (Frankl, 1977). Es scheint, dass die Menschen Sinn im Leben brauchen, dass das Fehlen von Sinn zu seelischem Leid und Psychopathologie führen kann (Debats, 1996; Frankl, 1977; Reker, 2000; Yalom, 1989).

Maddi (1998) greift Frankl's Konzept der Sinnlosigkeit auf und unterscheidet drei Arten von existentieller Störung: *vegetativeness* (geistige Verödung), *nihilism* (Negierung von Sinn) und *adventurousness* (Suche nach Abenteuern).

*Vegetativeness* ist die schwerwiegendste Form. Menschen, die unter dieser Störung leiden, können nichts Interessantes oder Wertvolles für sich finden. Sie verfallen in einen Zustand der Apathie und Langeweile, der mit depressiven Phasen

gekennzeichnet ist. Eine weniger schwere Form einer existentiellen Störung ist *nihilism*, bei der Menschen Sinn finden, indem sie alles, das einen positiven Sinn hat, entwerten. Die nihilistischen Personen haben eine kritisierende Haltung und zeigen oft zorniges und aggressives Verhalten. Nach Frankl (1977) untergräbt der Nihilismus „den Enthusiasmus für Sinn und Werte“ (S.14). Die dritte Form von existentieller Störung nennt Maddi *adventurousness*. Hier ist eine positive Sinnfindung nur durch extreme, risikoreiche Aktivitäten möglich. Solchen Menschen erscheint der Alltag leer und langweilig und sie fühlen sich erst richtig lebendig, wenn sie Risiken eingehen. Dabei pendeln sie oft zwischen langweiligem und heroischem Verhalten.

Ähnlich wie bei Frankl spielt für Maddi (1998) die Entscheidungsfreiheit des Menschen eine wichtige Rolle bei der Sinnfindung und der Gestaltung der Identität. Gerade tägliche Entscheidungen bestimmen den persönlichen Lebenssinn, „It is the content and direction of the decisions that give human lives their special meaning“ (Maddi, 1998, S.6). Menschen können durch unterschiedliche kognitive Prozesse Entscheidungen treffen, die sich auf die Zukunft oder auf die Vergangenheit beziehen. Durch letztere wird die vertraute Umgebung stabilisiert und gegenwärtige Erfahrungen werden wie vergangene Erlebnisse konstruiert. Im Gegensatz dazu sind Entscheidungen zukunftsbezogen, wenn die aus ihnen resultierenden Erfahrungen neu sind und verschiedene Handlungsweisen erfordern. Maddi (1998) hebt die zukunftsorientierten Entscheidungen hervor, die neue Einsichten, Ideen, Beobachtungen und Herausforderungen bringen. Sie fördern mehr Vitalität und psychologisches Wachstum, das zu einem individuelleren Lebensstil führt.

Für Klinger (1998) ist die Sinnsuche eine biologisch verankerte Disposition und eine unvermeidliche Folge der menschlichen Evolution. Die Lebensnotwendigkeiten erforderten ein dauerhaftes, nachhaltiges Zielstreben. Sinnverlust oder Sinnmangel weisen demnach auf eine psychische Deprivation oder Störung hin.

“The human brain cannot sustain purposeless living. It was not designed for that. Its systems are designed for purposive action, and when that is blocked, they deteriorate, and the emotional feedback from idling those systems signals extreme discomfort and motivates the search for renewed purpose and hence meaning” (Klinger, 1998, S. 33).



Yalom (1989) nähert sich dem Thema aus der Sicht des Psychotherapeuten. Er verbindet den Sinn mit grundsätzlichen menschlichen Fragen nach Tod, Freiheit, Sinnlosigkeit und betont die Wichtigkeit, sich damit konstruktiv auseinanderzusetzen: „der Mensch scheint Sinn zu brauchen. Ohne Sinn, ohne Ziele, Werte oder Ideale zu leben, scheint...sehr viel Kummer hervorzurufen“ (S.498). Im Gegensatz zu Frankl geht er davon aus, dass die Welt an sich sinnlos ist und der Mensch aufgerufen ist, in seinem Leben Sinn zu konstruieren als Antwort auf die absolute Sinnlosigkeit der Welt. Auch Yalom (1989) befasste sich mit dem Phänomen der Selbsttranszendenz. In seiner klinischen Arbeit mit Patienten forschte er nach, was sie zum Leben anderer beitragen, erarbeitete mit ihnen alltägliche Wege der Sinnerfahrung und erklärte das Konzept als „eine kräftige Quelle für Sinngebung“ (S. 512).

In seiner Forschung kam Antonovsky (1993) ebenfalls der Wichtigkeit von Lebenssinn für die seelische Gesundheit auf die Spur. Er ging der Frage nach, warum es manche Menschen schaffen, unter den widrigsten Lebensumständen ihre Gesundheit zu erhalten und andere nicht. Dafür machte er eine globale Lebensorientierung verantwortlich, die er als Kohärenzsinn bezeichnete. Er hängt von der *Verstehbarkeit* der Umwelt ab, von ihrer *Handhabbarkeit* und *Sinnhaftigkeit*. Letztere Komponente betrachtet Antonovsky als das ausschlaggebende motivationale Element für ein starkes Kohärenzgefühl. Sie bezieht sich auf das Maß, in dem das Leben als sinnvoll empfunden wird und seine Herausforderungen als willkommen und des Einsatzes wert. In seinen Untersuchungen sprachen Personen, die über ein starkes Kohärenzgefühl verfügten, von Lebensbereichen, die „ihnen besonders am Herzen lagen und in ihren Augen Sinn machten“ (1993, S.35).

## **2.2 Definition von Lebenssinn**

Die etymologische Bedeutung des Begriffs „Sinn“, nämlich „Gang, Reise, Weg“, lässt auf seinen dynamischen Charakter schließen. „Sinn ist der Weg, nicht das Ziel. Sinn geschieht“ (Schnell, 2009, S.101). Wenn in der Psychologie vom Konstrukt „Lebenssinn“ gesprochen wird, so ist der persönliche Sinn im Leben gemeint - das, was das Leben des Einzelnen sinnvoll macht. Denn die Frage nach dem Sinn des Lebens im Allgemeinen kann mit strengen wissenschaftlichen Methoden nicht beantwortet werden (Auhagen, 2000).

In diesem Sinne unterscheidet Yalom (1989) zwischen *kosmischem* und *irdischem* Sinn. Die Frage nach dem kosmischen Sinn ist die Frage nach einem Sinngefüge des Ganzen, in dem das menschliche Leben eingebettet ist. Die Frage nach dem irdischen Sinn ist die Frage nach dem persönlichen Sinn des Lebens, nach der eigenen Konstruktion von Sinn und dem Gefühl für Sinn.

Nach Frankl (1997, 1998) hat jeder Mensch ein einzigartiges Ziel in allen Lebenslagen und einen jeweils einmaligen Weg, auf dem er zur Verwirklichung seiner Möglichkeiten gelangen kann. Die spezifische Aufgabe wechselt von Mensch zu Mensch und von Stunde zu Stunde. Somit ist Sinn nicht Eigenschaft der Situation, sondern er wird zugeschrieben und ist daher immer subjektiv. „Ohne Einbezug der Innenperspektive der betreffenden Individuen kann Sinn nicht festgestellt werden“ (Schnell, 2009a, S.103). Sinn entsteht, wenn „Vereinzelt in einen größeren Gesamtzusammenhang eingeordnet wird und so eine Bedeutung zugewiesen bekommt“ (Schnell, 2009a, S.103). Er beruht auf einer Gesamtwahrnehmung des Lebens und daher sind sich Menschen über ihren Lebenssinn oft nicht bewusst, aber sie können einschätzen, ob ihr Leben sinnerfüllt ist, so Schnell (2009a).

Reker (2000) definiert Lebenssinn als „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 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“ (S.41).

In ihrem „model of existential meaning“ schlagen Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000) eine Einteilung des Konstrukts in 4 Dimensionen vor:

- *Structural components*: Lebenssinn wird als multidimensionales Konstrukt gesehen, das aus einer kognitiven, einer motivationalen und einer affektiven Komponente besteht. Die kognitive Komponente bezieht sich auf den Sinn, den Menschen ihren eigenen Erfahrungen und Lebensumständen zuschreiben. Unter der motivationalen Komponente finden sich die Werte, die uns im Leben leiten und die angestrebten Ziele bestimmen. Das Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung, das Menschen beim Erreichen ihrer Ziele empfinden, macht die affektive Komponente

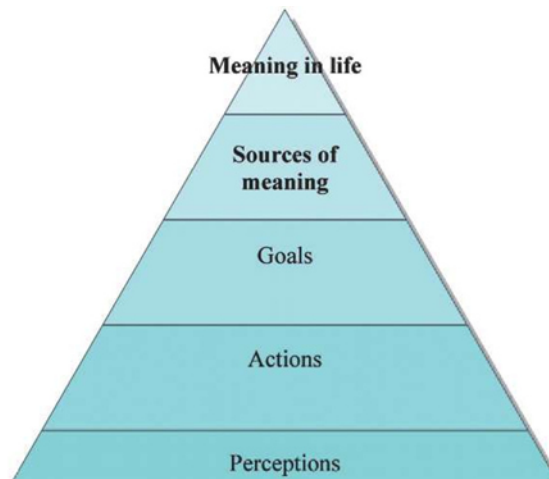
aus. Alle drei Komponenten sind miteinander verknüpft und notwendig für die Sinnerfahrung.

- *Sources of meaning*: Lebenssinn kann aus einer Vielzahl spezifischer Quellen abgeleitet werden, die je nach kultureller und ethnischer Herkunft, Soziodemographie und Entwicklungsstadium variieren. Reker (1991, zit. nach Reker 2000) fasste die häufigsten Sinnquellen in der Literatur zusammen: “personal relationships, altruism, religious activities, creative activities, personal growth, meeting basic needs, financial security, leisure activities, personal achievement, leaving a legacy, enduring values or ideals, traditions and culture, social/political causes, humanistic concerns, hedonistic activities, material possessions, and relationship with nature” (S.43).

- *Breadth of Meaning*: diese Dimension erfasst die Anzahl der persönlichen Sinnquellen. Die meisten Menschen schöpfen Sinn aus mehreren Quellen und je höher die Anzahl der persönlichen Sinnbereiche, desto größer ist die erlebte Sinnerfüllung, so Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000).

- *Depth of Meaning*: betrifft die Qualität der Sinnerfahrung. Ausgehend von Frankl's Konzept, dass volle Sinnerfüllung nur durch Überschreitung der eigenen Interessen erreicht werden kann, definieren Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000) die Tiefe als den Grad der erreichten Selbsttranszendenz. Nach ihrer Ansicht kann Sinn oberflächlich und flüchtig bis tief und komplex erlebt werden.

Die vorliegende Arbeit beruht auf dem hierarchischen Sinnmodell von Schnell (2009a), in dem Sinn ebenfalls als multidimensionales Konstrukt verstanden wird. Das Sinnerleben geschieht auf fünf unterschiedlich komplexen Ebenen. Allein schon Wahrnehmungsprozesse können Ausgangspunkt für Sinnstiftung sein. Sie stimulieren Handlungen, die wiederum der Verwirklichung von Absichten, Plänen und Zielen dienen. Diese werden dann als sinnvoll erlebt, wenn sie mit den persönlichen Sinnquellen oder Lebensbedeutungen übereinstimmen. In dem Modell stellt Lebenssinn die höchste, komplexe Ebene dar und liegt auf Grund seiner abstrakten Natur nicht bewusst und abrufbar vor, so Schnell (2009a). Er kann als Sinnkrise, Sinnerfüllung oder existentielle Indifferenz (fehlende Sinnerfüllung und fehlende Sinnkrise) erfahren werden.



**Abbildung 1: Sinnmodell (Schnell, 2009b, S. 487)**

Untere Ebenen sind in höheren eingebettet und werden wiederum durch die Qualität des Sinnerlebens und die Kohärenz von Sinnquellen und Zielen beeinflusst. Lebenssinn wird durch die Lebensbedeutungen ausgedrückt, die dem Bewusstsein zugänglicher sind. Sie sind „konkrete Gestaltungen von Sinn...anhand derer man sich im Denken, Erleben und Handeln orientiert“ (Schnell, 2009a, S.103). Im Folgenden werden die Konstrukte Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise näher erläutert, da sie für die Fragestellungen dieser Arbeit relevant sind.

### **2.3 Lebensbedeutungen**

Die Lebensbedeutungen sind Sinnquellen, die dem Lebenssinn seine konkrete Form geben. Im hierarchischen Sinnmodell vermitteln sie zwischen abstraktem Lebenssinn und konkreten Wahrnehmungen, Handlungen und Zielen. Auf Grund ihres allgemeineren und relativ stabilen Charakters können sie auch als Bestandteil der Persönlichkeit angesehen werden, so Schnell (2009b). Lebensbedeutungen sind meist vorbewusst und ermöglichen eine sinnvolle Lebensgestaltung ohne explizites Streben nach Sinnerfüllung. Sie können als „Sinn im Vollzug“ beschrieben werden, „durch sie wird Sinn ergriffen oder geschaffen“ (Schnell, 2009a, S.196).

Zum besseren Verständnis des Konstrukts ist nach Schnell (2009a) seine theoretische und empirische Abgrenzung von *Werten* wichtig. Werte vermitteln Soll-Zustände und wünschenswerte Verhaltensweisen und sind abstrakter, kognitiver Natur. Die Lebensbedeutungen sind dagegen eng mit dem Leben verwoben, „sie entstehen im

bzw. aus dem Verhalten und Erleben“ (Schnell, 2009a, S.197) und können als „gelebte Werte“ angesehen werden (S. 198). Beispiele für Lebensbedeutungen sind *Generativität, Bewusstes Erleben, Entwicklung, Harmonie, Liebe, Spiritualität*.

## **2.4 Sinnerfüllung und Sinnkrise**

### **2.4.1 Sinnerfüllung**

Sinnerfüllung beschreibt das Ausmaß, in dem Menschen ihr Leben als sinnerfüllt wahrnehmen unabhängig von den Quellen, aus denen sie Sinn schöpfen.

“Meaningfulness is defined as a fundamental sense of meaning, based on an appraisal of one's life as coherent, significant, directed, and belonging....Meaningfulness is understood as a basic trust, unconsciously shaping perception, action, and goal striving” (Schnell, 2009b, S.488).

Schnell (2009b) betont die Notwendigkeit, das Konstrukt “Sinnerfüllung” von anderen benachbarten Konstrukten wie Lebensinteresse, Lebenszufriedenheit oder Wohlbefinden theoretisch und empirisch abzugrenzen. Gerade bei bisherigen Skalen zur Erfassung von Lebenssinn wurde nicht ausreichend bedacht, dass Sinnerfüllung eine spezifische Erlebnisqualität darstellt.

Laut bisheriger Befunde der psychologischen Sinnforschung enthält das Erleben von Sinn ein großes Potential zur Erlangung seelischer Gesundheit und Wohlbefinden. Trotzdem bedeutet fehlende Sinnerfüllung nicht automatisch, dass eine Sinnkrise vorliegt, so Schnell (2009b).

### **2.4.2 Sinnkrise**

Sinnkrise erfasst das Ausmaß, in dem man unter Mangel an Sinn leidet. „A judgment on one's life as frustratingly empty, pointless and lacking meaning amounts to a crisis of meaning “ (Schnell, 2009b, S. 488).

Im Vergleich zur Sinnerfüllung werden Sinnkrisen eher bewusst erlebt. „Ähnlich wie Gesundheit ist Sinn ein Merkmal, das besonders dann auffällt, wenn es nicht (mehr) vorhanden ist“ (Schnell, 2009a, S.33). Sinnkrisen werden oft durch kritische Lebensereignisse, die mit einer Bedrohung des Selbst,- und Weltbildes verbunden sind, ausgelöst. Da sie sich einschneidend im Leben auswirken, folgt ihnen

gewöhnlich eine Sinnsuche. Daher sind sie weniger stabil als die Sinnerfüllung, denn sie können durch eine erfolgreiche Sinnsuche überwunden werden, so Schnell (2009b).

In der Logotherapie wird das Gefühl der Sinnlosigkeit durch einen subjektiven Zustand innerer Leere, Desinteresse, Langeweile und Apathie gekennzeichnet. Es kann sich in klinischen Symptomen wie Alkoholismus, Depression, Zwanghaftigkeit und sexuelle Überaktivität manifestieren (Yalom, 1989).

## **2.5 Methoden zur Messung von Sinn**

Um empirisch gültige Schlüsse über das Konstrukt „Lebenssinn“ ziehen zu können, muss das Sinnerleben mit zuverlässigen und validen Verfahren gemessen werden (Reker, 2000). Seit der Veröffentlichung von Frankl's Werken in den 60-er Jahren und der damit verbundene Aufschwung der Sinnforschung hat man versucht, sich dem Konstrukt quantitativ mit standardisierten Fragebögen und qualitativ anhand von Erzählungen zu nähern (Reker, 2000). Die bekanntesten Verfahren werden hier dargestellt und hinsichtlich ihrer psychometrischen Eigenschaften beurteilt.

### **2.5.1 Quantitative Methoden:**

#### ***Purpose in Life Test (PIL)***

Zu den bekanntesten englischsprachigen Instrumenten zählt der *Purpose in Life Test* (PIL), der 1969 von Crumbaugh und Maholick als ein eindimensionales Verfahren auf der Grundlage Viktor Frankls Konzept des „existentiellen Vakuums“ entwickelt wurde (Reker, 2000). Er besteht aus 20 Items mit einer 7-Punkte-Skala. Die Eignung des PIL als Instrument zur Messung von Lebenssinn wurde in zahlreichen Untersuchungen geprüft, das Verfahren gilt als reliabel, so Reker (2000). Der Test korreliert mit anderen psychologischen Konstrukten wie soziale Einstellung, Lebenszufriedenheit, Selbstakzeptanz, Depression (Schmitz, 2005; Reker, 2000). Dieses am meisten verwendete quantitative Instrument wurde vielfacher Kritik unterzogen. Faktorenanalytische Studien ergaben, dass die zu Grunde liegende Struktur des Tests multidimensional ist (Reker, 2000). Zahlreiche Autoren (Schnell, 2008, 2009a; Yalom 1989) äußerten Bedenken bezüglich der Konzeptualisierung von Sinn an sich, da der PIL auch ein indirektes Maß für Depression sein kann. Das wird deutlich bei negativ gepolten Items wie z.B. „ Mein Leben ist leer und voller

Verzweiflung“. Eine weitere Anzahl von Items erfasst laut Schnell (2008) eher Lebenszufriedenheit als Sinnerfüllung.

### ***Seeking of Noetic Goals Test (SONG)***

Crumbaugh entwickelte 1977 den *Seeking of Noetic Goals Test (SONG)*, um den PIL zu ergänzen. Er besteht aus einer 20-Items Skala und soll die Stärke der Motivation zur Sinnfindung im Leben erheben (Schmitz, 2005).

### ***Life Regard Index (LRI)***

Mit dem Life Regard Index (LRI) operationalisieren Battista und Almonds (1973) das Sinnkonstrukt als eine positive Lebensbetrachtung und Erfüllung von Lebenszielen (Schmitz, 2005). Der Test besteht aus zwei sinnbezogenen Subskalen: *Framework* und *Fulfillment*. Die erste Skala misst den Grad, in welchem Lebenssinn oder eine Reihe von Lebenszielen vorhanden sind. Die zweite Skala bezieht sich auf den Grad der Erfüllung dieser Lebensziele.

Während die Skala *Fulfillment* den LRI zu einem geeigneten Instrument für das multidimensionale Konzept von Lebenssinn macht, ist das hohe Maß an Überschneidungen zwischen den beiden Skalen problematisch. Daher „the status of the LRI as a multidimensional measure of meaning in life remains questionable“ (Reker, 2000, S. 47). Schnell (2009a) äußerte dahingehende Kritik, dass Lebenssinn meistens nicht bewusst vorliegt, was die Validität der Ergebnisse in Frage stellt. Noch dazu erhebt die *Fulfillment* Skala ausschließlich allgemeines Wohlbefinden, so Schnell (2008).

### ***Life Purpose Questionnaire (LPQ)***

Der *Life Purpose Questionnaire (LPQ)* wurde von Hablas und Hutzell (1982) als einfaches, leicht auszuwertendes Verfahren entwickelt, um Sinnerfahrungen bei älteren Menschen in institutionellen Einrichtungen zu erheben (Reker, 2000). Er soll das gleiche Konstrukt wie der PIL messen, nur sind seine psychometrischen Eigenschaften wenig erforscht. Auf Grund der einfachen Form ist er weniger anspruchsvoll und zeitaufwendig, wodurch er sich besser für ältere Menschen und Hospizpatienten eignet (Reker, 2000, S.48). Allerdings meint Reker (2000), sind weitere Untersuchungen notwendig, um seine alternative Verwendung gegenüber dem mehr etablierten PIL zu rechtfertigen.

### ***Sense of Coherence Scale (SOC)***

Die Kernkomponente des Lebenssinns nach Antonovsky ist das "Gefühl für Zusammenhang" (Schmitz, 2005). Die *Sence of Coherence Scale* besteht aus drei Komponenten: Verständlichkeit, Möglichkeit der Bewältigung und Sinnhaftigkeit. Studien über die Konzeptualisierung von Sinn liefern unterschiedliche Ergebnisse. „Die Reliabilität der Skalen wurde als sehr zufriedenstellend befunden“ (Schmitz, S.128). Schnell (2008) zufolge können der SOC Skala konzeptuelle Schwächen angelastet werden, da eine Vielzahl von Items eher Lebenszufriedenheit als Sinnerfüllung erfasst.

### ***Life Attitude Profile-Revised (LAP-R)***

Der Life Attitude Profile-Revised wurde von Reker (1992) entwickelt, um die Motivation zu erfassen, Sinn und Zwecke im Leben zu finden (Reker, 2000). Er besteht aus sechs Dimensionen: purpose, coherence, choice/responsibleness, death acceptance, existential vakuum, and goal seeking und zwei Hauptskalen: the Personal Meaning Index und Existential Transcendence. Laut Reker (2000) wurden die psychometrischen Eigenschaften des LAP-R ausgiebig untersucht, besonders „the Personal Meaning Index of the LAP-R appears to be a very reliable and valid measure of general meaning in life“(S.49).

### ***Sources of Meaning Profile-R (SOMP-R)***

Der Sources of Meaning Profile wurde von Reker (1996) entwickelt, um die spezifischen Quellen zu messen, aus denen Individuen Sinn in ihrem Leben ableiten. Die in der Literatur am häufigsten zitierten Sinnquellen wurden zusammengefasst und anhand einer siebenstufigen Antwortskala von „überhaupt nicht sinnvoll“ (1) bis „äußerst sinnvoll“ abgefragt. Eine Faktorenanalyse ergab vier Sinnorientierungen: Selbstbezogenheit, Individualismus, Kollektivismus und Selbsttranszendenz (Reker, 2000, S.50). Der Test korreliert positiv mit persönlichem Lebenssinn und Selbsttranszendenz und negativ mit Depression. Laut Prager (1996) können dem SOMP-R Schwächen angelastet werden hinsichtlich der Sensibilität für kulturell und ethnisch unterschiedliche Probandengruppen.



### **2.5.2 Qualitative Methoden:**

Einen anderen methodischen Zugang zu dem Sinnerleben bieten qualitative Methoden, bei denen Menschen direkt nach ihrem Lebenssinn gefragt werden können (Auhagen, 2000). Die Daten werden durch freie Erzählungen oder Interviews erhoben.

#### ***Meaning Essay Document (MED)***

Das Meaning Essay Document, entwickelt von DeVogler und Ebersole (1980), basiert auf persönlichen Dokumenten. Personen verschiedenen Alters werden nach der wichtigsten Sinnquelle in ihrem aktuellen Leben befragt, die sie mit einem Beispiel verdeutlichen sollen (Reker, 2000). Die Aufsätze werden mit Hilfe von neun Kategorien oder Typen von Lebenssinn kodiert: "relationships, service, belief, obtaining, growth, health, lifework, pleasure, and miscellaneous" (Reker, 2000, S. 49). In einer späteren Bearbeitung des MED fügten die Autoren noch ein Maß für die Tiefe des Lebenssinns hinzu. Nach Reker (2000) liefern die Autoren kaum Beweise für die empirische Validität der Typen und der Tiefe von Sinn. Weiteres bemängelt er das Fehlen einer konzeptuellen Definition von Lebenssinn und eines theoretischen Ansatzes als Grundlage des Verfahrens. Problematisch ist, dass sich das MED auf die wichtigste Sinnquelle im Leben bezieht und weitere potentielle nebeneinander existierende Sinnquellen ausschließt, so Reker (2000).

#### ***Personal Meaning Profile (PMP)***

Wong (1998) untersuchte implizite Theorien von Menschen über ein ideal sinnvolles Leben anhand von freien Erzählungen und standardisierten Fragen. Er konnte über hundert Merkmale finden, die das Idealkonzept eines sinnvollen Lebens beschreiben: u.a. das Beste aus den Möglichkeiten des Lebens machen, in Frieden mit Gott sein, eine gute Beziehung zu anderen haben, eine verantwortungsvolle Person sein (Schmitz, 2005). Eine Faktorenanalyse ergab neun Dimensionen, die Wong (1998) als „Königswege zum Sinn“ bezeichnete: Leistungsstreben, Religion, Beziehungen, Erfüllung, Fairness bzw. Respekt, Selbstbewusstsein, Selbstintegration, Selbsttranszendenz und Selbstakzeptanz. Anhand dieser Sinninhalte kann die Sinnhaftigkeit eines Lebens beurteilt werden, so Wong (1998). Dazu weist Schnell (2009a) auf die Problematik hin, dass alle alternativen Sinninhalte ausgeblendet werden.

## **2.6 „Sinn“ in der psychologischen Forschung**

Obwohl die Methoden zur empirischen Erfassung von Lebenssinn ihre Grenzen haben, zeigen die bereits gewonnenen Ergebnisse innerhalb der Psychologie, dass „meaning of life is a highly complex and important concept“ (Auhagen, 2000, S. 248). Eine Vielzahl von Studien untersucht das Konstrukt des persönlichen Lebenssinns in verschiedenen Lebenssituationen und in Zusammenhang mit anderen psychologischen Konzepten wie beispielsweise mit Wohlbefinden, Religion und Alterungsprozessen (Auhagen, 2000). Aber auch im Bereich von Traumata und Bewältigungsstrategien wurde die positive und fördernde Wirkung des Sinnerlebens erkannt. „These and other investigations have generally underlined that the need for a valued and meaningful life is a significant factor in human existence“ (Debats, 2000, S. 93).

### **2.6.1 *Lebenssinn, Wohlbefinden und seelische Gesundheit***

Sind Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erleben, gesünder als Menschen, die über weniger Sinnerfahrungen berichten? Die Vorstellung, dass ein Gefühl der Sinnhaftigkeit wichtig für das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit ist und umgekehrt ein Leben mit Sinnentbehrung zu Leidenszuständen führen kann, ist ein zentraler Baustein in einer Reihe von einflussreichen Theorien (Debats, 1996; Frankl 1977; Maddi, 1998; Yalom, 1980). Veränderungen des Lebenssinns können somit sowohl positive wie auch negative Veränderungen des psychologischen Funktionierens nach sich ziehen (Chamberlain & Zika, 1992).

In zahlreichen Untersuchungen wurden diese Zusammenhänge überprüft. Mit Hilfe von drei Fragebögen, dem PIL, dem LRI und dem SOC untersuchten Zika & Chamberlain (1992) den Einfluss des Lebenssinns auf das psychische Wohlbefinden, das in drei Komponenten unterteilt wurde - Lebenszufriedenheit, positive und negative Gefühle. Alle drei Aspekte korrelierten mit dem Konstrukt Lebenssinn, was die Autoren schließen lässt, dass „there is a substantial and consistent relation between meaning in life and psychological well-being“ (S. 142). Allerdings sind die Ursache und die Richtung des Zusammenhangs nicht feststellbar. Ein sinnerfülltes Leben steigert das Wohlbefinden, aber auch psychisches Wohlbefinden kann unsere Sinnwahrnehmung beeinflussen (Auhagen, 2000; Debats, 1996; Wong, 1998; Zika &

Chamberlain 1992). Die Autoren vertreten die Ansicht, dass hohe Sinnerfüllung mit Lebenszufriedenheit einhergeht, während unter einem Sinnverlust Leidende in ihrem Wohlbefinden eingeschränkt sind.

Auch Wong (1998) liefert in seiner Studie mit dem von ihm entwickelten *Personal Meaning Profile (PMP)* den Befund dafür, dass „meaning, regardless of its source, is an important mediator of Psychological well-being“ (S. 14). Weiteres berichtet er, dass ein hohes Maß an persönlichem Lebenssinn mit einem niedrigen Niveau von Depression verbunden war, „suggesting that meaning seeking may be an effective antidote to depression“ (S. 14).

Debats (1996) befasste sich ebenfalls mit der klinischen Bedeutung von Lebenssinn und seiner Vorhersagekraft für das psychische Wohlbefinden von Patienten. Als Methode zog er den von Batista & Almond (1973) entwickelten *Life Rigard Index*, welcher, wie oben beschrieben, aus den Skalen *Framework* und *Fulfilment* besteht. Beide Skalen des LRI korrelierten deutlich mit der Wohlbefinden-Skala, eine separate Analyse dagegen ergab eine Korrelation nur mit der *Fullfilment*-Skala. Debats (1996) kam zu dem Schluss, dass „ ....the subjective feeling of meaningfulness in life is a more important determinant of psychological well-being, (...) than just the presence of life goals or purpose in existence“ (S.511) Das Gefühl, in Richtung bestimmter Ziele hinarbeiten bzw. sie schon erreicht zu haben, ist ausschlaggebender für das psychische Wohlbefinden als das bloße Vorhandensein und die Anzahl der Ziele.

In einer weiteren Studie berichtete Debats (2000) von der Rolle des Lebenssinns für das Wohlbefinden und den Therapieerfolg. Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass Patienten mit einem niedrigen Grad an Lebenssinn wesentlich weniger von einer psychotherapeutischen Behandlung profitieren als Patienten, die im Vorfeld über mehr Sinnerleben berichteten. Zusätzlich war ein hohes Maß an persönlichem Lebenssinn mit Glück und Zufriedenheit verbunden, während Menschen mit geringem Lebenssinn viel mehr von ängstlichen und depressiven Stimmungen betroffen waren.

Obwohl mehrere Studien die Beziehung zwischen Lebenssinn und Wohlbefinden bestätigen, stellt Schnell (2009b) die bisherigen Befunde kritisch in Frage. Vor allem weisen die verwendeten Instrumente zur Sinnmessung konzeptuelle Schwächen auf. So wird nicht zwischen Sinnerfüllung und Sinnkrise als zwei voneinander

unabhängige Erlebnisqualitäten unterschieden, sondern Lebenssinn wird als Kontinuum zwischen Sinnkrise und Sinnerfüllung konzipiert. Ein weiterer Kritikpunkt bezieht sich auf die bipolaren Skalen, die zu künstlich erhöhten Korrelationen mit negativen Wohlbefinden-Items führen. Problematisch ist auch die Überlappung von Lebenssinn-Items mit positiven und negativen Effekten und Lebenszufriedenheit.

Der von Schnell & Becker (2007) entwickelte Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe), der im Methodenteil dieser Arbeit dargestellt wird, enthält zwei separate Skalen für Sinnkrise und Sinnerfüllung. Somit kann die Abwesenheit oder Anwesenheit von positiven und negativen Sinnerfahrungen getrennt erfasst und mit anderen psychologischen Konstrukten korreliert werden. In einer Studie mit 135 Psychologiestudenten wurde der LeBe angewendet, sowie Skalen zur Messung von negativen und positiven Aspekten des Wohlbefindens - Neurotizismus, Depression, Ängstlichkeit, positive Gestimmtheit und generelle Lebenszufriedenheit. Eine Korrelationsanalyse ergab geringe bis mittelhohe Zusammenhänge zwischen dem LeBe und Wohlbefinden- Skalen. Der Grad des Sinnerlebens diente als ein geeignetes Maß zur Vorhersage von positiven Aspekten des Wohlbefindens. Korrelationen von Sinnerfüllung mit negativen Aspekten des Wohlbefindens waren dagegen wesentlich niedriger, was auf die getrennte Erfassung der beiden Erfahrungsdimensionen von Lebenssinn zurückzuführen ist. Im Gegensatz dazu fand sich ein starker Zusammenhang zwischen Sinnkrise und negativen Aspekten des Wohlbefindens. Menschen, die in einer Sinnkrise stecken, fühlen einen expliziten Mangel und die Sehnsucht nach Sinn. Sinnkrise dient daher als ein negativer Prädiktor für positives Wohlbefinden, so Schnell (2009b). Durch die Daten wird die traditionelle Annahme der schützenden und heilenden Wirkung von Sinnerfahrungen in Frage gestellt. Sinnerfüllung bedeutet nicht die Abwesenheit von Ängstlichkeit und Depression und auch emotional instabile Menschen können Sinn erfahren. Andererseits bedeutet die bloße Abwesenheit von Sinn nicht automatisch ein Leidenszustand.

### **2.6.2 Lebenssinn, kritische Lebensereignisse und Einstellung zum Tod**

Es scheint, dass das Bedürfnis nach Sinn besonders dann in uns aufflammt, wenn wir den Sinn schmerzlich vermissen (Auhagen, 2000; Schmitz, 2005; Schnell, 2009a). In Zeiten der Krise wandeln Menschen oft auf einem schmalen Pfad zwischen Sinneinbruch und dem Wunsch, das Sinngefühl aufrechtzuerhalten (Auhagen, 2000). Nach Frankl (1977, 1998) entwickeln Menschen gerade in Grenzsituationen einen starken „Willen zum Sinn“. Andere Autoren wiederum bezweifeln diese Annahme - vielmehr kann der erlebte Kontrollverlust den Betroffenen „...in eine tiefe Sinnkrise führen mit dem Gefühl tiefer Sinnlosigkeit zur Aufgabe jeglicher Ziele“ (Schmitz, 2005, S.137). Können Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erleben, besser damit umgehen oder bergen solche Ereignisse die Chance einer neuen Sinnfindung?

Ähnlich wie Entwicklungsaufgaben stellen kritische Lebensereignisse - lebensbedrohliche Krankheit, der Verlust eines geliebten Menschen, Ehescheidung, Unfall - belastende Einschnitte im Lebenslauf dar. Sie werfen Fragen nach dem Zweck des Lebens, des Leidens und der Gerechtigkeit in der Welt auf (Schmitz, 2005). Da laut Schmitz und Stiksrud (1994 zit. nach Schmitz, 2005) die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben zur Zufriedenheit führt, geht Schmitz der Frage nach, ob die Bewältigung von kritischen Lebensereignissen auch in Zufriedenheit mündet und somit im Sinne von Chamberlain und Zika (1988, zit. nach Schmitz, 2005) mit allgemeinem Sinnerleben verknüpft ist. Tatsächlich fand sich eine positive Beziehung zwischen Sinnerfahrung und der aktiven Bewältigung eines schwer belastenden Lebensereignisses. Allerdings wurde „lediglich die korrelative Beziehung zwischen Belastungs-Bewältigung und Sinnerfahrung bestätigt“ (Schmitz, 2005, S. 133). Das Sinnerleben kann eine Moderatorvariable für bestimmte Bewältigungsstrategien sein, oder es ist auch möglich, dass der Bewältigungsprozess an sich Sinngenerierung darstellt, so Schmitz (2005).

In einer Untersuchung erforschten Emmons, Colby & Kaiser (1998) die Rolle von Lebenszielen im Kontext von traumatischen Ereignissen. Sie gingen davon aus, dass extreme Lebenssituationen durch neue Zielsetzungen bewältigt werden können. Es zeigte sich jedoch, dass die Erhaltung der Ziele hilfreich für die Bewältigung war, was das Bedürfnis nach Kontinuität gerade bei Erschütterungen ausdrückt. Menschen verarbeiten Lebenskrisen besser, wenn ihre Ziele, Interessen und Projekte in

mehreren Lebensbereichen z.B. am Arbeitsplatz, in einer Glaubensgemeinschaft, in der Familie verankert sind. Es ist dann weniger wahrscheinlich, an dem Verlust in einem Bereich innerlich zu zerbrechen, so die Autoren.

Schmitz (2005) berichtet in seiner Studie weiteres über den Einfluss des Sinnerlebens auf die Wahl der Bewältigungsstrategien. Seine Untersuchungsergebnisse belegen, dass Menschen mit hoher Sinnorientierung signifikant mehr zu aktiven, als zu vermeidenden Bewältigungsstrategien greifen. Sie wenden sich dem Problem aktiv zu und planen ihr Vorgehen genau. Schmitz (2005) zieht den Schluss, dass „die persönliche Sinnorientierung mit hoher Wahrscheinlichkeit eine günstige Bewältigung von Stress, Belastungen und kritischen Lebensereignissen fördert“ (S.149).

Lebenskrisen können eine Art Weckruf sein, das Leben zu überdenken und neue Prioritäten zu setzen. Manche Menschen machen dadurch einen Quantensprung in ihrer Entwicklung (Emmons, Colby & Kaiser 1998; Schmitz, 2005). In der Literatur wird dieses Phänomen als *posttraumatic growth* bezeichnet. „Although the term is new, the idea that great good can come from great suffering is ancient“ (Tedeschi, R.G. & Calhoun, 2004). *Posttraumatic growth* zeigt sich auf verschiedenen Wegen - als erhöhte Wertschätzung des Lebens im Allgemeinen, innigere und sinnvolle Beziehungen, ein Gefühl für persönliche Stärke und reiches spirituelles Leben. Es geht nicht nur um die Fähigkeit des Menschen, kritische Lebensereignisse erfolgreich zu verarbeiten, sondern aus diesen zu lernen, daran zu wachsen und zu einer positiven Weiterentwicklung zu gelangen.

Coward (2000) sah auch die Krise einer lebensbedrohlichen Erkrankung als eine Chance, neuen Sinn im Leben zu schöpfen. Sie untersuchte, inwieweit Selbsttranszendenzenerlebnisse und ihre Auswirkungen auf das Wohlbefinden im Rahmen von Brustkrebs - Selbsthilfegruppen gefördert werden können. Spezifische Aktivitäten wie das Üben von kommunikativen Fähigkeiten, konstruktives Denken, Umgang mit Gefühlen und Entspannungstraining sollten selbsttranszendentes Verhalten erleichtern. Der Schwerpunkt lag darin, Frauen zu ermutigen, über ihre Erfahrungen zu berichten, Erkenntnisse auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden. Jede der betroffenen Frauen berichtete von einer größeren Verbundenheit mit sich und mit anderen, die mit einer ähnlichen Situation konfrontiert sind. Die

Fürsorge und die gegenseitige emotionale Unterstützung halfen ihnen, neue Quellen von Sinn und Lebenswillen zu finden.

Die therapeutische Bedeutung der Sinn(wieder)entdeckung durch tieferes Nachdenken und Auseinandersetzung mit der belastenden Situation wurde mehrfach belegt (Schmitz, 2005). In einer weiteren Pilotstudie untersuchten Cohen, Lee & Co (2010) wie die Sinnfindung durch die *Making Meaning Intervention* (MMI) bei Patientinnen mit fortgeschrittenem Eierstockkrebs unterstützt werden kann. MMI ist ein sinnzentrierter psychotherapeutischer Ansatz, der die Sinnsuche bei Krebspatienten erleichtern soll. Das Verfahren wurde für individuelles Setting entwickelt, um den Bedürfnissen des Patienten nach Inhalt und Tempo gerecht zu werden. Die Inhalte beziehen sich auf die Bedeutung der Krebsdiagnose, auf frühere erfolgreiche Bewältigung von schweren Ereignissen und den Gewinn daraus für die jetzige Situation. Die Patienten sollen unterstützt werden, von ihrer Krankheit zu lernen, die existentiellen und/ oder spirituellen Dimensionen des Lebens mit Krebs zu entdecken und mehr Erfüllung in der Gegenwart zu erleben. Die Ergebnisse zeigten eine deutliche Erhöhung des Lebenssinns bei den Betroffenen, ein geringeres Level von Angst und Depression und eine verbesserte allgemeine Lebenszufriedenheit. Insgesamt erlebten die Patienten die Intervention als eine positive Erfahrung, die natürliche Prozesse der Neuorientierung im Leben förderte.

Die Art, wie wir unser Leben gestalten, wirkt sich auf die Art, wie wir an das Lebensende denken. „From an existential point of view, attitudes toward death cannot be separated from the search for meaning. The manner in which individuals look at life affects their attitudes toward death“ so Van Ranst & Marcoen (2000, S. 67), die den Einfluss des persönlichen Lebenssinns auf die Einstellung zum Tod bei älteren Teilnehmern untersuchten. So hatten ältere Personen, die das eigene Leben in einem sinnvollen Kontext sehen konnten, positive Gefühle gegenüber dem Tod. Weiteres berichteten sie über mehr Akzeptanz und weniger Angst vor dem Lebensende im Vergleich zu Menschen, die weniger Sinn in ihrem Leben sahen. Zusammenfassend sprechen die Ergebnisse dafür, dass Sinnerfahrungen im Leben positivere Gefühle gegenüber dem Tod begünstigen.

### **2.6.3 Entwicklung, Alter und Lebenssinn**

In einer umfassenden Studie in Deutschland befassten sich Dittmann-Kohli (1995) und Mitarbeiter mit der Frage, ob sich persönliche Sinnsysteme von Menschen mit zunehmendem Alter verändern. Mit Hilfe des SELE - Erhebungsinstruments (Abkürzung für SELbst und LEben) wurden selbstbeschreibende Aussagen von insgesamt 600 jungen und alten Erwachsenen gesammelt. Die Ergebnisse zeigten deutliche Unterschiede hinsichtlich der Sinnbezüge, der Selbst,-und Lebensdefinition im frühen und im späten Erwachsenenalter.

So beziehen sich die Lebensinhalte von jungen Menschen auf die Zukunft, während die Älteren eher auf ihre früheren Erfahrungen und Lebensereignisse zurückblicken. „Das vergangene Selbst ist... eine stark besetzte Sinnzone mit vielen relevanten Kognitionen für die Identität“ (S.347). Weiteres äußern junge Menschen häufiger finanzielle Wünsche wie einen guten Verdienst im Beruf, eine größere Wohnung, sowie genügend Freizeit. Bei älteren Menschen beziehen sich die Leistungsgedanken auf die alltägliche Lebensbewältigung an ihrem Wohnort. Auch soziale Kontakte, die für beide Gruppen sehr wichtig sind, gestalten sich anders. Während sich die Jungen für Partnerschaft, Liebe und erotische Aktivitäten interessieren, wollen die Älteren anderen Menschen konkret helfen und sich nützlich machen. Bezüglich des Selbstbildes beschreiben sich jüngere Menschen vor allem mit psychischen Merkmalen, Ältere dagegen sind hauptsächlich mit der Funktionstüchtigkeit des körperlichen Selbst und dessen Veränderung im Alterungsprozess beschäftigt. Weiteres zeigen ältere Menschen mehr Selbst,-und Lebensakzeptanz - die Ansprüche an sich selbst und an das Leben werden zurückgeschraubt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Sinnggebung im Leben einem Wandel unterliegt und durch das Alter und die Entwicklungsprozesse wesentlich geprägt wird.

### **2.6.4 Religion, Spiritualität und Lebenssinn**

Religion bzw. Spiritualität haben für viele Menschen nach wie vor eine sinnstiftende Funktion (Schnell, 2009a; Auhagen, 2000, Steger & Frazier 2005; Emmons, Colby, Kaiser, 1998). Sie bieten eine Lebensphilosophie an, in der das eigene Leben eingebettet werden kann und kohärent und sinnvoll erscheint. Auf die Frage, ob



Menschen, die Sinn aus ihren religiösen Überzeugungen schöpfen, ein besseres Wohlbefinden als nicht religiöse Menschen haben, liefern Studien widersprüchliche Ergebnisse. "Religion appears to be able to play an important, but complex role in the relationship between meaning of life and well-being" (Auhagen, 2000, S. 43). Ein positiver Zusammenhang zwischen intrinsischer Religiosität und Wohlbefinden wird durch die meisten Studien bestätigt (Auhagen, 2000; Steger & Frazier, 2005). So führt eine religiöse Lebensweise zu mehr Wohlbefinden, wenn sie aus innerer Motivation und mit Aufwand für die eigene spirituelle/ religiöse Entwicklung praktiziert wird im Gegensatz zu einer extrinsischen religiösen Haltung, die um äußere Vorteile willen eingenommen wird. Wenn Religiosität eine Quelle für Sinnerleben darstellt und letzteres wiederum das Wohlbefinden steigert, dann kann Lebenssinn eine vermittelnde Rolle zwischen Religiosität und Wohlbefinden spielen.

Diese Annahme wurde bereits von Chamberlain & Zika (1992) bestätigt und in weiteren Studien von Steger und Frazier (2005) untersucht. Lebenssinn erwies sich als Mediator zwischen Religiosität und Wohlbefinden, wenn das Wohlbefinden durch Lebenszufriedenheit und Selbstwertgefühl erfasst wurde. In einer weiteren Studie überprüften die Autoren den Zusammenhang zwischen alltäglichen religiösen Aktivitäten und Wohlbefinden. Ihre Annahme, dass Menschen über höheres Wohlbefinden berichten an Tagen, an denen sie religiöse Aktivitäten ausüben und dadurch intensiver Sinn im Leben wahrnehmen, ließ sich bestätigen. Sie kamen zu dem Schluss, dass "religious persons' greater sense of meaning is in turn associated with greater positive regard for their lives and selves" (2005, S. 580).

Es scheint, dass religiöse Menschen mehr Sinnerfüllung erleben und dadurch zu besserem Wohlbefinden gelangen. Allerdings ist eine religiöse Lebensweise nicht unbedingt der Schlüssel zum Wohlbefinden, sondern gibt die Möglichkeit, tieferen Sinn im Leben zu entdecken.

Religion scheint auch eine wichtige Ressource bei der Bewältigung von Lebensstress zu sein. In der oben erwähnten Studie von Emmons, Colby, Kaiser (1998) stellten die Autoren fest, dass diejenigen, die mehr spirituelle und religiöse Ziele verfolgten, sich eher vom Verlust erholten. "For many people, a religious meaning system and its associated goals may be the most reliable way to make sense out of pain and suffering" (S.175). Religiöse Überzeugungen liefern Menschen offenbar einen

inneren Halt und Sinnorientierungen, die den Umgang mit kritischen Ereignissen erleichtern.

## **2.7 Lebenssinn und Lebensziele**

Im oben dargestellten Sinnkonzept von Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000) bilden Ziele die motivationale Komponente des Lebenssinns. Sie widerspiegeln die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Projekte und geben somit Leitlinien, was wirklich wichtig und persönlich sinnvoll im Leben ist. Noch konkreter als die Lebensbedeutungen bilden sie auch im hierarchischen Sinnmodell von Schnell (2009a) eine vermittelnde Ebene zwischen unseren Handlungen und allgemeineren Sinnquellen.

Ziele werden oft als der Kern des Lebenssinns gesehen. Sie sind eine wesentliche Komponente der Sinnerfahrung. Wie Emmons (2003) schreibt: „the construct of \"meaning\" has no meaning outside of a person's goals and purposes“ (S.107). Das bedeutet nicht, dass alle Ziele für das Erleben von Sinn geeignet sind. Viele Ziele sind trivial und oberflächlich, zwar notwendig für das tägliche Funktionieren, haben sie jedoch wenig Kapazität, um zu einem sinnerfüllten Leben beizutragen. Im folgenden Kapitel wird näher auf das Konstrukt der Ziele eingegangen – auf die Definition von Zielen, ihre mögliche Strukturierung und welche Bedeutung der Inhalt der von uns verfolgten Zielen sowie der Prozess der Zielverfolgung selbst für unser Sinnerleben haben.

## 3. Kapitel LEBENSZIELE

### 3.1 Einführung und Definition

Was wäre unser Leben ohne Ziele, die uns motivieren und des Einsatzes lohnenswert erscheinen? Wenn Menschen nach ihrer Vorstellung von einem glücklichen und erfüllten Leben gefragt werden, sprechen sie spontan über ihre Ziele, Wünsche und Zukunftsvisionen (Emmons, 2003). Es scheint, dass die von uns verfolgten Ziele sich wesentlich auf die allgemeine Lebensqualität und das Wohlbefinden auswirken. Noch mehr, laut Emmons (1996) sind wir von Natur aus zielgerichtete Organismen. Wir organisieren geradezu unser ganzes Leben um die Verfolgung bestimmter Ziele. „Without goals, life would lack structure and purpose“... als „internal representations of desired outcomes“(Emmons, 2003, S.106) beeinflussen sie den Inhalt unseres Bewusstseins. Obwohl Ziele bewusst zugänglich sind, geschieht die Zielverfolgung im Alltag auch unbewusst und wir wissen oft nicht, wie entscheidend sie unser Denken und Verhalten bestimmen. Unsere Hauptaktivitäten und die Emotionen, die wir fühlen, sind gebunden an der Natur unserer Ziele und dem Status ihrer Verfolgung.

Emmons (2005) definiert Ziele als „the concretized expression of future orientation and life purpose“ (S. 733) und “signals that orient a person to what is valuable, meaningful, and purposeful“ (2003, S.107). Weiteres sieht er Ziele als “desired states that people seek to obtain, maintain, or avoid“ (Emmons, 1996 S. 314). Das Streben nach Zielen ist immer zukunftsorientiert im Sinne von „behavioral movement toward identifiable endpoints“ (Emmons, 2005, S. 732). Die Vorhaben und Bestrebungen einer Person können in ihrem Abstraktionsniveau und in ihrer zeitlichen Ausdehnung erheblich variieren, so der Autor. Er geht von einer hierarchischen Strukturierung der Gesamtheit der Bestrebungen einer Person aus. Somit existieren Ziele innerhalb eines Systems von übergeordneten und untergeordneten Zielen, wobei ein Aspekt des Systems Auswirkungen auf andere Systemteile hat. Ziele nehmen typischerweise die mittlere Ebene ein, denn “ they are typically at a middle-level of abstraction in a structural hierarchy, can be concretized with reference to specific activities and

situations, and can be generalized with reference to higher-order themes and meanings in life“ (Emmons, 1996, S. 314).

Unter Lebenszielen werden nach Pöhlmann und Brunstein (1997) Ziele verstanden, die auf einer abstrakten Ebene angesiedelt sind und eine Funktion als Oberziele besitzen. Sie sind langfristig ausgerichtet und dienen als Orientierungspunkte für den individuellen Lebensweg. Somit entsprechen sie den allgemeineren Sinnquellen oder Lebensbedeutungen im hierarchischen Sinnmodell von Schnell (2009a).

### **3.2 Kategorisierung von Zielen ( Brandstätter & Otto, 2009)**

Je nachdem wie Menschen ihre Ziele formulieren und verfolgen, lassen sich unterschiedliche Zielorientierungen und Prozesse der Zielverfolgung beschreiben.

#### **3.2.1 Unspezifische vs. spezifische Ziele**

Ziele können sehr vage und allgemein formuliert werden z.B. „Arbeite so viel wie möglich“ oder ganz spezifiziert werden „Schreibe fünf Seiten pro Tag“. Spezifische Ziele führen zu besseren Leistungen, weil sie einen klaren Leistungsstandard bieten. Sie machen auf die relevanten Informationen aufmerksam und lassen auch alternative Wege finden (Brandstätter & Otto, 2009). In seinen Untersuchungen fand Emmons (1996) heraus, dass konkretere Ziele mit mehr Wohlbefinden verbunden sind, während Menschen mit abstrakt formulierten Zielen über mehr psychologische Belastungen, Ängstlichkeit und Depression berichten. Laut Autor lässt sich dieser Befund dadurch erklären, dass bei abstrakten Zielen weniger Klarheit über die Mittel zur Zielerreichung herrscht, während spezifische Ziele leichter erreicht werden können. Andererseits sind allgemein formulierte Ziele mit einem stärkeren Gefühl für Lebenssinn verbunden, was den Schluss nahelegt, dass sinnvolles Leben nicht auf kurzfristige positive emotionale Zustände basiert, so Emmons (1996).

#### **3.2.2 Kurzfristige vs. langfristige Ziele**

Die Ziele, die wir uns setzen, können kurzfristig oder langfristig ausgerichtet sein. Oft entstehen Zielhierarchien, in denen der Inhalt der kurzfristigen Ziele von den übergeordneten, langfristigen Zielen bestimmt wird. Sie sind mental miteinander verbunden und können sich gegenseitig aktivieren (Kruglanski, 2002). Ein

langfristiges Ziel könnte z.B. beruflicher Erfolg sein und kurzfristige Ziele - abgeschlossenes Studium - Klausur - Referat. Wenn ein bestimmtes kurzfristiges Ziel nicht erreicht wird wie z.B. Klausur bestehen, kann das langfristige Ziel durch ein anderes kurzfristiges Ziel erreicht werden z.B. Referat halten.

### **3.2.3 *Schwer vs. leicht zu erreichende Ziele***

Ziele können leicht oder schwierig zu erreichen sein, weil sie komplex sind oder besondere Fähigkeiten und Anstrengungen erfordern. Je schwieriger ein Ziel zu erreichen ist, desto mehr Anstrengung wird investiert, ist es jedoch zu schwierig, kann die Motivation zur Zielverfolgung sinken. Laut Sommer & Baumeister (1998) ist die Formulierung von angemessenen und erreichbaren Zielen besonders wichtig, um ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle zu erhalten. Ferne Ziele ohne kurzfristige Ziele können überwältigend schwierig erscheinen und zu einem Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Sinnverlust führen.

### **3.2.4 *Positive vs. negative zukünftige Begebenheiten***

Ziele können sich auf positive oder auf negative Zukunftereignisse beziehen z.B. „eine gute Note bekommen“ oder „keine schlechte Note bekommen“; „vermeiden, allein zu sein“ oder danach streben, „mehr Zeit mit anderen zu verbringen“. Die Mittel zur Zielerreichung können auch auf eine Annäherung (z.B. viel lernen) oder Vermeidung (z.B. wenig ausgehen) abzielen. Ziele, die mit Mitteln der Vermeidung verfolgt werden, können eine negative Auswirkung auf die Leistung und die Einschätzung der eigenen Kompetenz haben (Brandstätter & Otto, 2009). Auch Emmons (1996) sieht in dem Vermeidungsstreben einen Risikofaktor für psychische und körperliche Beeinträchtigungen. In seinen Untersuchungen berichten Menschen, die bestimmte Dinge vermeiden, über weniger positive emotionale Zustände, weniger Lebenszufriedenheit und mehr Ängstlichkeit im Vergleich zu Menschen, die wünschenswerte Ziele anstreben.

### **3.3 Prozesse der Zielsetzung und Zielverfolgung**

#### **3.3.1 Bewusste Zielsetzung**

Das Erreichen von Zielen hängt auch davon ab, wie verbindlich sich Menschen Ziele im Leben setzen. Je verbindlicher die Zielsetzung ist, desto größer sind auch die Anstrengungsbereitschaft und die Leistung und desto mehr Wohlbefinden wird erlebt. Menschen können sich Ziele bewusst setzen, die je nach der subjektiven Einschätzung wünschenswert d.h. attraktiv und erreichbar erscheinen. Wenn man an den erwünschten Zustand und an die Hindernisse der Gegenwart denkt, kann die empfundene Diskrepanz großes Engagement entfachen und eine starke Bindung an das Ziel bewirken. Konzentrieren sich Menschen dagegen nur auf den Ist,- oder den Soll-Zustand, binden sie sich nur moderat an ihr Ziel (Brandstätter & Otto, 2009).

#### **3.3.2 Unbewusste Zielsetzung**

Zielsetzungen können auch unbewusst erfolgen. Wenn ein Ziel wiederholt konsequent verfolgt wurde z.B. auf einer Party Leute beeindrucken, wird es in ähnlichen Situationen automatisch aktiviert. Unbewusst verfolgte Ziele haben meistens die gleichen Eigenschaften wie bewusst verfolgte Ziele. Wenn aber das Ziel sozialen Normen widerspricht und ihre Verfolgung eine Rechtfertigung benötigt, kommt es zu einem Erklärungsvakuum, der durch negative Effekte zum Ausdruck kommen kann (Brandstätter & Otto, 2009).

#### **3.3.3 Auferlegte Zielsetzung**

Schließlich können uns Ziele auch von anderen Personen aufgetragen werden. Wie stark sich dann eine Person diesem Ziel gegenüber verbunden fühlt, hängt von mehreren Faktoren ab wie die Schwierigkeit des Ziels, die Vertrauenswürdigkeit der auftragenden Person sowie die extrinsische Belohnung.

### **3.4 Persönliche Bestrebungen - Emmons (2005)**

In seinen Untersuchungen über Ziele, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit verwendet Emmons (1996, 2003, 2005) das Konstrukt des „personal strivings“. Persönliche Bestrebungen beziehen sich auf die typischen Ziele, die eine Person in ihrem täglichen Leben zu erreichen versucht. Sie geben nicht nur Auskunft darüber

“what a person is trying to do, but also on who a person is trying to be” (2005, S.733). Nach Ansicht des Autors kann man auch besondere Seinsweisen anstreben ohne anstrengende Bemühungen machen zu müssen wie z.B. „ being at peace with oneself, being at one with the universe, not be a materialistic person, always be thankful, no matter what the circumstances“(S.734). Persönliche Bestrebungen sind auf den relativ hohen Zielebenen angesiedelt, die zentrale Aspekte der eigenen Identität widerspiegeln - subjektive Erfahrungen, Werte und Verpflichtungen als einmalig identifizierbar bei der Person. Weitere Beispiele für persönliche Bestrebungen sind : „andere akzeptieren so wie sie sind“, „vermeiden, was mich ärgert“, „sich selbst sein und nicht Dinge tun, um anderen zu gefallen“, „nicht zwischen Mahlzeiten essen, um Gewicht zu verlieren“, „tun, was Gott wohlgefällig ist“.

Aber nicht alle Ziele bieten ein Gefühl für Sinn und Zweck, so Emmons (1996, 2005). Damit stimmt der Autor mit dem Ansatz der Selbstbestimmungstheorie (SDT) von Deci & Ryan (2000) überein, dass sich der Inhalt der Ziele und der Prozess der Zielverfolgung entscheidend auf die Qualität des Verhaltens und unser Wohlbefinden auswirken. Die Annahmen der Selbstbestimmungstheorie, auf denen sich ein Teil der Fragestellungen dieser Arbeit stützen, werden hier dargestellt.

### **3.5 Das „Was“ und das „Warum“ der Zielverfolgung**

Anknüpfend an organismischen Entwicklungsparadigmen vertreten Deci & Ryan (2000) ein aktives und wachstumsorientiertes Menschenbild. Sie gehen von drei universellen angeborenen psychologischen Bedürfnissen aus, deren Befriedigung zur optimalen Entwicklung und seelischer Gesundheit führt. Das sind die Bedürfnisse nach *Kompetenz* (individuell wahrgenommene Wirksamkeit bei der Ausübung bestimmter Verhaltensweisen), nach *menschlicher Nähe* (individuelle Wahrnehmung der sozialen Eingebundenheit) sowie nach *Autonomie* (wahrgenommene Selbstbestimmtheit des eigenen Handelns). Sie können durch eine Vielzahl von Verhaltensweisen befriedigt werden, die sich in verschiedenen Kulturen unterschiedlich manifestieren.

Es sind vor allem diese grundlegenden Bedürfnisse, die den Zielen ihr motivationales Potential geben. Aber auch die individuelle Entwicklungsgeschichte und die soziokulturelle Umwelt beeinflussen das Verfolgen bestimmter Ziele, so die Autoren.

### **3.5.1 Inhalt der Ziele - intrinsische vs. extrinsische Ziele**

Im Rahmen der SDT wird zwischen intrinsischen und extrinsischen Zielen unterschieden (Kasser & Ryan 1996). Intrinsische Ziele sind kongruent mit den drei Grundbedürfnissen und tragen zu deren Befriedigung bei. Beispiele für intrinsische Ziele sind *Wachstum/Selbstverwirklichung, Beziehungen* und *Gemeinwesen*. Unter extrinsischen Zielen finden sich *Beliebtheit, Attraktivität* und *Wohlstand*. Sie sind auf äußere Belohnungen, Lob und Anerkennung durch Dritte ausgerichtet. Menschen entwickeln extrinsische Ziele als eine Art kompensatorische Strategie, wenn sie auf Grund ihrer sozialen Umwelt unter einem permanenten Mangel an Bedürfnisbefriedigung leiden. Somit stellen extrinsische Ziele eine Entfremdung von wahren Entwicklungsprozessen des Selbst dar, während intrinsische Ziele mit Aktualisierungs,-und Entwicklungstendenzen der menschlichen Natur im Einklang stehen.

### **3.5.2 Zielverfolgung - autonom oder kontrolliert**

Aber nicht nur der Inhalt der Ziele macht einen wichtigen Unterschied in Bezug auf das Wohlbefinden, sondern auf das „Warum“ der Zielverfolgung kommt es auch an. Werden Ziele frei gewählt und autonom verfolgt oder kann das Zielstreben auch unter Druck und äußerer Kontrolle erfolgen? Nach Deci & Ryan (2006) lässt sich jede motivierte Handlung auf einem Kontinuum einordnen, bei dem heteronomes und autonomes Verhalten die Endpunkte definieren.

Im Rahmen der SDT behält Autonomie ihre ethymologische Bedeutung der Selbst-Steuerung oder der Bestimmung vom Selbst. Die Zielverfolgung erfolgt auf der Basis von Interessen und selbstbestimmten Werten. Im Gegensatz dazu bezieht sich Heteronomie auf eine Regulation von außen. Sie wird als Druck oder fremde Kräfte erlebt, entweder als innere Impulse und Forderungen oder als externe Einflüsse durch Belohnung oder Bestrafung.



Die am stärksten heteronome Motivationsform ist externale Regulation, bei der das Verhalten völlig kontrollorientiert ist und die Autonomie des Handelnden so gut wie nicht vorhanden. Menschen versuchen, wünschenswerte Konsequenzen wie Belohnungen zu erreichen oder Bestrafungen zu entgehen. Bei der introjizierten Verhaltensregulation findet die Kontrolle innerhalb der Person in der Form von Schuld, -und Schamgefühlen oder Stolz statt. Das Verhalten wird aber nicht vom eigentlichen Selbst bestimmt, sondern dient dazu, diesen Gefühlen vorzubeugen. Ein autonomerer Regulationsstil ist die identifizierte Verhaltensregulation. Menschen erkennen und akzeptieren die der Handlung zu Grunde liegenden Werte. Indem sie sich damit identifizieren, haben sie ihre Regulation mehr internalisiert. Persönlich wichtige Ziele werden bewusst übernommen. Die externe Verhaltenskontrolle ist schwach und die Autonomie des Handelnden ist deutlich vorhanden. Die integrierte Verhaltensregulation ist die komplette Form der Internalisierung der extrinsischen Regulation. Menschen haben die Werte völlig akzeptiert und sie in Kohärenz mit den eigenen Werten und Überzeugungen gebracht. Die fünfte Form ist die intrinsische Motivation - sie ist sehr autonom, konfliktfrei, frei engagiert und gehört zu den natürlichen Neigungen.

Die verschiedenen Modi der Regulierung erlauben unterschiedliche Höhe der Bedürfnisbefriedigung. Eine externale Kontrollorientierung ist mit weniger Selbstaktualisierung und emotional kongruentem Verhalten und mit mehr Sorge um die Meinung anderer verbunden. Menschen, deren Zielverfolgung kontrollorientiert ist, neigen zu extrinsischen Bestrebungen, während intrinsische Ziele eher von Menschen geschätzt werden, deren Zielstreben autonom erfolgt.

Wenn Menschen in der Lage sind, alle drei Bedürfnisse zu befriedigen, wird die Verhaltensregulation durch Wahl, Freiwilligkeit und Autonomie charakterisiert sein und somit ein größeres psychologisches Wohlbefinden zur Folge haben. Deshalb hebt die SDT die essentielle Bedeutung der Autonomie hervor und zeigt die Gefahren der Heteronomie für die gesunde Entwicklung, Leistung, Kreativität und soziale Integration (Deci & Ryan, 2006).

### **3.5.3 Integration von Zielen mit anderen Aspekten der Persönlichkeit**

Aber nicht der Inhalt der Ziele und die Zielverfolgung allein, sondern die Integration von Zielen mit anderen Aspekten der Persönlichkeit spielt eine entscheidende Rolle für allgemeines Sinnerleben, so Emmons (1996): „meaning comes from involvement in personally fulfilling goals, the integration of these goals into a coherent self-system, and the integration of these goals into a broader social system.... Goal attainment per se will not lead to subjectively satisfying long-term states unless these goals are intrinsically meaningful and integrated within an overall structure of the individual in his or her social context“(S. 333).

Auch Sheldon und Kasser (1994) betonen die Notwendigkeit, Ziele innerhalb der Persönlichkeit zu integrieren, wobei sie zwei Komponenten der Integration unterscheiden - *Kohärenz* und *Kongruenz*. „Coherence involves how goals connect with each other, and congruence involves how goals connect with organismic needs“ (S.534). *Kongruenz* wird erreicht, wenn das Streben der Person aus selbstbestimmten Gründen erfolgt. *Kohärenz* tritt dann auf, wenn innerhalb des Zielsystems Ziele auf der gleichen Ebene sich gegenseitig bewirken und herbeiführen (horizontale Kohärenz) oder der Erreichung höherer Ziele dienlich sind (vertikale Kohärenz). Z.B. Ziele wie "die fürsorgliche Seite in mir entwickeln" und "versuchen, ein guter Elternteil zu sein" unterstützen sich gegenseitig auf der gleichen Ebene. Im Gegensatz dazu gerät das Ziel "ein seltsames persönliches Erscheinen pflegen" in Konflikt mit dem Ziel "teure Besitztümer erwerben", denn die meisten Wege zum Erwerb teurer Besitztümer erfordern eine nüchterne Selbstdarstellung (Emmons, 1996).

Obwohl Menschen zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich integriert sind, kann der Forschung folgendes idealisiertes Profil entnommen werden. Integrierte Menschen fühlen, dass ihre täglichen Ziele von ihren Interessen und Entscheidungen abgeleitet wurden, "because of their integrated goal systems, they feel vital, satisfied with their lives, have a strong sense of self-esteem, are open to both their own experiences and the experiences of others,....they are more likely to engage in meaningful activities such as helping others or pondering their future" (Sheldon & Kasser, 1994, S.542).

### **3.6 Intrinsische und extrinsische Ziele in der psychologischen Forschung**

Die Annahmen der SDT wurden in einer Reihe von empirischen Untersuchungen in unterschiedlichen kulturellen Kontexten überprüft. Das Hauptaugenmerk lag darauf, wie sich der Inhalt der Ziele sowie deren Verfolgung auf das Wohlbefinden auswirken. Wie die Verfolgung bestimmter Ziele zustande kommt und ob bestimmte Typen von Zielen auch in anderen Kulturen zu finden sind, sind weitere Forschungsfragen, denen nachgegangen wurde. Einige aktuelle empirische Befunde werden hier dargestellt.

#### ***3.6.1 Mehr Gewichtung von extrinsischen Zielen bei gefühlter persönlicher Gefährdung***

Es gibt Situationen, in denen sich Zielprioritäten zu Gunsten extrinsischer Bestrebungen verschieben z. B. bei einer erlebten persönlichen Gefährdung, so Sheldon und Kasser (2008). Ob es sich um eine Bedrohung des Selbstwertgefühls, eine soziale Bedrohung oder Kontrollverlust handelt, erleben Menschen Gefühle der Unsicherheit und Angst, die sich auf die Wahl ihrer Ziele auswirken. Um ihre Annahme zu überprüfen, stellten die Autoren drei experimentelle Situationen der Gefährdung her. In der ersten Studie wurde bei Teilnehmern das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit durch die folgende Instruktion erweckt: "briefly describe the emotions that the thought of your own death arouses in you" (S.39). Das führte zu einer Erhöhung des Konsumverhaltens und einer Neigung zu extrinsischen Zielen. In einer zweiten Studie wurden die Teilnehmer in die Lage versetzt, nach Studienabschluss sich ökonomisch unsicher und gefährdet zu fühlen. Die Folge war ebenfalls eine Verlagerung der Zielprioritäten in Richtung extrinsischer Bestrebungen. Auch eine interpersonelle Gefährdung bezüglich der positiven Achtung und Akzeptanz von anderen bewirkte eine stärkere Orientierung auf extrinsische Ziele. In einer Visualisationsübung sollten sich die Teilnehmer jemanden vorstellen, der sie nur unter bestimmten Bedingungen akzeptiert. Es zeigte sich, dass soziale Bekanntschaften eine persönliche Gefährdung darstellen können. Insgesamt bestätigten alle drei Arten der Gefährdung - existentiell, ökonomisch und interpersonell - die Annahme, dass bei einer gefühlten persönlichen Gefährdung Menschen dazu neigen, extrinsischen Zielen den Vorzug zu geben.

### **3.6.2 Extrinsischen Charakter von Zielen in ärmeren und reicheren Kulturen**

In einer Studie befragte Grouzet (2005) 1,854 Studenten aus 15 verschiedenen Nationen nach ihren Lebenszielen. Die Nationen unterschieden sich in einer Reihe von Merkmalen wie geographische Lage, Individualismus vs. Kollektivismus und wirtschaftlichen Wohlstand. Die Autoren fanden zwei einheitliche kulturübergreifende Dimensionen heraus, anhand derer Ziele organisiert werden können: *intrinsisch - extrinsisch* und *Selbsttranszendenz - physisches Selbst*. Obwohl die Ziele in reicheren und ärmeren Gesellschaften eine ähnliche Position aufwiesen, zeigten sich einige Unterschiede.

So hatte der finanzielle Erfolg in ärmeren Gesellschaften weniger extrinsischen Charakter und korrelierte weniger mit Hedonismus und mehr mit Sicherheitszielen und körperlicher Gesundheit. Es scheint, naheliegend zu sein, dass finanzieller Erfolg in ärmeren Gesellschaften in erster Linie das Überleben sichert, während er in reicheren Kulturen vielmehr ein Mittel ist, Status und nicht lebensnotwendige Nettigkeiten zu erwerben. Weiteres zeigte sich eine höhere Korrelation des finanziellen Erfolgs mit dem Beziehungsziel in ärmeren Gesellschaften, was darauf hinweist, dass Menschen in ärmeren Kulturen nach Geld streben, um die Grundversorgung ihrer Nächsten sicherzustellen. Diese Ergebnisse bestätigen die Annahme von Inglehart (1998), dass in ärmeren Kulturen das Streben nach Wohlstand vor allem der Befriedigung der Grundbedürfnisse dient.

### **3.7 Einfluss der Ziele auf das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit**

Laut Emmons (2003) ist das Zielerreichen der Höhepunkt in der Erfahrung des Wohlbefindens und das Glück meist ein Nebenprodukt der Teilnahme an wertvollen Projekten und Aktivitäten. „People’s priorities, goals, and concerns are key determinants of their overall quality of life. The possession of and progression toward important life goals are essential for long-term well-being” (S.735). Menschen, die persönlich sinnvolle Ziele verfolgen, erleben größeres emotionales Wohlbefinden und besitzen eine bessere körperliche Gesundheit als Menschen, denen eine Zielrichtung fehlt, so Emmons (2003). Während manche Autoren davon ausgehen, dass allein das Vorhandensein und das Erreichen von Zielen zum

Wohlbefinden führt, betonen andere, dass nicht alle Ziele zum Wohlbefinden beitragen (Deci & Ryan 2000; Emmons 2003; Kasser 1996).

Im Rahmen der SDT (Deci & Ryan, 2000) wird angenommen, dass das Streben nach intrinsischen Zielen das Wohlbefinden steigert, während eine Fokussierung auf extrinsische Ziele mit negativen Emotionen und psychischen Belastungen einhergeht. Wenn extrinsische Ziele überbewertet werden, können Menschen ihre natürlichen Neigungen zu Beziehungen, Selbsterkenntnis oder Engagement in sozialen Anliegen verdrängen. Der Preis dafür ist die Vernachlässigung des Selbst und seiner Entwicklung. Diese Entfremdung von den grundlegenden Bedürfnissen zieht aber negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden nach sich, so die Autoren.

Kasser und Ryan (1993, 1996) konnten in einer Reihe von empirischen Studien in den USA die theoretisch postulierte Beziehung zwischen intrinsischen und extrinsischen Zielen und Wohlbefinden bestätigen. So war die relative Wichtigkeit von extrinsischen Zielen wie *finanzieller Erfolg*, *Beliebtheit* und *Attraktivität* mit weniger Vitalität und Selbstaktualisierung und mit mehr physischen Symptomen verbunden. Die Autoren sprechen von der dunklen Seite des amerikanischen Traums. Zusätzlich korrelierte die Überbewertung von extrinsischen Zielen positiv mit Ängstlichkeit, Depression und Narzismus. Umgekehrt war die relative Wichtigkeit von intrinsischen Zielen wie *Beziehungen*, *Wachstum/Selbstverwirklichung* und *Gemeinwesen* mit mehr Wohlbefinden und weniger psychischen Belastungen verbunden. Darüber hinaus zeigte es sich, dass Individuen, die *finanziellen Erfolg* über alle anderen Ziele stellen, mehr kontrollorientiert und weniger psychologisch integriert sind.

Diese Ergebnisse bestätigen die Befunde von Emmons (2003), dass Machtbestrebungen mit weniger Wohlbefinden und mehr negativen Effekten verbunden sind. In Untersuchungen mit zwei Studentenchproben fand er heraus, dass drei von insgesamt vier persönlichen Bestrebungen konsistent zum Wohlbefinden beitragen: *Intimität* (Ziele, die den Wunsch nach nahen Beziehungen ausdrücken), *Generativität* (Verpflichtungen und Anliegen für zukünftige Generationen) und *Spiritualität* (Ziele, die auf Transzendierung des Selbst ausgerichtet sind). Laut Emmons (2003) handelt es sich um intrinsisch belohnende Zielaktivitäten, die das Leben sinnvoll machen. "Each of these three goal types

reflects an active engagement with the world, a sense of connectedness to others, to the future, to the transcendent, and thus contain a glimpse of eternity" (S. 113).

Der Befund, dass bestimmte Ziele ein höheres Niveau von Wohlbefinden fördern als andere, fand Bestätigung auch in anderen Kulturen z.B. bei Vergleichen von den USA mit Deutschland (Kasser & Ryan, 2000). Obwohl spezifische Zielinhalte nicht unbedingt die gleiche Bedeutung oder Funktion in verschiedenen Kulturen haben, wird innerhalb der Selbstbestimmungstheorie nicht ein invariater Zusammenhang mit dem Wohlbefinden erwartet (Deci & Ryan, 2000). Auch in zwei kulturell und wirtschaftlich sehr unterschiedlichen Ländern wie die USA mit individualistischer Kultur und stark entwickelter Marktwirtschaft und Russland mit zur Zeit der Untersuchung aufkeimender Marktwirtschaft und noch vertretenen kollektivistischen Werten finden sich ähnliche Ergebnisse (Deci, Little, T. D., Ryan, R. M., V. I., Sheldon, K. M. & Timoshina, E. 1999). Laut Autoren der letzten Studie hatte auch das Erreichen der angestrebten Ziele unterschiedliche Auswirkungen. Das wahrgenommene Erreichen von intrinsischen Zielen führte zu mehr Lebenszufriedenheit, stärkeres Selbstbewusstsein und Selbstaktualisierung und fehlender Depression in beiden Kulturen, während das Erreichen von extrinsischen Zielen keinen Einfluss auf das Wohlbefinden hatte.

Die Dynamik der Motivationstheorie wurde unter anderem im interkulturellen Kontext der Arbeitsgestaltung überprüft. Deci & Ryan, Kornacheva & Usunov (2001) verglichen die USA mit Bulgarien, einem ehemaligen Ostblockland, in dem die Untersuchung dieser Arbeit durchgeführt wurde. Die Autoren gingen davon aus, dass ein autonomieförderndes Arbeitsklima zur Bedürfnisbefriedigung beiträgt, was wiederum mit mehr Motivation und psychologischer Anpassung am Arbeitsplatz verbunden ist. Diese Annahme konnte bestätigt werden in zwei Kulturen mit ganz unterschiedlichen politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Wertesystemen, was auf die überkulturelle Gültigkeit der Grundbedürfnisbefriedigung in Hinblick auf das Wohlbefinden hinweist.

## 4. Kapitel BULGARIEN

Bulgarien ist ein Land in Südosteuropa, das im Norden an Rumänien grenzt, im Süden an Griechenland und die Türkei und an der westlichen Grenze liegen Serbien und Mazedonien. Das Territorium des Landes umfasst 110.994 km<sup>2</sup> und laut Volkszählung 2011 leben in Bulgarien derzeit 7,4 Millionen Menschen (Lanner, 2011). 86% der Bulgaren sind orthodoxe Christen und 13% Muslime. Die Amtssprache des Landes ist bulgarisch und die Schrift kyrillisch.

Das kleine Land auf der Balkanhalbinsel wurde immer wieder von fremden Eroberern beherrscht. Vom 14. bis 19. Jahrhundert war es eine Provinz des Osmanischen Reiches, ein fast 500 Jahre währender Zeitabschnitt, der sich bis heute in einer beachtlichen türkischen Minderheit von ca. 10% der Bevölkerung widerspiegelt. Während der osmanischen Herrschaft spielte die bulgarische Kirche eine wichtige Rolle für die Erhaltung und Weitervermittlung bulgarischer Traditionen und Bildungsgüter. Die völlige Isolation des Landes von jeglichen west,- und mitteleuropäischen Entwicklungen prägte die kulturelle Mentalität der Bevölkerung, die vorwiegend bäuerlich und ländlich war. Trotz aller späteren Bemühungen einer Verbürgerlichung und Verwestlichung blieb die Mehrheit ihrer ländlichen Herkunft und Lebensweise verhaftet (Geier, 2001).

Das sozialistische Regime erzwang eine weitere Isolation von Außeneinflüssen, die das Land in seiner sozial-kulturellen und wirtschaftlichen Entwicklung erheblich beeinträchtigte. Die Merkmale und Folgen des Kommunismus in Bulgarien sind mit denen in anderen Ländern Ost,-mittel- und Südosteuropas vergleichbar. Im Land entstanden staatliche Strukturen und gesellschaftliche Organisationen, die kaum noch eine Selbstverantwortungs,- und Selbstgestaltungsmöglichkeit für die Bürger ermöglichten und im Grunde Befehlsempfänger der allmächtigen und allgegenwärtigen Partei waren (Roth, 2005). Es handelte sich um eine sehr geschlossene Gesellschaft, die durch internalisierte kollektive Erfahrungen und die Bewusstheit geprägt war, ein Teil der sozialen Ordnung der sozialistischen Lebenswelt zu sein. Die Menschen wurden unmerklich von der „sozialistischen Normalität“ absorbiert (Roth, 2005).

Gerade deshalb war es ein besonders schwerer Weg nach Westen, den Bulgarien nach dem Zusammenbruch des Ostblocks 1989 einschlug. In den ersten Jahren der

Übergangszeit zur Demokratie wurde ein Programm des radikal marktwirtschaftlichen Kurses eingeleitet. Das schockartige Umsteuern führte zu immensen wirtschaftlichen und sozialen Problemen. Die Gesellschaftskrise löste nostalgische Einstellungen bei einem Großteil der Bevölkerung aus, der der „Ruhe“ und „Sicherheit“ eines verzerrten Sozialismusbildes nachtrauerte (Roth, 2005).

Bereits im Jahr 1995 reichte Bulgarien das Ansuchen zum EU-Beitritt ein, am 1.01.2007 wurde das Land Mitglied der Europäischen Union – ein historisches Ereignis, das laut Umfragen bei der Mehrheit der Bevölkerung Zustimmung fand (Lanner, 2011). Aber die Stabilität der Institutionen, die Infrastruktur, das Gesundheits- und Bildungswesen sowie die technologische Entwicklung haben noch lange nicht die EU-Standards eingeholt. Der umwälzende Prozess der Demokratisierung und Europäisierung des Landes ist nicht abgeschlossen – heute kontrastieren moderne Boutiquen und teure Autos mit Eselskarren auf den Straßen und der sichtbaren Armut vielerorts.

Bulgarien gilt als das ärmste Land der Europäischen Union (Lanner, 2011). Das monatliche Durchschnittsgehalt liegt bei ca. 320€, das staatlich festgesetzte Mindestgehalt bei 145 € im Monat. Vor allem Rentner sind in einer wirtschaftlich bedrückenden Lage, denn die durchschnittliche Rente beträgt nicht einmal 50 € im Monat. Selbstversorgung mit Obst, Gemüse und Kartoffeln sowie eine kleine Landwirtschaft und Tierzucht sind für viele Bulgaren daher ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags, um das eigene Überleben abzusichern.

Die Wirtschaft des Landes steht vor den typischen Problemen eines Transformationslandes. Die Schattenwirtschaft, die mit niedrigem Einkommen, Unsicherheit des Arbeitsplatzes, schlechten Arbeitsbedingungen und fehlender Arbeitsversicherung charakterisiert ist, produziert mittlerweile ein Drittel des Bruttoinlandsproduktes. Viele Arbeitsplatzbesitzer sind gezwungen, eine zweite und sogar eine dritte Arbeitsstelle anzunehmen, wenn sie ein halbwegs menschenwürdiges Leben der Familie sicherstellen wollen. Der Kampf um das tägliche Überleben und das Gefühl von Unsicherheit wirkt sich auf die allgemeine Lebenseinstellung aus. So geht die Hälfte der Befragten davon aus, in den nächsten sechs Monaten ihren Arbeitsplatz verlieren zu können (EQLS, 2007). Durch die längeren Arbeitszeiten bleibt für Hobbies, soziale Kontakte und persönliche



Interessen wenig Zeit. Sehr negativ in der Bevölkerung ist auch die Einschätzung der Gesellschaft, die Spannungen zwischen arm und reich, zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer, sowie das gegenseitige Misstrauen.

Die negative Lebenswahrnehmung der Bulgaren ist nicht nur auf den niedrigen Lebensstandard zurückzuführen (EQLS, 2007). Sie beruht vor allem auf den vergangenen Erfahrungen und der Schwere der Übergangszeit, die sich derart auf die Menschen auswirkten. So sind nur 47% der Bevölkerung optimistisch hinsichtlich ihrer Zukunft (EQLS, 2007). Viele haben jedoch die Hoffnung auf Besserung im Land aufgegeben und Bulgarien verlassen. Über eine halbe Million Bulgaren, vorwiegend gut ausgebildete junge Arbeitskräfte, sind es, die seit der politischen Wende eine schmerzhaft Wunde im Land hinterlassen haben.

Vor dem Hintergrund der geschilderten Lebensumstände und sozial-kulturellen Umwälzungen stellt sich die Frage, wie die Menschen in einem ehemaligen Ostblockland einen Zugang zum Sinnerleben finden. Im folgenden Kapitel werden einige Fragestellungen über Lebenssinn und Lebensziele in Bulgarien dargestellt.

## 5. Kapitel HYPOTHESEN

### 5.1 Intrinsische und extrinsische Lebensziele in Bulgarien

Bei einer Studie des Berliner Max-Planck-Instituts (Kasser & Ryan, 2000) zeigte es sich, dass *Beziehungsziele* in Deutschland den größten Stellenwert hatten, gefolgt von *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Gesundheit* und *Gemeinwesen*.

Welche Lebensziele sind in der bulgarischen Bevölkerung am wichtigsten? Es wird angenommen, dass in einem Vergleich der Ausprägung der einzelnen Ziele untereinander die Lebensziele *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Beziehungen*, *Wohlstand* und *Sicherheit* am intensivsten verfolgt werden.

Psychologische Untersuchungen über das Wertesystem in der bulgarischen Kultur liefern ein ambivalentes Bild, das die über 20 Jahre andauernde Umbruchszeit und die Entwicklungstendenzen der Europäisierung widerspiegelt. Zahlreiche Ergebnisse schildern den allmählich sich vollziehenden Wandel von kollektivistischen zu individualistischen Werten und Bestrebungen (Baeva, 2009; Baitschinska, 2009; Bojinova, 2009). In den Anfängen haben typische materielle Werte wie Sicherheit, Stabilität, Geld und Wohlstand den höchsten Stellenwert im persönlichen Wertesystem der Bulgaren wie auf gesellschaftlicher Ebene. Nach Inglehart (1998) ist das Aufblühen von materialistischen Werten in jeder Gesellschaft zu beobachten, die sich in einer industriellen Entwicklung befindet. Gleichzeitig zeigen wiederholte Untersuchungen mit Studenten, dass Werte wie Unabhängigkeit, Leistung, Autonomie und Selbstverwirklichung vor allem unter den jungen Menschen zunehmend an Bedeutung gewinnen. Im Kommunismus war man ein Teil des Kollektivs, der Masse angehörend und „alle hatten gleich auszusehen, ein und dasselbe zu reden und zu tun“ (Baeva, 2009, S.65). Die Entscheidungsfreiheit über eigenständiges Tun und Lassen war untersagt. Nach der Wende wuchs das Bestreben, die eigenen Fähigkeiten und Potentiale zu entfalten, über das eigene Leben selbst zu bestimmen, anstatt sich von äußeren Zwängen dirigieren zu lassen. Die Bedeutung der *Selbstverwirklichung* ist einerseits ein Ausdruck des Wertewandels, aber auch eine Folge der schwierigen sozioökonomischen

Bedingungen, die die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und damit der Konkurrenzfähigkeit verstärken.

Das familiäre Zusammenleben hat in Bulgarien trotz des wachsenden Individualismus nicht an Bedeutung verloren. Die Familie ist der Ort, an dem man soziale Unterstützung und gegenseitige Hilfeleistung über mehrere Generationen hinweg erfährt. Mangels entsprechender sozialer Dienstleistungen finden Kinderbetreuung, Alten-, und Krankenpflege häufig innerhalb der Familie statt. So ist das soziale Leben vor allem durch den familiären Zusammenhalt und durch ein schwach entwickeltes soziales Netz in der Gesellschaft geprägt. Deshalb wird angenommen, dass das Lebensziel *Beziehungen* sich unter den wichtigsten Zielen für die Bulgaren befindet. Deci & Ryan (2000) zufolge wohnt das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und menschlicher Nähe jedem Menschen inne. Das Streben nach gegenseitiger Zuneigung als zur Natur des Menschen gehörend, sollte für jede Kultur bedeutsam sein.

Weiteres wird angenommen, dass die fehlende sozial-wirtschaftliche Stabilität und die Unsicherheit der Arbeitsplätze nach wie vor zu einem intensiven Streben nach den Lebenszielen *Wohlstand* und *Sicherheit* führt. Ein materiell abgesichertes Leben und ein selbstverständliches Gefühl der Sicherheit sind nach Inglehart (1998) die Voraussetzungen, sich auch postmaterialistischen Zielen wie subjektivem Wohlbefinden und Selbstverwirklichung zu widmen. Der Übergang von Überlebenswerten zu Werten, die das Wohlbefinden steigern, findet in Bulgarien immer noch statt. Das Bedürfnis nach Sicherheit ist tief verwurzelt in der bulgarischen Psyche auf Grund der Umbruchszeiten im Schicksal des Volkes, vor und nach der Befreiung von der osmanischen Herrschaft und nach dem Zusammenbruch des Sozialismus.

### **Hypothese 1**

Es wird ermittelt, welche Lebensziele für die Bulgaren den höchsten Stellenwert haben. Die Erwartung ist, dass in Bulgarien die Lebensziele *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Beziehungen*, *Sicherheit* und *Wohlstand* am höchsten ausgeprägt sind.

## **Überprüfung:**

Um die Mittelwerte der einzelnen Ziele miteinander zu vergleichen, wird T-Test bei einer Stichprobe angewendet mit dem theoretischen Mittelwert 4,5 als Testwert.

## **5.2 Intrinsische Lebensziele und Sinnerfüllung**

### ***5.2.1 Zusammenhang zwischen intrinsischen Lebenszielen und Sinnerfüllung***

Deci und Ryan (2000) argumentieren, dass der Inhalt der Lebensziele sich auf die notwendige Bedürfnisbefriedigung und somit auf das Wohlbefinden unterschiedlich auswirkt. Hier wird davon ausgegangen, dass der Inhalt der Lebensziele auch das Erleben von Sinn beeinflusst.

Mehrere Studien (Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2000) bestätigen die Annahme, dass das Verfolgen intrinsischer Ziele das Wohlbefinden steigert, während extrinsische Ziele sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Laut Ergebnissen aus der Sinnforschung (Reker und Chamberlain 2000, Schnell 2009b) fungiert Sinnerfüllung ebenso als ein wichtiger, aussagekräftiger Faktor für psychologisches Wohlbefinden. Daher wird ein positiver Zusammenhang zwischen der Verfolgung von intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung angenommen.

### **Hypothese 2a**

Der Inhalt der Lebensziele beeinflusst das Erleben von Sinn. Je intensiver intrinsische Ziele verfolgt werden, desto höher ist die Sinnerfüllung.

## **Überprüfung:**

Um die intrinsischen Ziele in die Berechnung einbeziehen zu können, wird für jede Person ein Index erstellt, indem die Ausprägungen aller intrinsischen Ziele summiert und durch ihre Anzahl (6) dividiert werden. Auf diese Weise wird ein Index auch für die extrinsischen Ziele berechnet. Das Ziel *Hedonismus*, das weder eindeutig extrinsisch noch intrinsisch ist, wurde nicht in die Berechnungen aufgenommen. Um eine Aussage treffen zu können, ob eine Person mehr zur Verfolgung von

extrinsischen oder intrinsischen Zielen neigt, wurde ein zusätzlicher Index berechnet. Der errechnete Wert der intrinsischen Ziele wurde durch den der extrinsischen dividiert. Bei einem Wert unter 1 sind die extrinsischen Ziele wichtiger, bei einem Wert über 1 die intrinsischen.

Der postulierte Zusammenhang zwischen dem Index der intrinsischen Ziele und Sinnerfüllung wird mittels einer Spearman-Rho Korrelation überprüft, da die Skala Index der intrinsischen Ziele eine sehr rechtsschiefe Verteilung aufweist. Da es sich um eine gerichtete Hypothese handelt, werden die Ergebnisse auf einseitige Signifikanz hin überprüft.

### **5.2.2 Tiefe (Selbsttranszendenz) der intrinsischen Ziele und Sinnerfüllung**

In Anlehnung an Frankl's Konzept definieren Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000) die Tiefe als den Grad der erreichten Selbsttranszendenz. Sie unterscheiden vier Ebenen der Tiefe: 1) *Vergnügen und Bequemlichkeit*, 2) *Verwirklichung eigener Potentiale*, 3) *Dienst am Nächsten und soziales oder politisches Engagement*, und 4) *Orientierung an Werten, die universellen Sinn und Letztbedeutungen umfassen* (2000, S. 44). Empirische Untersuchungen bestätigen das Konzept der Tiefe von Sinn (Reker, 2000). Es zeigt sich, dass Individuen, die Sinn auf der dritten und vierten Ebene erleben, über mehr Sinnerfüllung und Zufriedenheit berichten im Vergleich zu Individuen, die Sinnerfahrungen auf dem ersten und zweiten Level machen.

Dieser Zusammenhang konnte auch von Schnell (2008) für die deutsche Bevölkerung bestätigt werden. In einer umfassenden Untersuchung mit dem Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn zeigte es sich, dass Menschen umso stärker Sinnerfüllung erleben, je mehr Selbsttranszendenz oder Tiefe ihre subjektiven Lebensbedeutungen umfassen.

Aus den oben genannten Befunden kann angenommen werden, dass die Selbsttranszendenz der intrinsischen Lebensziele sich auch auf das Erleben von Sinn auswirkt.

Laut einer Anordnung der Lebensziele (Kasser, n.d.) zwischen den Polen *extrinsisch vs. intrinsisch* und *Selbsttranszendenz vs. Physisches Selbst* weist das intrinsische Ziel

*Spiritualität* die höchste Selbsttranszendenz auf, gefolgt von den Zielen *Gemeinwesen*, *Beziehungen* und *Wachstum/Selbstverwirklichung*. Demnach wird erwartet, dass die Verfolgung der Lebensziele *Spiritualität* und *Gemeinwesen* am stärksten zur Sinnerfüllung beitragen.

### **Hypothese 2b**

Die Selbsttranszendenz (Tiefe) der intrinsischen Ziele wirkt sich auf das Erleben von Sinn aus. Die Lebensziele *Spiritualität* und *Gemeinwesen* dienen als die besten Prädiktoren zur Vorhersage von Sinnerfüllung.

### **Überprüfung:**

Um die Vorhersage von Sinnerfüllung durch die Verfolgung intrinsischer Lebensziele zu überprüfen, wird eine multiple Regressionsanalyse berechnet, bei der Sinnerfüllung die abhängige Variable und alle intrinsischen Ziele die Prädiktorvariablen darstellen.

## **5.3 Extrinsische Lebensziele und Sinnkrise**

Nach Deci und Ryan (2000) stellen extrinsische Ziele kompensatorische Motive für unerfüllte Bedürfnisse dar. Sie konnten nachweisen, dass ihre Verfolgung zu weniger Wohlbefinden führte und mit mehr Depression, Ängstlichkeit und physischen Symptomen korrelierte. Extrinsische Ziele verhindern die Bedürfnisbefriedigung und können die negativen Konsequenzen eines permanenten Defizitzustandes verschärfen. Menschen entwickeln starre Verhaltensmuster, fokussieren sich auf sich selbst, im extremen Fall kommt es zu antisozialen Tätigkeiten. Entfremdungsprozesse von angeborenen Bedürfnissen des Selbst könnten mit der Zeit zur inneren Leere und ein In-Frage-stellen der Selbst,-und Weltsicht führen. Aus diesem Grund wird ermittelt, ob sich Personen, die intensiver extrinsische Ziele (*Beliebtheit*, *Angepasstheit/Konformität*, *Attraktivität* und *Wohlstand*) verfolgen, von denen, die intrinsischen Zielen dem Vorzug geben, hinsichtlich der Ausprägung einer Sinnkrise unterscheiden.

### **Hypothese 3**

Menschen, die extrinsischen Zielen den Vorzug geben, haben höhere Ausprägungen in der Skala Sinnkrise als solche, die intensiver intrinsische Ziele verfolgen.

#### **Überprüfung:**

Anhand des berechneten Indexes für die Bevorzugung von extrinsischen vs. intrinsischen Zielen wird eine dichotome Variable gebildet. Die erste Gruppe besteht aus Personen, die intensiver extrinsische Ziele verfolgen und die zweite Gruppe aus solchen, die sich intrinsischen Zielen widmen. Die Hypothese wird mit Hilfe einer univariaten Varianzanalyse überprüft, bei der die neue Variable als Faktor herangezogen wird und die Skala Sinnkrise als abhängige Variable. Als Kovariaten werden das Alter und das Geschlecht kontrolliert.

#### **5.4 Zusammenhang zwischen demographischen Variablen, Lebenszielen und Sinnerfüllung**

Laut Schnell und Becker (2007) üben demographische Variablen einen Einfluss auf die Lebensbedeutungen und die Sinnerfüllung aus. Im Folgenden wird untersucht, wie sich das Alter und das Geschlecht auf das Erleben von Sinn und auf die Verfolgung von Lebenszielen auswirken.

##### ***5.4.1 Zusammenhang zwischen Alter, intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung***

Wie Schnell und Becker (2007) zeigen konnten, gewinnen mit zunehmendem Alter die Dimensionen *Ordnung* und *Selbsttranszendenz* an Bedeutung und es kommt zu einem Anstieg der Sinnerfüllung. Junge Menschen konzentrieren sich mehr auf finanzielle Wünsche und genussreiche Tätigkeiten.

In der heutigen bulgarischen Gesellschaft haben ältere Menschen den größten Teil ihres Lebens im kommunistischen System verlebt. Sie haben verschiedene Erfahrungen in verschiedenen Perioden gesellschaftlicher Entwicklung gesammelt, für die meisten war gerade die Zeit vor der Wende der aktive Lebensabschnitt. In der neuen Zeit fühlen sie sich oft ungeachtet, überflüssig und von der Gesellschaft verstoßen (Baeva, 2009). Deshalb wird überprüft, ob der Zusammenhang zwischen

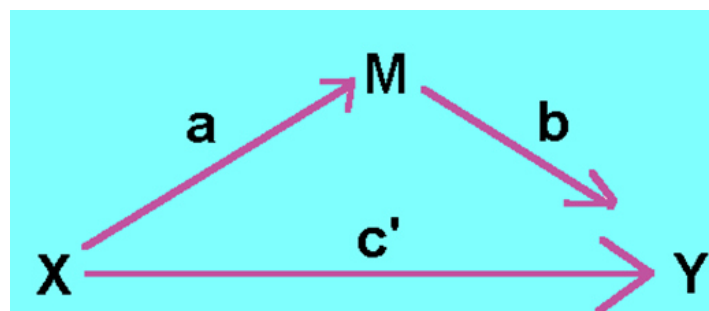
Alter und Sinnerfüllung auch für ein postkommunistisches Land wie Bulgarien Gültigkeit aufweist. Wenn ältere Menschen mehr Sinnerfüllung erleben, die Sinnerfüllung das Wohlbefinden steigert und intrinsische Ziele mit Wohlbefinden einhergehen, kann angenommen werden, dass mit zunehmendem Alter auch die intrinsischen Ziele wichtiger werden. In dem hierarchischen Sinnmodell von Schnell (2009a) stellen Ziele eine konkretere Ebene des Sinnerlebens da. Deshalb wird überprüft, ob der Index der intrinsischen Ziele einen Mediatoreffekt bei dem Zusammenhang zwischen Alter und Sinnerfüllung hat.

#### **Hypothese 4a**

Mit zunehmendem Alter steigen der Index der intrinsischen Ziele und die Sinnerfüllung. Der Index der intrinsischen Ziele könnte eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Alter und Sinnerfüllung spielen.

#### **Überprüfung:**

Die oben genannten Zusammenhänge und der Mediatoreffekt werden mittels einer multiplen Regression überprüft. Ein Mediationsmodell besteht aus mehreren kausalen Zusammenhängen.



**Abbildung 2: Mediationsmodell (Kenny, D. , n.d.)**

- unabhängige Variable/ Prädiktorvariable
- abhängige Variable/Kriteriumsvariable
- Mediatorvariable / a, b, c` - direkte Effekte



Die folgenden Schritte zur Berechnung eines Mediationsmodells wurden von Baron und Kenny (1986) vorgeschlagen:

**Schritt 1** Mit Hilfe einer einfachen Regression wird die erste Annahme überprüft, dass ein Zusammenhang zwischen der Prädiktorvariable Alter (**X**) und der Kriteriumsvariable Sinnerfüllung (**Y**) besteht (**Effekt c'**). Wenn der Zusammenhang signifikant ist, ist die Voraussetzung gegeben, einen möglichen Mediatoreffekt der Variable Index der intrinsischen Ziele (**M**) zu überprüfen.

**Schritt 2** Als nächstes wird der angenommene Zusammenhang zwischen Alter (**X**) und intrinsischen Zielen (**M**) überprüft, wobei in der Regression der Index der intrinsischen Ziele die abhängige Variable ist und das Alter die Prädiktorvariable (**Effekt a**).

**Schritt 3** In der dritten einfachen Regression wird der Zusammenhang zwischen der Mediatorvariable **M** und der Kriteriumsvariable **Y**, also zwischen intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung überprüft (**Effekt b**).

**Schritt 4** Um den angenommenen Mediatoreffekt von intrinsischen Zielen zu überprüfen, wird nun eine multiple Regression berechnet. Dabei wird in mehreren Schritten berücksichtigt, wie die unabhängigen Variablen zur Vorhersage der abhängigen Variable beitragen. Im Block 1 wird das Alter als unabhängige Variable angegeben und die Sinnerfüllung als abhängige Variable. Im Block 2 wird der Index der intrinsischen Ziele zusätzlich als unabhängige Variable angegeben. Wenn nach der Kontrolle der intrinsischen Ziele kein signifikanter Zusammenhang zwischen Alter und Sinnerfüllung besteht, liegt ein totaler Mediatoreffekt der intrinsischen Ziele vor. Ist die Korrelation nur verringert, haben wir es mit einer partiellen Mediation zu tun.

#### **5.4.2 Zusammenhang zwischen Geschlecht, intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung**

In Bezug auf das Geschlecht zeigte es sich, dass Frauen etwas höhere Werte in Sinnerfüllung, vertikaler und horizontaler Selbsttranszendenz und Wir,-und

Wohlgefühl haben, während Männer höhere Werte in der Dimension Selbstverwirklichung erreichen (Schnell & Becker, 2007).

Es wird ebenfalls überprüft, ob der Zusammenhang zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung auf die bulgarische Kultur zutrifft. Aus den oben genannten Zusammenhängen zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung, Sinnerfüllung und Wohlbefinden und intrinsischen Zielen und Wohlbefinden, kann die Annahme abgeleitet werden, dass Frauen mehr als Männer dazu neigen, intrinsische Ziele zu verfolgen. Es wird wie bei Hypothese 4a überprüft, ob der Index der intrinsischen Ziele eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung spielt.

#### **Hypothese 4b**

Frauen verfolgen intensiver intrinsische Ziele und erleben mehr Sinnerfüllung als Männer. Der Index der intrinsischen Ziele könnte eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung spielen.

#### **Überprüfung:**

Die angenommenen Zusammenhänge werden wie bei Hypothese 4a anhand der vier Schritte zur Berechnung eines Mediationsmodells von Baron und Kenny (1986) überprüft.

### **5.5 Sinnerfüllung, existentielle Indifferenz oder Sinnkrise - die drei Sinntypen in Bulgarien**

In einer Untersuchung über Sinnquellen und Sinnkrise in der deutschen Bevölkerung konnte Schnell (2008) zeigen, dass es Menschen gibt, die zwar keine Sinnerfüllung in ihrem Leben erleben, aber auch nicht unter diesem Sinnmangel leiden. Diese Gruppe wurde als *existentiell indifferent* bezeichnet. Obwohl die Mehrheit der Deutschen ihr Leben als sinnerfüllt betrachtet - 61 % der repräsentativen Stichprobe (N=603) gehören dem Typus „hohe Sinnerfüllung, niedrige Sinnkrise“ an - stellen diese existentiell Indifferenten mit 35% einen beträchtlichen Teil der Bevölkerung

dar. Was ihre seelische Gesundheit anlangt, berichten sie zwar weder von Angst noch von Depression, jedoch ist der Grad der positiven Stimmung und Lebenszufriedenheit deutlich geringer als bei den Sinnerfüllten, so Schnell (2010). Die existentiell Indifferenten sind durch eine wesentlich niedrigere Realisierung von Sinnquellen charakterisiert als Menschen, die ihr Leben als sinnerfüllt erleben. Sie weisen besonders niedrige Ausprägungen in den Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis*, *Spiritualität*, *explizite Religiosität* und *Generativität* auf, hier liegen die Werte sogar unter denen von Menschen in einer Sinnkrise. Aber auch andere Lebensbedeutungen erreichen eine ähnlich geringere Ausprägung wie bei Menschen in einer Sinnkrise. Offenbar handelt es sich um einen Zustand von Passivität, Desinteresse und Gleichgültigkeit, bei dem das Leben weniger intensiv und ohne große Leidenschaften verläuft. Da existentiell Indifferente ein überraschend hoher Prozentsatz der deutschen Bevölkerung repräsentieren, ist eine weitere kulturübergreifende Erforschung dieser Lebenshaltung von Interesse, sowie ihre Verankerung im Netz bekannter psychologischer Konstrukte, um gültige Aussagen darüber treffen zu können (Schnell, 2008).

### **5.5.1 Häufigkeit der existentiellen Indifferenz in Bulgarien**

Von besonderem Interesse ist die Analyse der Häufigkeit der drei verschiedenen Sinntypen in verschiedenen Ländern und Kulturen. Nach Schnell (2010) können verschiedene Fragen aufgeworfen werden. Hängt die existentielle Indifferenz mit dem Bruttosozialprodukt eines Landes zusammen und ist sie in kollektivistischen Kulturen weniger verbreitet? Deutschland ist ein wohlhabendes Land, dessen Bürger in der Mehrheit über die Freizeit und die Mittel verfügen, alle möglichen Sinnquellen zu realisieren d.h. die existentielle Indifferenz kann nicht auf unerfüllte Bedürfnisse oder Unzugänglichkeit von Chancen zurückgeführt werden.

Im Gegenteil, diese Lebenshaltung könnte nahezu eine Erscheinung und Produkt der Wohlstandsgesellschaft sein, in dem alle grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind und noch mehr, eine Übersättigung an Gütern und Informationen stattfindet. Maslow (1964 zit. nach Schnell, 2010) betont die Wertlosigkeit gerade in westlichen Gesellschaften. Der Mangel an innerer Verpflichtung für Werte, den Frankl (1977) als existentielles Vakuum bezeichnet, wird aber meistens nicht als Leidenszustand erlebt. Die existentiell Indifferenten nehmen dieses Sinnvakuum nicht wahr, weil

ihnen die Arbeits,-und Konsumwelt suggeriert, dass das, was sie anstreben und besitzen, bedeutungsvoll ist. Gerade die westliche Konsumgesellschaft erzeugt nach Frankl (1977) noch zusätzliche Bedürfnisse in dem Menschen, der von Reizen überflutet wird. Die Medien und das Überangebot sorgen für genug Zerstreuung und Ablenkung in der Freizeit und offenbar verbleibt ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung in diesem oberflächlicheren Existenzmodus.

Hier wird vermutet, dass in Bulgarien auf Grund der schwierigeren Lebensbedingungen der Anteil von existentiell Indifferenten in der Bevölkerung niedriger sein wird als in Deutschland. In ärmeren Ländern findet noch der Kampf um das tägliche Überleben statt, der die inneren Kräfte mobilisiert und zu einer aktiven Lebensgestaltung herausfordert oder zwingt. Nach Frankl (1997) braucht der Mensch ein gewisses Maß an gesunder Spannung, um lebendig zu bleiben und seine Kräfte anzuspannen, seine Fähigkeiten zu entwickeln. Wenn die grundlegenden Bedürfnisse nach Nahrung, Schutz und Sicherheit nicht leicht zu befriedigen sind, ist die existentielle Indifferenz auch unwahrscheinlicher, denn man muss sich alles hart erkämpfen, wodurch keine Zeit übrig bleibt, müßig zu werden oder in Gleichgültigkeit zu verfallen.

### **Hypothese 5a**

Es wird erwartet, dass in Bulgarien die existentielle Indifferenz weniger verbreitet ist als in Deutschland.

### **Überprüfung:**

Es wird eine Variable für die drei Sinntypen gebildet. Gruppe 1 wird aus Personen bestehen, die weder eine Sinnerfüllung erfahren, noch darunter leiden und deshalb als existentiell indifferent zu bezeichnen sind. Gruppe 2 wird der Typus „hohe Sinnerfüllung, niedrige Sinnkrise“ zugeordnet. Gruppe 3 gehören alle Personen an, die unter einer Sinnkrise leiden. Der Prozentansatz der drei Gruppen wird mittels deskriptiver Statistiken berechnet und mit den Ergebnissen aus der deutschen Stichprobe verglichen.

### **5.5.2 Lebensbedeutungen von existenziell Indifferenten in Bulgarien**

Weiteres stellt sich die Frage, ob die existenziell indifferente Lebensweise in Bulgarien ebenfalls mit einem niedrigeren Engagement für alle Sinnquellen im Vergleich zu sinnerfüllten Menschen einhergeht. Von Interesse ist hierbei, ob die Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis*, *Spiritualität*, *explizite Religiosität* und *Generativität* bei existenziell Indifferenten in Bulgarien auch wesentlich niedrigere Ausprägungen erfahren im Vergleich zu Sinnerfüllten und Menschen in einer Sinnkrise, da gerade diese Lebensbedeutungen eine wichtige Aussagekraft haben, sich dem Konstrukt psychologisch zu nähern.

#### **Hypothese 5b**

Existenziell Indifferente in Bulgarien zeigen niedrigere Ausprägungen für alle Sinnquellen als die Sinnerfüllten. Weiteres wird überprüft, ob die Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis*, *Spiritualität*, *explizite Religiosität* und *Generativität* niedriger ausgeprägt sind als bei Menschen in einer Sinnkrise und Sinnerfüllten.

#### **Überprüfung:**

Überprüfung der Ausprägungen auf den 26 Lebensbedeutungen des LeBe mit einer multivariaten Varianzanalyse, bei der die Lebensbedeutungen als abhängige Variablen fungieren und die drei Sinntypen als Faktor. Als Kovariaten werden das Alter und das Geschlecht kontrolliert.

### **5.5.3 Lebensziele von existenziell indifferenten in Bulgarien**

Das Leben von existenziell Indifferenten scheint wenig bedeutungsvoll und abwechslungsreich zu sein. Die deutlichen Unterschiede zwischen den drei Sinntypen hinsichtlich der Lebensbedeutungen lassen vermuten, dass sich existenziell Indifferente für die Verfolgung von Lebenszielen auch nicht besonders intensiv einsetzen. Nach dem hierarchischen Sinnmodell von Schnell (2009a) sollten Lebensziele mit den individuellen Lebensbedeutungen übereinstimmen. Den

Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis*, *Spiritualität*, *explizite Religiosität* und *Generativität* können die Lebensziele *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Spiritualität* und *Gemeinwesen* inhaltlich zugeordnet werden. Dies führt zu der Annahme, dass bei existentiell Indifferenten die Verfolgung der genannten drei Lebensziele deutlich geringer ausgeprägt ist als bei Menschen in einer Sinnkrise oder bei Sinnerfüllten.

### **Hypothese 5c**

Es wird angenommen, dass die Verfolgung der Ziele *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Spiritualität* und *Gemeinwesen* bei existentiell Indifferenten geringer ausgeprägt ist als bei Menschen in einer Sinnkrise und den Sinnerfüllten.

### **Überprüfung:**

Überprüfung der Ausprägungen der Lebensziele mit einer multivariaten Varianzanalyse, bei der die Lebensziele die abhängige Variablen sind und die drei Sinntypen der Faktor. Als Kovariaten werden ebenfalls das Alter und das Geschlecht kontrolliert.

## 6. Kapitel   METHODEN

### 6.1   Der LeBe - Fragebogen

Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn wurde von Schnell & Becker (2007) entwickelt, um das Ausmaß von Sinnerfüllung und Sinnkrise und die Ausprägungen verschiedenster Lebensbedeutungen zu erfassen. Als theoretischer Hintergrund des Verfahrens dient das hierarchische Sinnmodell von Schnell (2009a), in dem Sinnstiftung auf unterschiedlich komplexen Ebenen ununterbrochen stattfindet. Der LeBe umfasst 151 Items, mit denen 26 Lebensbedeutungen und die Skalen der Sinnerfüllung und Sinnkrise erhoben werden können. Zu jeder der 151 Aussagen wird auf einer 5-stufigen Skala von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme vollkommen zu“ Stellung genommen. Das Konstrukt Lebenssinn wird nicht inhaltlich erhoben, sondern bezieht sich auf die wahrgenommene Ausprägung der Sinnerfüllung. Der LeBe kann prinzipiell in allen Lebensbereichen eingesetzt werden, um Personen oder Personengruppen dahingehend zu untersuchen, ob sie ihr Leben als sinnerfüllt wahrnehmen und welche Lebensbedeutungen zum Sinnerleben beitragen.

Normiert wurde der Fragebogen an einer repräsentativen deutschen Stichprobe, die aus 603 Personen ab 16 Jahren aus allen Bundesländern bestand. Wie faktorenanalytische Ergebnisse zeigen, können die 26 Lebensbedeutungen vier Faktoren zugeordnet werden, die als Sinndimensionen bezeichnet werden: *Selbsttranszendenz*, *Selbstverwirklichung*, *Ordnung*, *Wir-und Wohlgefühl*. Aus inhaltlichen Gründen wurde die Dimension der *Selbsttranszendenz* in *horizontale* und *vertikale Selbsttranszendenz* unterteilt. Abbildung 3 zeigt die zwei getrennten Skalen der Sinnerfüllung und Sinnkrise, die fünf Dimensionen und die 26 Lebensbedeutungen des Fragebogens.

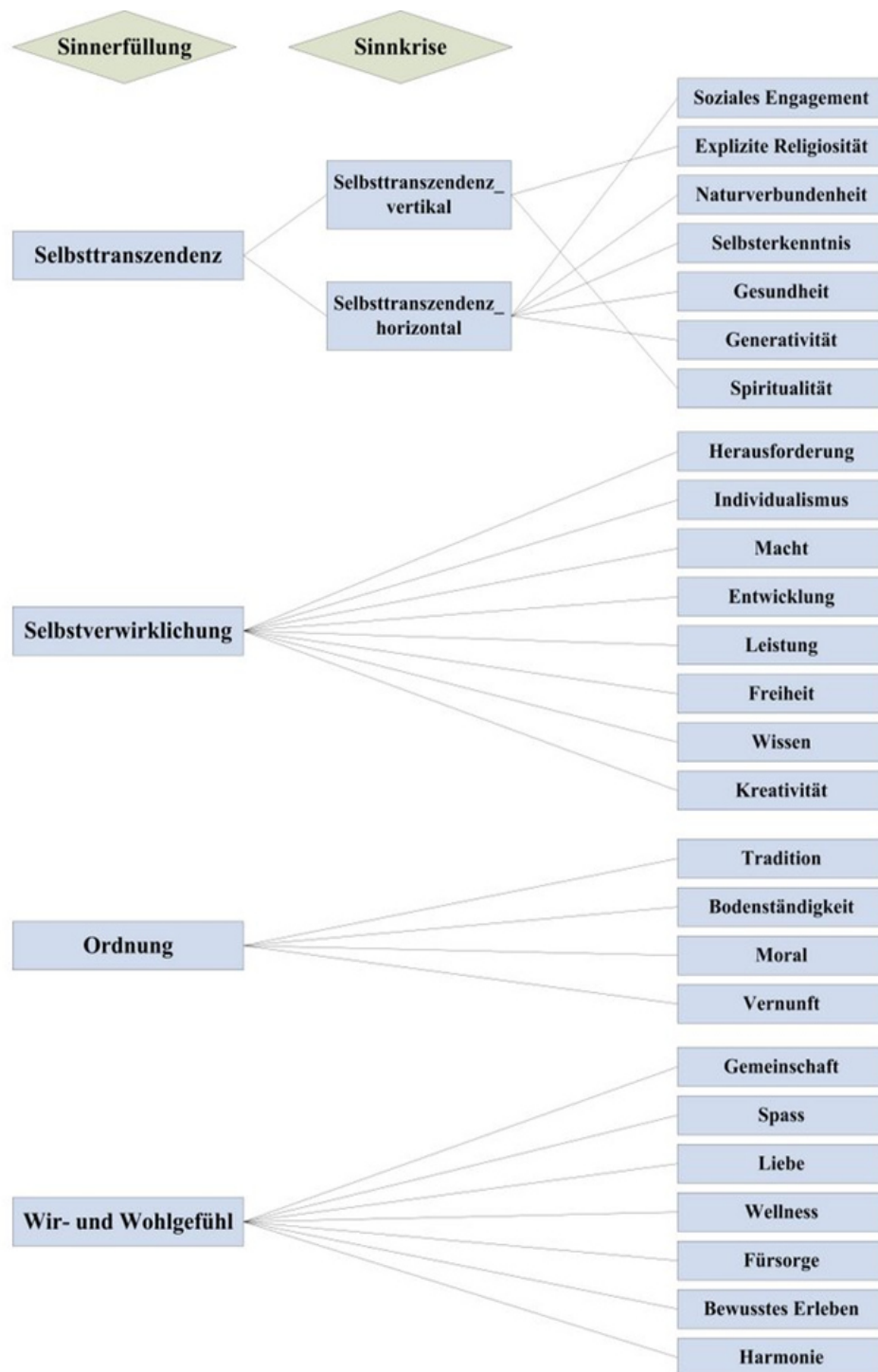


Abbildung 3: die 26 Lebensbedeutungen des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (Schnell & Becker, 2007)



### 6.1.1 Die Dimensionen und Skalen des LeBe Fragebogens

Im Folgenden werden die fünf Dimensionen des LeBe näher erläutert. Laut Schnell (2009a) spiegeln sie „die zentralen Sinnausrichtungen wider, die zu Beginn des 21. Jahrhunderts alternativ oder auch kumulativ zur Sinnstiftung genutzt werden“ (S.207).

Die Dimension der **Selbsttranszendenz** beschreibt das Überschreiten der eigenen Interessen, den Bereich des subjektiven Selbstbezuges. Die Selbsttranszendenz wurde mehrfach als ein äußerst relevantes Persönlichkeitsmerkmal für die Sinnschöpfung im Leben erkannt (Coward, 2000; Frankl, 1977; Schnell, 2008; Yalom, 1989).

Bei der **vertikalen Selbsttranszendenz** ist der Mensch auf eine jenseitige Wirklichkeit ausgerichtet. Hier finden sich die Lebensbedeutungen *explizite Religiosität* und *Spiritualität*. Wenn ein Mensch aus der ersten Lebensbedeutung Sinn schöpft, glaubt er an einen persönlichen Gott. *Spiritualität* ist wichtig für Menschen, die zu Schicksalsglauben und Übernatürlichem neigen und an esoterischen Inhalten interessiert sind.

**Die horizontale Selbsttranszendenz** enthält Sinninhalte, die sich auf eine Überschreitung in Richtung der Mitwelt, der Umwelt oder der Eigenwelt beziehen. Der Mensch wird beschrieben hinsichtlich seines *sozialen Engagements*, der *Naturverbundenheit* und dem Wunsch, der Nachwelt etwas Bleibendes zu hinterlassen, der sich in der Lebensbedeutung *Generativität* ausdrückt. Aber auch das Streben nach *Selbsterkenntnis*, die Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen, sowie der Bezug zur eigenen *Gesundheit* gehören zu den diesseitigen Selbsttranszendenzenerfahrungen.

Die Sinndimension **Ordnung** beschreibt eine konservative und materielle Orientierung, die durch Festhalten an Traditionen und Bewährtem gekennzeichnet ist. *Wohlstand*, *Sicherheit* und *Vernunft* sind die Quellen, aus denen Sinn geschöpft wird. Auch die Lebensbedeutung *Moral*, die Lebensgestaltung nach allgemein gültigen Werten und Normen, fällt in diesen Bereich.

Die Dimension der **Selbstverwirklichung** bezeichnet eine charakteristische Sinnquelle für den modernen Menschen als Schöpfer seiner selbst und seines eigenen Lebens. *Entwicklung, Leistung, Individualismus, Kreativität* und Freiheit werden „zu sinngebenden Haltungen und Aktivitäten schlechthin“ (Schnell, 2009a, S.208). Im Vordergrund steht das Ausleben von Stärken, Interessen und eigenen Potentialen.

Als weitere Dimension besteht das **Wir-und Wohlfühl** aus Sinnquellen wie *Gemeinschaft, Fürsorge, Liebe, Harmonie, Bewusstes Erleben*, aber auch hedonistische Aktivitäten. Zentral ist das lustvolle, angenehme Erleben in der Gemeinschaft oder allein. Es ist vor allem das Wellness- Angebot, dass von der Kundschaft als eine Sinnquelle wahrgenommen wird, besonders wenn es mit einer spirituellen Note angereichert wird. Aber auch der Rückzug in die private Sphäre, das Streben nach engen Familienbindungen und der Glaube an die romantische Liebe fungieren als wichtige Sinninhalte.

Mit Hilfe von zwei zusätzlichen getrennten Skalen kann die Ausprägung der **Sinnerfüllung**, sowie der **Sinnkrise** unabhängig voneinander erfasst werden. „Dadurch, dass die Erfahrung von Lebenssinn nicht eindimensional erfasst wird, können Zusammenhänge der beiden Sinnqualitäten mit den unterschiedlichsten Variablen besser interpretiert werden “ (Schnell, 2009a, S.257).

### **6.1.2 Reliabilitätsanalyse des LeBe**

Tabelle 1 zeigt die Reliabilität (Chronbach`s Alpha) der einzelnen Skalen, die aus den vorliegenden Daten der Untersuchung berechnet wurde. Damit wird überprüft, inwieweit die Gruppen von Items, die ein bestimmtes Konstrukt erfassen sollten, tatsächlich das gleiche Konstrukt messen. Die Reliabilität für die Originalversion des LeBe wurde ausreichend bestätigt, bei der Übersetzung und Anwendung des Instruments in einer anderen Kultur ist es allerdings notwendig, sie erneut zu überprüfen und Änderungen vorzunehmen. Bei der Reliabilitätsanalyse der bulgarischen Version des LeBe erwiesen vier Skalen eine unzureichende Reliabilität – *Spiritualität, Wellness, Fürsorge* und *Soziales Engagement*. Bei den ersten drei konnte die Reliabilität unter Ausschluss jeweils eines Items als zufriedenstellend erhöht werden. Folgende Items wurden gelöscht: das Item 09 „Das Schicksal eines jeden ist vorherbestimmt“,

das Item 151 „Ab und zu lasse ich es mir so richtig gut gehen und achte dabei nicht so wie sonst auf das Geld“ und da Item 54 „Mir liegt das Wohl anderer am Herzen“. Problematisch erwies sich die Skala „ Soziales Engagement“, die einen extrem niedrigen Wert von 0,35 erhielt, der sich kaum erhöhen ließ. Das zeigt, dass die Items dieser Skala im bulgarischen Kontext eine andere Bedeutung erfahren und die gesamte Skala für die bulgarische Kultur umgeändert werden muss. Für die statistischen Berechnungen dieser Arbeit wurde das aussagekräftigste Item aus der ganzen Skala herangezogen: „Soziale Anliegen und Solidarität sind mir wichtiger als der wirtschaftliche Aufschwung“ (Item 59).

<b>Skalen</b>	<b>Anzahl der Items</b>	<b>Cronbach`s Alpha</b>
Sinnerfüllung	5	0,70
Sinnkrise	5	0,84
Explizite Religiosität	3	0,76
Spiritualität	5	0,56 → 0,64 wenn Item 09 gelöscht
Generativität	6	0,65
Naturverbundenheit	5	0,79
Soziales Engagement	5	0,35
Gesundheit	4	0,76
Individualismus	6	0,68
Herausforderung	5	0,68
Entwicklung	6	0,72
Macht	5	0,66
Selbsterkenntnis	6	0,72
Freiheit	6	0,86
Kreativität	5	0,83
Wissen	4	0,66
Leistung	4	0,71

Vernunft	5	0,84
Tradition	6	0,75
Moral	5	0,74
Bodenständigkeit	8	0,73
Gemeinschaft	5	0,79
Spaß	6	0,70
Liebe	4	0,83
Harmonie	8	0,87
Wellness	6	0,59 → 0,62 wenn Item 151 gelöscht
Bewusstes Erleben	8	0,61
Fürsorge	4	0,57 → 0,63 wenn Item 54 gelöscht

**Tabelle 1: Reliabilitätsanalyse des LeBe**

### **6.1.3 Der LeBe Fragebogen in der bulgarischen Version**

Um die Untersuchung über Lebenssinn durchführen zu können, war es in erster Linie notwendig, den Fragebogen ins Bulgarische zu übertragen. Dazu wurde er zunächst von einer qualifizierten Übersetzerin und einer Psychologiestudentin, deren Muttersprache Bulgarisch ist, ins Bulgarische übersetzt. Beide Rohversionen wurden miteinander verglichen und im Hinblick auf Unterschiede in der Auffassung und Formulierung der Items überprüft. Die daraus entstandene Rohversion des LeBe wurde hinsichtlich der Verständlichkeit von zwei weiteren in Bulgarien lebenden Personen kontrolliert und anschließend von Frau Prof. Dr. Iwanowa, die im Institut für Psychologie an der Universität Innsbruck tätig ist, korrigiert. Der letzte Schritt der Rückübersetzung der Rohversion wurde von einer weiteren in Bulgarien lebenden Übersetzerin vorgenommen. Nach dem Vergleich mit der deutschen Originalversion erwies sich die so entstandene bulgarische Version als zufriedenstellend.

Das Bestreben beim Übersetzen ging dahin, die Bedeutung der Items zu erfassen und in dem bulgarischen Kontext wiederzugeben. Einige Items mussten umformuliert werden, um den sprachlichen und kulturellen Unterschieden gerecht zu werden. Übersetzungsschwierigkeiten entstanden bei Wörtern, die es in der bulgarischen Sprache nicht gibt wie etwas *zelebrieren*, in Gefühle *schwelgen*, Werte *hinterfragen*. Die sie enthaltenden Items mussten gänzlich umgeschrieben werden. Aber auch Redewendungen wie *Ordnung ist das halbe Leben* waren zunächst schwer übertragbar, da der Begriff *Ordnung* gerade in der deutschen Kultur einen hohen Stellenwert hat, während er im bulgarischen Kontext eine ganz andere Bedeutung erfährt. So ergeben sich trotz größter Sorgfalt bei der Übertragung eines wissenschaftlichen Fragebogens in einem anderen Kulturkreis Einschränkungen, da die Konstrukte, die die Items erfassen sollen, oft eine unterschiedliche kulturbedingte Bedeutung und Auffassung haben. Diese Tatsache sollte bei der Interpretation und Bewertung der Ergebnisse mitberücksichtigt werden.

## 6.2 Der Aspiration index

Der Aspirationsindex wurde vor dem Hintergrund der Selbstbestimmungstheorie der Motivation von Deci & Ryan (2000) entwickelt und ist ein standardisierter Fragebogen zur Erfassung von allgemeinen Lebenszielen (Klusmann, Trautwein & Lüdtke, 2005). Die Originalversion (Kasser & Ryan, 1993) enthält vier Bereiche von Lebenszielen: „self-acceptance“, „affiliation“, „community feeling“, und „financial success“. Die Lebensziele werden in gemischter Reihenfolge vorgelegt und sollen nach ihrer subjektiven **Wichtigkeit** („How important is this to you?“) und der **Erwartungshaltung** gegenüber der Zielerreichung („How likely is it that this will happen in your future?“) beurteilt werden.

In einer weiteren Version (Kasser & Ryan, 1996) fügten die Autoren noch 3 Lebensziele hinzu: „image“, „popularity“ und „physical health“. Im gleichen Jahr kam von Kasser das Lebensziel „spirituality“ dazu. Die aktuelle Version des Aspiration Index (Grouzet, Kasser, et al., 2005), die in dieser Arbeit verwendet wurde, erfasst insgesamt 11 Lebensziele hinsichtlich ihrer Wichtigkeit und Wahrscheinlichkeit anhand 57 Items. Zu jeder Aussage (Item) wird auf einer 9-stufigen Skala von „überhaupt nicht“ bis „extrem“ Stellung genommen.

### 6.2.1 Extrinsische und intrinsische Lebensziele

Vier Lebensziele sind extrinsisch: *Wohlstand* (financialsuccess), *Attraktivität* (image), *Beliebtheit* (popularity), *Angepasstheit/ Konformität* (conformity).

Beim Lebensziel **Wohlstand** geht es darum, viele teure Dinge zu besitzen, alles kaufen zu können, was man will und einen Beruf zu haben, der dies ermöglicht (Items 12, 32, 42, 51). **Attraktivität** ist von hoher Wichtigkeit, wenn man danach strebt, viele Komplimente für sein Äußeres zu erhalten, anziehend auf andere zu wirken, das gewünschte Aussehen zu erreichen, die Spuren des Alterns erfolgreich zu verbergen und in Bezug auf Kleidung und Frisur immer im Trend zu liegen. ( Items 3, 13, 30, 39, 55).

Eine subjektiv bewertete Wichtigkeit des Lebenszieles „**Beliebtheit**“ liegt dann vor, wenn es darum geht, von anderen bewundert und gemocht zu werden und dass der eigene Name zahlreichen Menschen bekannt ist (Items 14, 22, 37).

Eine Person, die das Lebensziel „**Angepasstheit/Konformität**“ verfolgt, ist bestrebt, höflich und pflichtbewusst zu sein, die Erwartungen der Umgebung zu erfüllen, dazugehören und sich bzgl. Wünsche und Vorlieben nicht von anderen zu unterscheiden (Items 15, 27, 41, 52).

Weitere sechs Lebensziele sind intrinsisch: *Wachstum/ Selbstverwirklichung* (self-acceptance), *Beziehungen* (affiliation), *Gemeinwesen* (community), *Gesundheit* (health), *Spiritualität* (spirituality), *Sicherheit* (safety) und ein ist weder klar intrinsisch noch extrinsisch: das Lebensziel *Hedonismus*.

Eine hohe Wichtigkeit des Lebenszieles **Wachstum/Selbstverwirklichung** ist vorhanden, wenn es für eine Person wichtig ist, tüchtig zu sein, selbst über das eigene Tun und Lassen zu bestimmen, erfolgreich mit Problemen umzugehen, Herausforderungen zu bewältigen, zufrieden mit den eigenen Fähigkeiten zu sein und zu verstehen, warum man gewisse Dinge tut ( Items 2, 7, 20, 28, 45, 46 ).

„**Beziehungen**“ sind von hoher Wichtigkeit für Menschen, die danach streben, gegenseitige Zuneigung zu erfahren, von anderen geliebt und akzeptiert zu werden und eine feste, innige Beziehung zu führen ( Items 8, 19, 24, 43, 50).

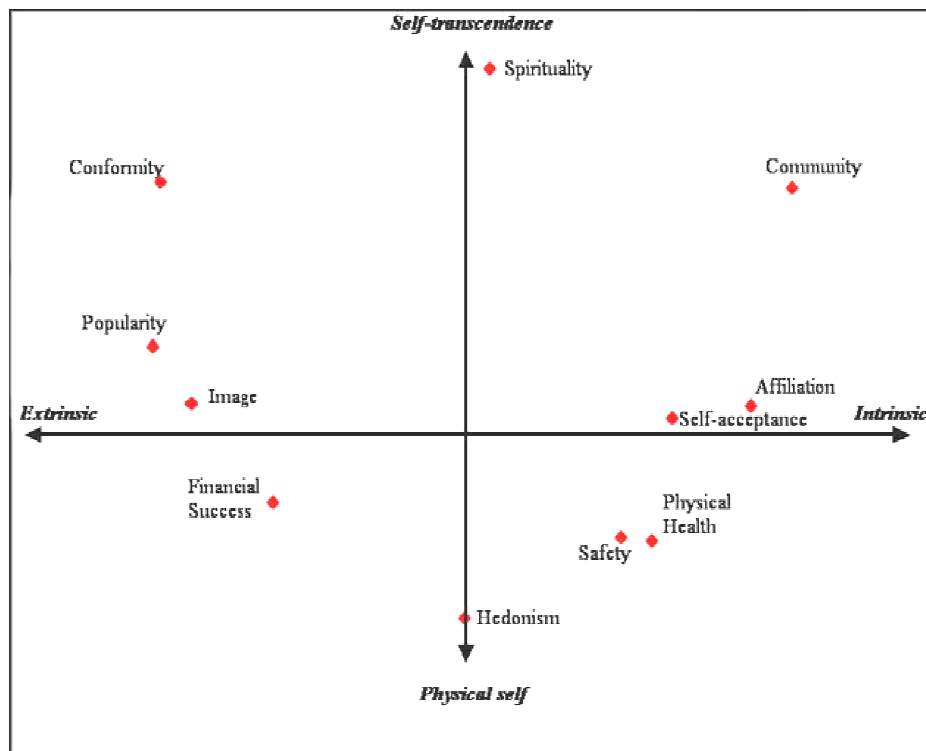
Die Wichtigkeit des Lebenszieles „**Gemeinwesen**“ ist bei Menschen stark ausgeprägt, denen es darum geht, anderen zu helfen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, zu einem besseren Leben anderer beizutragen und generell die Welt zu verbessern (Items 6, 21, 47).

Das Lebensziel „**Gesundheit**“ wird von Menschen angestrebt, denen es wichtig ist, körperlich gesund und gut in Form zu sein und nicht von Krankheiten heimgesucht zu werden (Items 23, 31, 40, 53).

Menschen verfolgen intensiv das Lebensziel „**Spiritualität**“, wenn sie bestrebt sind, persönliche Antworten auf weitreichende spirituelle Fragen zu finden, sowie zufriedenstellende religiöse und/oder spirituelle Beschäftigungen, die ihnen helfen, die Welt zu verstehen und persönliches Wachstum ermöglichen. Dazu gehört auch der Wunsch, dass das Leben und Handeln mit den eigenen religiösen/ spirituellen Überzeugungen übereinstimmt (Items 4, 26, 36, 44, 49).

Wenn einer Person das Lebensziel „**Sicherheit**“ wichtig ist, strebt sie danach, dass ihre persönliche Sicherheit nicht bedroht ist und sie sicher und behütet ist. Sie möchte, dass die Bedürfnisse nach Nahrung, Schutz und Kleidung erfüllt sind und dass sie sich keine Sorgen machen muss über schlimme Dinge, die einem widerfahren könnten (Items 10, 18, 29, 34).

Abbildung 4, erstellt von Kasser (n.d), zeigt die Ausprägung des intrinsischen bzw. extrinsischen Charakters jedes der oben angeführten Lebensziele. Das Lebensziel *Beliebtheit* ist am meisten extrinsisch, das Lebensziel *Gemeinwesen* ist am meisten intrinsisch und *Hedonismus* befindet sich zwischen beiden Polen, ist also gleich extrinsisch und intrinsisch.



**Abbildung 4: Darstellung von Kasser (n.d): Ansiedlung der Lebensziele des Aspiration Index hinsichtlich ihrer Wichtigkeit zwischen den Polen extrinsisch und intrinsisch**

Der Aspirationsindex ist ein sehr flexibles Instrument, das verschiedene Ziele auf verschiedenen Dimensionen erfasst und vor allem erlaubt, die relative Wichtigkeit und Wahrscheinlichkeit von einzelnen Zielen innerhalb des persönlichen Zielsystems zu messen.

### **6.2.2 Reliabilitätsanalyse des Aspiration Index**

Tabelle 2 zeigt die Reliabilität der einzelnen Skalen, die ebenfalls aus den vorliegenden Daten berechnet wurde. Auch bei der bulgarischen Version des Aspiration Index musste die Reliabilität einer Skala korrigiert werden. Die Skala *Attraktivität* zeigte eine Reliabilität von 0,51, die sich durch Ausschluss des Items 30 „Ich werde oft Komplimente wegen meines Aussehens bekommen“ auf 0,81 erhöhen ließ.



Skalen	Anzahl der Items	Cronbach's Alpha
Wohlstand	4	0,88
Attraktivität	5	0,51 → 0,81 wenn Item 30 gelöscht
Beliebtheit	4	0,73
Angepasstheit/Konformität	5	0,73
Persönliches Wachstum/Selbstverwirklichung	8	0,88
Beziehungen	6	0,86
Gemeinwesen	4	0,74
Gesundheit	5	0,88
Spiritualität	6	0,91
Hedonismus	5	0,82
Sicherheit	5	0,82

**Tabelle 2: Reliabilitätsanalyse des Aspiration Index**

### **6.2.3 Der Aspiration Index in der bulgarischen Sprache**

Die neueste Version des Aspiration Index wurde für die Untersuchung in die bulgarische Sprache übertragen. Die Anweisung zum Ausfüllen des Fragebogens wurde umformuliert auf Grund der Erfahrung, dass die Fragen nach der Wichtigkeit und Wahrscheinlichkeit jedes Zieles anders verstanden wurden, nämlich als von einer aktiven Verfolgung dieses Zieles abgekoppelt. Deshalb wurde bei der neuen Formulierung die Frage gestellt, inwiefern jedes Ziel zur Zeit der Teilnahme an der Studie aktiv verfolgt wird.

## **7. Kapitel    UNTERSUCHUNG**

### **7.1    Die Untersuchung**

Die Untersuchung wurde in Bulgarien im Zeitraum vom Mai bis Oktober 2011 anhand der übersetzten Versionen des LeBe Fragebogen und des Aspiration Index durchgeführt. Die Befragung erfolgte schriftlich mittels zwei zusammengehefteten Fragebögen, die noch zusätzlich demographische Daten erfassten. Die soziodemographischen Daten bezogen sich auf das Alter, das Geschlecht, den Schulabschluss, den Familienstatus, die Anzahl der Kinder und die religiöse Zugehörigkeit. Zusätzlich wurde eine Online-Version der beiden Fragebögen erstellt, um die Erhebung auch von Österreich aus durchführen zu können. Die Teilnehmer stammen sowohl aus dem eigenen Freundes,-und Bekanntenkreis, als auch aus zufälligen Begegnungen auf der Untersuchungsreise. Es wurde ausdrücklich die Freiwilligkeit sowie das Interesse an dem Thema angesprochen und die Anonymität betont. Im Land wurden 70 Fragebögen verteilt, davon kamen 62 Fragebögen zurück, die Rücklaufquote beträgt somit 88,6 %. An der Onlinebefragung nahmen 46 Personen teil. Viele Teilnehmer gaben danach in Ihren Rückmeldungen an, den Fragebogen als sehr interessant und anregend gefunden und davon profitiert zu haben. Bei der Stichprobenerhebung erwies es sich vor allem als schwierig, männliche Teilnehmer für die Untersuchung zu finden. Generell zeigten Frauen mehr Interesse an dem Thema Lebenssinn.

### **7.2    Stichprobenbeschreibung**

Nachdem vier nicht vollständig ausgefüllte Fragebögen weggelassen wurden, besteht die Stichprobengröße aus 104 Personen, wobei das Mindestalter 16 Jahre alt ist. Das Bestreben ging dahin, eine möglichst heterogene Stichprobe zu gewinnen, indem man Menschen verschiedenen Alters und Ausbildung nach ihren Lebenszielen und Sinnquellen befragt. Aus den folgenden Abbildungen wird ersichtlich, wie sich die Stichprobe hinsichtlich der demographischen Angaben zusammensetzt.

### 7.2.1 Alter

Das durchschnittliche Alter der Teilnehmer beträgt 38 Jahre, wobei die jüngste Person, die an der Untersuchung teilgenommen hat, 16 Jahre alt ist und die älteste 78 Jahre alt. Eine Altersverteilung in der Stichprobe nach Altersgruppen:

Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung	Median
16,00	78,00	38,21	12,95	34,00

Tabelle 3: Altersverteilung in der Stichprobe

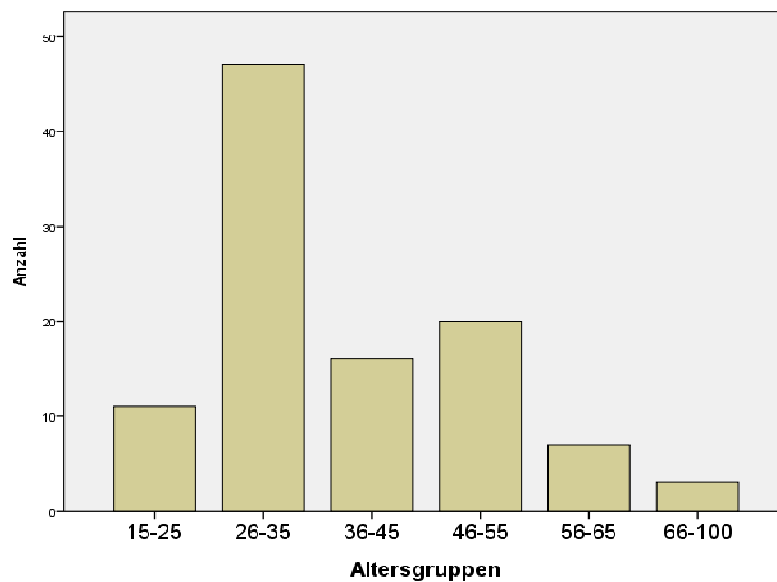


Abbildung 5: Altersverteilung in der Stichprobe nach Altersgruppen

### 7.2.2 Familienstatus

24 Personen waren ledig, 21 befanden sich in einer Beziehung, weitere 51 waren verheiratet, 2 geschieden und 6 verwitwet.

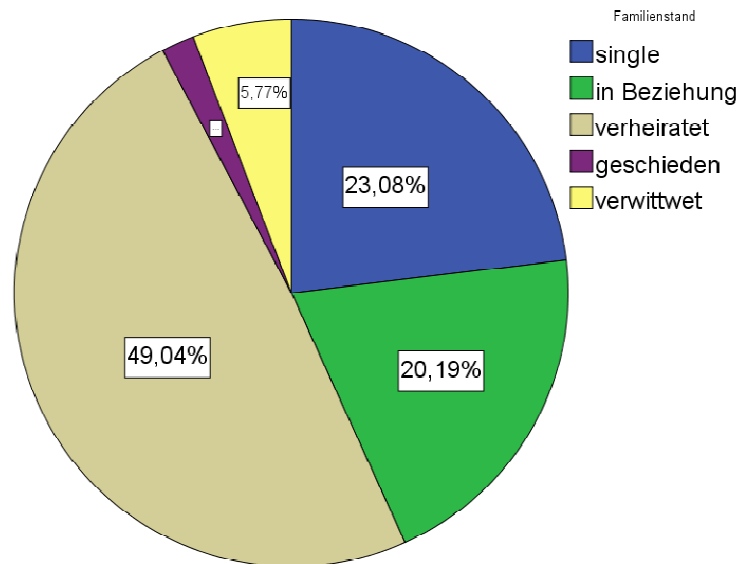


Abbildung 6: Verteilung in der Stichprobe hinsichtlich Familienstatus

### 7.2.3 Geschlecht

An der Untersuchung nahmen 59 Frauen (ca. 56 %) und 45 Männer (ca. 43 %) teil.

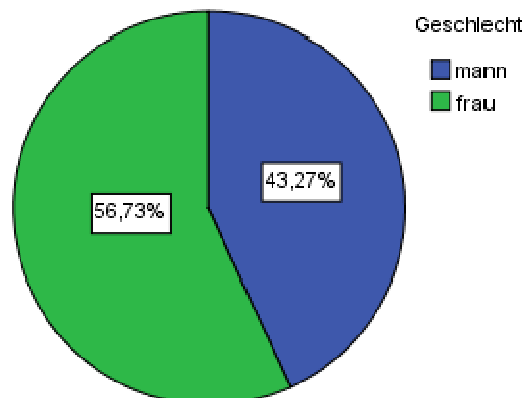


Abbildung 7: Geschlechtsverteilung in der Stichprobe

### 7.2.4 Schulabschluss

21 Personen haben einen Grundschulabschluss, 5 Personen haben die Hauptschule besucht, einen größeren Teil von 74 Personen besaß eine akademische Ausbildung und 4 weitere Personen eine andere Ausbildung.

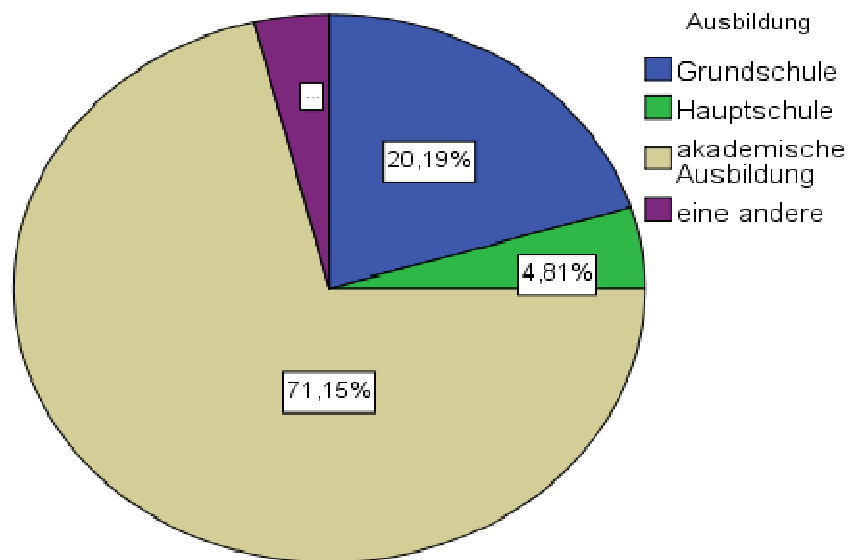


Abbildung 8: Verteilung in der Stichprobe hinsichtlich Schulabschluss

### 7.2.5 Kinder

50 Personen der Befragten hatten keine Kinder, 26 Personen aus der Stichprobe hatten ein Kind, 27 Personen hatten zwei Kinder und eine Person drei Kinder.

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	keine Kinder	50	48,1
	ein Kind	26	25,0
	2 Kinder	27	26,0
	drei Kinder	1	1,0
	Gesamt	104	100,0

Tabelle 4: Verteilung in der Stichprobe hinsichtlich Anzahl der Kinder

### 7.2.6 Deskriptive Statistiken zum Aspiration Index und zum Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn

Die folgenden Tabellen zeigen die Mittelwerte, Standardabweichungen, Schiefe und Kurtosis der 26 Lebensbedeutungen und der 11 Lebensziele, die aus den gewonnenen Daten errechnet wurden.

Am höchsten ausgeprägt sind die Lebensbedeutungen *Harmonie* (M=4,17, SD= 0,67), *Moral* (M=4,11, SD= 0,77), *Entwicklung* (M=4,00, SD= 0,69) und *Generativität* (M=3,84, SD=0,67). Die geringsten Ausprägungen hingegen finden sich bei *expliziter Religiosität* (M=2,46, SD= 1,30), *Wellness* (M= 2,97, SD= 0,86) und *Gesundheit* (M=3,08, SD= 0,96).

Lebensbedeutungen	M	SD	Schiefe	Kurtosis
Soziales Engagement	3,44	1,34	-,56	-,27
Explizite Religiosität	2,46	1,30	,13	-,60
Natur	3,72	,86	-,42	-,43
Selbsterkenntnis	3,72	,74	-,48	-,07
Gesundheit	3,08	,96	-,09	-,57
Generativität	3,84	,67	-,61	-,01
Spiritualität	3,72	,94	-,52	-,21
Herausforderung	3,14	,87	-,46	-,19
Individualismus	3,49	,81	-1,12	2,54
Macht	3,12	,91	-,16	-,31
Entwicklung	4,01	,69	-,74	,17
Leistung	3,67	,89	-,72	,26

Freiheit	3,38	1,05	-,70	,23
Wissen	3,66	,78	-,30	-,33
Kreativität	3,28	1,04	-,28	-,22
Tradition	3,01	,92	-,58	-,04
Bodenständigkeit	3,62	,72	-,96	1,17
Moral	4,11	,77	-1,07	1,19
Vernunft	3,65	1,03	-,75	,37
Gemeinschaft	3,78	,84	-1,35	3,24
Spass	3,56	,81	-,70	,59
Liebe	3,12	1,08	-,50	-,18
Wellness	2,98	,86	,28	-,32
Fürsorge	3,83	,86	-,73	,67
Bewusstes Erleben	3,4	,68	-,38	,22
Harmonie	4,17	,67	-,93	,49

**Tabelle 5: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) , Schiefe und Kurtosis der 26 Lebensbedeutungen**

<b>Lebensziele</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Schiefe</b>	<b>Kurtosis</b>
Wohlstand	5,2	1,8	,15	-,65
Ruhm	5,08	1,62	,19	,33
Konformität	5,87	1,38	-,08	,02
Wachstum	6,82	1,20	-,28	-,36
Beziehungen	7,22	1,46	-1,09	1,93
Gesellschaft	6,92	1,32	-,40	-,47
Gesundheit	6,32	1,62	-,32	-,03
Spiritualität	5,66	1,89	-,16	-,69
Sicherheit	6,51	1,56	-,38	,50
Hedonismus	6,14	1,79	-,53	-,08
Attraktivität	4,92	1,65	,34	,08

**Tabelle 6: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD), Schiefe und Kurtosis der 11 Lebensziele**



## 8. Kapitel ERGEBNISSE

### 8.1 Ergebnisse zu Hypothese 1

Die höchste Ausprägung haben die Ziele *Beziehungen* ( $M=7,22$   $SD=1,46$ ) *Gemeinwesen* ( $M=6,92$   $SD=1,32$ ) *Wachstum/Selbstverwirklichung* ( $M=6,82$   $SD=1,20$ ) und *Sicherheit* ( $M=6,51$   $SD=1,56$ ). Damit lässt sich die Annahme für die Lebensziele *Beziehungen*, *Sicherheit* und *Wachstum/Selbstverwirklichung* bestätigen. Überraschend hingegen ist die hohe Ausprägung des Lebensziels *Gemeinwesen* ( $M=6,92$   $SD=1,32$ ). Das Ziel *Wohlstand* befindet sich dagegen unter den Zielen, die am wenigsten verfolgt werden – *Attraktivität* ( $M=4,92$   $SD=1,65$ ), *Ruhm* ( $M=5,08$   $SD=1,62$ ) und *Wohlstand* ( $M=5,20$   $SD=1,84$ ). Tabelle 7 zeigt die T-Test Ergebnisse für alle Lebensziele, die Mittelwerte sind in Tabelle 6 dargestellt.

<b>Lebensziele</b>	<b>T-Wert und Signifikanz</b>
Wohlstand	T (103)=3,98 p<,001
Ruhm	T (103)=3,68 p<,001
Konformität	T (103)=10,16 p<,001
Wachstum	T (103)=19,66 p<,001
Beziehungen	T (103)=18,99 p<,001
Gesellschaft	T (103)=18,66 p<,001
Gesundheit	T (103)=11,59 p<,001
Spiritualität	T (103)=6,28 p<,001
Sicherheit	T (103)=13,12 p<,001
Hedonismus	T (103)=9,31 p<,001
Attraktivität	T (103)=2,62 p<,05

**Tabelle 7: Ergebnisse des T-Tests bei einer Stichprobe für die 11 Lebensziele**

## 8.2 Ergebnisse zu Hypothese 2a

Wie aus Tabelle 8 ersichtlich wird, besteht ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen der Skala Sinnerfüllung und der Ausprägung der Verfolgung von intrinsischen Lebenszielen. Somit lässt sich die Hypothese bestätigen.

			Sinnerfüllung	Index der intrinsischen Ziele
Spearman-Rho	Sinnerfüllung	Korrelationskoeffizient	1,000	<b>,292**</b>
		Sig. (1-seitig)	.	,001
	Index der intrinsischen Ziele	Korrelationskoeffizient	<b>,292**</b>	1,000
		Sig. (1-seitig)	,001	.

\*\* Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (einseitig).

**Tabelle 8: Korrelation zwischen Sinnerfüllung und der Verfolgung von intrinsischen Zielen**

Bei der Analyse, wie einzelne intrinsische Ziele hinsichtlich ihrer Verfolgung mit Sinnerfüllung einhergehen, zeigen sich signifikante positive Korrelationen zwischen den Lebenszielen *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Beziehungen*, *Gemeinwesen* und *Spiritualität* und der Ausprägung der Sinnerfüllung. Zwischen den intrinsischen Lebenszielen *Gesundheit* und *Sicherheit* und der Skala Sinnerfüllung besteht dagegen kein Zusammenhang.

<b>Sinnerfüllung</b>	<b>R</b>
Wachstum	<b>,309**</b>
Beziehungen	<b>,165*</b>
Gesellschaft	<b>,238**</b>
Gesundheit	,116
Spiritualität	<b>,232**</b>
Sicherheit	,035

\*\*Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

\*Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (1-seitig) signifikant.

**Tabelle 9: Pearson Produkt –Moment Korrelationen zwischen einzelnen intrinsischen Lebenszielen und Sinnerfüllung**

### 8.3 Ergebnisse zu Hypothese 2b

Anhand einer multiplen Regressionsanalyse wurde überprüft, welche intrinsischen Lebensziele zur Vorhersage von Sinnerfüllung dienen. Die Erwartung auf Grund der Tiefe der Lebensziele war, dass *Spiritualität* und *Gemeinwesen* die besten Prädiktoren zur Vorhersage von Sinnerfüllung darstellen. Die Regressionsanalyse ist statistisch signifikant mit  $F(6,97)=3,928$ ,  $p=,001$ .

Entgegen der Erwartung leistet nur das intrinsische Ziel *Wachstum/ Selbstverwirklichung* ( $\beta=,55$ ,  $p<,05$ ) einen signifikanten Beitrag zur Vorhersage der Sinnerfüllung. Das Ziel „*Sicherheit*“ leistet ebenfalls einen signifikanten, aber negativen Beitrag zur Vorhersage von Sinnerfüllung ( $\beta = -,42$ ,  $p<,05$ ). Alle anderen intrinsischen Ziele *Gesundheit*, *Spiritualität*, *Gemeinwesen* und *Beziehungen* erbringen keinen signifikanten Beitrag.

Modell	Standardisierte Koeffizienten		Sig.
	Beta		
1	(Konstante)		,000
	Skala Beziehungen	,070	,686
	Skala Gesundheit	-,137	,344
	Skala Spiritualität	,148	,179
	Skala Sicherheit	-,420	,007
	Skala Gesellschaft	,039	,784
	Skala Wachstum	,554	,002

**Tabelle 10: Multiple Regression zur Vorhersage von Sinnerfüllung durch die sechs intrinsischen Lebensziele**

Um die Selbsttranszendenz einzelner intrinsischer Ziele im Sinne von Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000) zu überprüfen, werden Korrelationen mit der LeBe - Dimension der **vertikalen Selbsttranszendenz** durchgeführt, die im Sinne von Reker und Wong die höchste Ausprägung von Tiefe darstellt (Schnell, 2008).

Wie aus Tabelle 11 ersichtlich wird, korreliert das Ziel *Spiritualität* signifikant und am stärksten mit der Dimension der **vertikalen Selbsttranszendenz**, gefolgt von den

Zielen *Gemeinwesen*, *Beziehungen* und *Wachstum/Selbstverwirklichung*. Die Tiefe oder Selbsttranszendenz der Ziele, die aus den Daten der vorliegenden Untersuchung berechnet wurde, entspricht somit der Anordnung der Lebensziele von Kasser (n.d.) zwischen den Polen *Selbsttranszendenz vs. Physisches Selbst*. Die Hypothese, dass *Spiritualität* und *Gemeinwesen* als die besten Prädiktoren zur Sinnerfüllung dienen, ließ sich nicht bestätigen.

<b>Selbsttranszendenz vertikal</b>	<b>R</b>
Spiritualität	<b>,53**</b>
Gemeinwesen	,16
Beziehungen	,14
Wachstum/Selbstverwirklichung	,11
Gesundheit	,09
Sicherheit	-,01

**Tabelle 11: Pearson Produkt –Moment Korrelationen zwischen einzelnen intrinsischen Lebenszielen und der LeBe Dimension Selbsttranszendenz vertikal**

#### **8.4 Ergebnisse zu Hypothese 3**

Die Beziehung zwischen der intensiveren Verfolgung von extrinsischen Zielen und der Ausprägung der Skala Sinnkrise wurde mit Hilfe einer univariaten Varianzanalyse berechnet. Zwischen den Personen, die intensiver intrinsische Ziele verfolgen und denen, die sich extrinsischen Zielen widmen, zeigten sich signifikante Unterschiede in der Ausprägung der Sinnkrise ( $F(1,100)=4,69$ ,  $p<,05$ ,  $\eta^2=,123$ ). Während die Kovariaten Alter ( $F(1,100)=,176$   $p>,05$ ;  $\eta^2=,002$ ) und Geschlecht ( $F(1,100)=,21$ ;  $p>,05$ ;  $\eta^2=,002$ ) keinen Einfluss auf die Sinnkrise ausüben, zeigt sich ein hoch signifikanter Einfluss des Gruppenfaktors ( $F(1,100)=13,50$ ;  $p<,001$ ;  $\eta^2=,119$ ). Personen, die sich mehr auf extrinsische Ziele fokussieren, haben höhere Ausprägungen der Skala Sinnkrise ( $M=2,23$   $SD=1,18$ ) als Personen, die intrinsischen Zielen den Vorzug geben ( $M=,89$   $SD=,96$ ). Somit lässt sich diese Hypothese bestätigen.

## 8.5 Ergebnisse zu Hypothese 4a

Mit zunehmendem Alter steigen der Index der intrinsischen Ziele und die Sinnerfüllung, wobei der Index der intrinsischen Ziele eine vermittelnde Rolle bei der Korrelation spielen könnte. Diese Annahmen wurden anhand der Schritte zur Mediationsanalyse von Baron und Kenny (1986) überprüft.

**Schritt 1** Die Annahme, dass Alter zur Vorhersage von Sinnerfüllung dient, konnte nicht bestätigt werden ( $R^2 = ,018$ ;  $F(1,102)=1,84$ ;  $p > ,05$ ). Somit war die Voraussetzung zur Berechnung eines Mediatoreffekts der Variable Index der intrinsischen Ziele nicht gegeben.

Bei der Überprüfung, ob das Alter und der Index der intrinsischen Ziele in Bulgarien ebenfalls in keinem Zusammenhang miteinander stehen, fand sich jedoch eine hoch signifikante negative Korrelation ( $R^2 = ,146$ ;  $F(1,102)=17,48$ ;  $p < ,001$ ;  $\beta = -,383$ ).

Einzelne Korrelationen nach Pearson ergaben signifikante negative Zusammenhänge zwischen dem Alter und den intrinsischen Lebenszielen *Wachstum*, *Beziehungen*, *Gesundheit*, *Sicherheit* und *Gemeinwesen*, während mit dem intrinsischen Ziel *Spiritualität* kein Zusammenhang besteht.

---

Alter	R
Beziehungen	-,397**
Gesundheit	-,389**
Sicherheit	-,450**
Wachstum	-,378**
Gemeinwesen	-,163*
Spiritualität	,133

---

\*\*Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

\*Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (1-seitig) signifikant.

**Tabelle 12: Pearson Produkt –Moment Korrelationen zwischen Alter und einzelnen intrinsischen Lebenszielen**

## 8.6 Ergebnisse zu Hypothese 4b

Frauen haben einen höheren Index für intrinsische Ziele als Männer und eine höhere Ausprägung der Skala Sinnerfüllung.

**Schritt 1** Wie die Ergebnisse der Regression zeigen, steht das Geschlecht in keinem signifikanten Zusammenhang mit Sinnerfüllung ( $R^2 = ,03$ ;  $F(1,102)=3,19$ ;  $p>,05$ ). In diesem Fall konnte ein Mediatoreffekt der intrinsischen Ziele ebenfalls nicht berechnet werden.

Es zeigte sich auch kein Zusammenhang zwischen Geschlecht und der Verfolgung von intrinsischen Zielen ( $R^2=,023$ ;  $F(1,102)=2,38$ ;  $p>0,5$ ). Die Hypothese lässt sich somit nicht bestätigen.

## 8.7 Ergebnisse zu Hypothese 5a

Aus den berechneten Häufigkeiten der drei Sinntypen in Bulgarien lässt sich diese Hypothese bestätigen. Mit einem Prozentanteil von 13% ist die existentielle Indifferenz wesentlich weniger verbreitet als in Deutschland, wo sie 35% der Bevölkerung beträgt. Ähnlich wie in Deutschland wird der Wert für eine Sinnkrise von nur ca. 4% der Bevölkerung erreicht. Laut Daten erleben mit 83% mehr Menschen Sinnerfüllung in Bulgarien als in Deutschland, wo die Anzahl der Sinnerfüllten 61% beträgt.

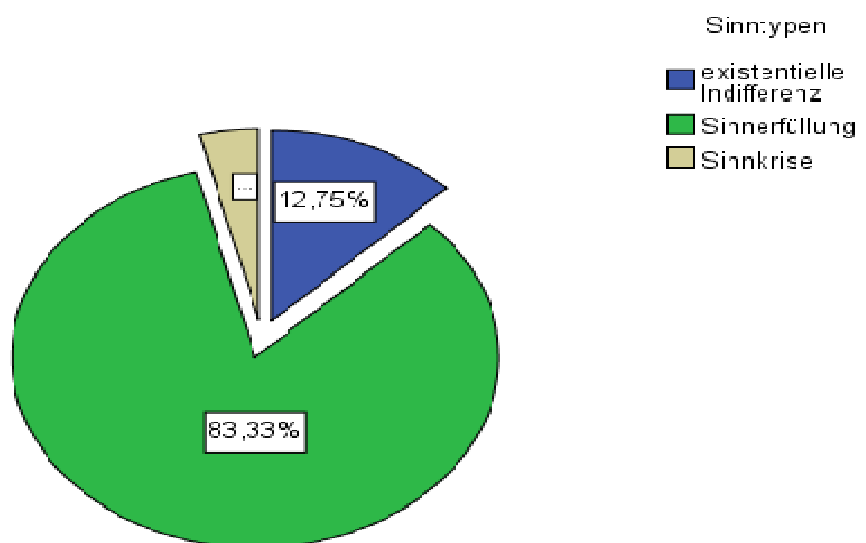


Abbildung 9: Verteilung der drei Sinntypen in der Stichprobe

## 8.8 Ergebnisse zu Hypothese 5b

Auf Grund der niedrigen Besetzung der Gruppe, die unter einer Sinnkrise leidet (N=4), musste dieser Sinntyp bei der Berechnung der Hypothese ausgeschlossen werden. Eine multivariate Varianzanalyse wurde mit den verbleibenden zwei Sinntypen als Faktor und den Kovariaten Alter und Geschlecht gerechnet. Bei Betrachtung von Wilks`Lambda trat ein signifikantes Ergebnis auf, was auf einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den Sinntypen hinsichtlich der abhängigen Variablen ( $F(26,69) = 2,08$ ;  $p < ,05$ ;  $\eta^2 = ,44$ ) hinweist. Während das Alter keinen Einfluss auf die abhängigen Variablen ausübt ( $F(26,69) = 1,51$ ;  $p > ,05$ ;  $\eta^2 = ,36$ ) findet sich ein signifikanter Effekt bei dem Geschlecht ( $F(26,69) = 1,68$ ;  $p < ,05$ ;  $\eta^2 = ,39$ ).

Schaut man sich die Tests der Zwischensubjektwerte, sieht man signifikante Unterschiede zwischen Sinnerfüllten und existentiell Indifferenten bei folgenden Lebensbedeutungen: *Natur, Selbsterkenntnis, Gesundheit, Generativität, Spiritualität, Herausforderung, Macht, Entwicklung, Leistung, Bewusstes Erleben und Harmonie*, die bei Sinnerfüllten eine höhere Ausprägung erfahren. In Tabelle 13 sind die Mittelwerte und Standardabweichungen für beide Gruppen angeführt.

Dimensionen	Sinntypen	M	SD
Soziales Engagement	Existentiell Indifferent	3,62	1,26
	Sinnerfüllt	3,40	1,36
Explizite Religiosität	Existentiell Indifferent	1,95	,95
	Sinnerfüllt	2,53	1,31
Natur	Existentiell Indifferent	3,20	1,06
	Sinnerfüllt	3,84	,77
Selbsterkenntnis	Existentiell Indifferent	3,26	,82
	Sinnerfüllt	3,83	,69
Gesundheit	Existentiell Indifferent	2,31	,88
	Sinnerfüllt	3,26	,91
Generativität	Existentiell Indifferent	3,17	,70
	Sinnerfüllt	3,96	,58

<b>Spiritualität</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,25</b>	<b>1,19</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,84</b>	<b>,88</b>
<b>Herausforderung</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>2,55</b>	<b>1,11</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,24</b>	<b>,78</b>
<b>Individualismus</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,06</b>	<b>1,07</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,53</b>	<b>,77</b>
<b>Macht</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>2,60</b>	<b>1,01</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,16</b>	<b>,87</b>
<b>Entwicklung</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,35</b>	<b>,77</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>4,13</b>	<b>,61</b>
<b>Leistung</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,17</b>	<b>,91</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,71</b>	<b>,88</b>
<b>Freiheit</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,19</b>	<b>1,27</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,36</b>	<b>1,01</b>
<b>Wissen</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,35</b>	<b>,87</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,72</b>	<b>,76</b>
<b>Kreativität</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>2,92</b>	<b>1,01</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,36</b>	<b>1,05</b>
<b>Tradition</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,16</b>	<b>,75</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>2,98</b>	<b>,95</b>
<b>Bodenständigkeit</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,27</b>	<b>,75</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,67</b>	<b>,71</b>
<b>Moral</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>4,03</b>	<b>,83</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>4,16</b>	<b>,77</b>
<b>Vernunft</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,52</b>	<b>,77</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,66</b>	<b>1,08</b>
<b>Gemeinschaft</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,42</b>	<b>1,22</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,87</b>	<b>,69</b>
<b>Spass</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>3,32</b>	<b>,79</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>3,57</b>	<b>,77</b>



Liebe	Existenziell Indifferent	2,73	1,31
	Sinnerfüllt	3,24	1,02
Wellness	Existenziell Indifferent	2,82	1,18
	Sinnerfüllt	2,97	,86
Fürsorge	Existenziell Indifferent	3,44	1,16
	Sinnerfüllt	3,92	,74
Bewusstes Erleben	Existenziell Indifferent	2,93	,86
	Sinnerfüllt	3,49	,62
Harmonie	Existenziell Indifferent	3,76	,82
	Sinnerfüllt	4,29	,56

**Tabelle 13: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der 26 Lebensbedeutungen bei existenziell Indifferenten und Sinnerfüllten**

Während das Alter keinen Einfluss auf die Ausprägung der Lebensbedeutungen hat, spielt das Geschlecht eine signifikante Rolle bei den Lebensbedeutungen *Soziales Engagement, Selbsterkenntnis, Spiritualität, Moral, Fürsorge, Bewusstes Erleben* und *Harmonie*, die wie T-Test für unabhängige Stichproben zeigt, eine signifikant höhere Ausprägung bei den Frauen erfahren.

Dimensionen	Geschlecht	M	SD
Soziales Engagement	Männer	2,96	1,41
	Frauen	3,81	1,15
Selbsterkenntnis	Männer	3,47	,77
	Frauen	3,91	,65
Spiritualität	Männer	3,37	1,00
	Frauen	3,99	,80
Moral	Männer	3,92	,70
	Frauen	4,26	,80

<b>Fürsorge</b>	<b>Männer</b>	<b>3,56</b>	<b>,82</b>
	<b>Frauen</b>	<b>4,05</b>	<b>,78</b>
<b>Bewusstes Erleben</b>	<b>Männer</b>	<b>3,20</b>	<b>,64</b>
	<b>Frauen</b>	<b>3,55</b>	<b>,68</b>
<b>Harmonie</b>	<b>Männer</b>	<b>3,95</b>	<b>,71</b>
	<b>Frauen</b>	<b>4,33</b>	<b>,60</b>

**Tabelle 14: Mittelwerte und Standardabweichungen von den signifikant unterschiedlichen Lebensbedeutungen bei Männern und Frauen**

### 8.9 Ergebnisse zu Hypothese 5c

Wie bei Hypothese 5b wurden die zwei Sinntypen als Faktor herangezogen und das Alter und das Geschlecht als Kovariaten kontrolliert. Alle intrinsischen und extrinsischen Lebensziele bildeten die abhängigen Variablen. Die Ergebnisse bestätigen die Annahme, dass sich die zwei Sinntypen hinsichtlich der Verfolgung von Lebenszielen signifikant voneinander unterscheiden ( $F(11,84) = 2,57$ ;  $p < ,05$ ;  $\eta^2 = ,25$ ). Die Kovariaten Alter ( $F(11,84) = 5,04$ ;  $p < ,001$ ;  $\eta^2 = ,40$ ) und Geschlecht ( $F(11,84) = 1,95$ ;  $p < ,05$ ;  $\eta^2 = ,20$ ) üben einen signifikanten Einfluss auf die abhängigen Variablen aus.

Signifikante Unterschiede in der Verfolgung von Lebenszielen durch existentiell Indifferente und Sinnerfüllte finden sich bei den Lebenszielen *Wohlstand*, *Ruhm*, *Konformität*, *Wachstum*, *Beziehungen*, *Gesellschaft* und *Spiritualität*, die bei den Sinnerfüllten höher ausgeprägt sind. Tabelle 15 zeigt die Mittelwerte und Standardabweichungen der beiden Gruppen.

Das Alter hat einen hoch signifikanten Einfluss auf alle Lebensziele bis auf das Ziel *Konformität*. Das Geschlecht spielt eine signifikante Rolle nur bei dem Lebensziel *Spiritualität*, das wie T-Test für unabhängige Stichproben zeigt ( $t(102) = -2,81$ ;  $p < ,05$ ) bei Frauen höher ausgeprägt ist ( $M = 6,1$ ,  $SD = 1,73$ ) als bei Männern ( $M = 5,08$ ,  $SD = 1,95$ ).

<b>Lebensziele</b>	<b>Sinntypen</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>Wohlstand</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>4,31</b>	<b>2,02</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>5,35</b>	<b>1,74</b>
<b>Ruhm</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>4,05</b>	<b>1,41</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>5,18</b>	<b>1,60</b>
<b>Konformität</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>4,88</b>	<b>1,18</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>6,02</b>	<b>1,39</b>
<b>Wachstum</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>5,78</b>	<b>1,31</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>7,01</b>	<b>1,13</b>
<b>Beziehungen</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>6,31</b>	<b>1,74</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>7,46</b>	<b>1,35</b>
<b>Gesellschaft</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>6,03</b>	<b>1,35</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>7,09</b>	<b>1,27</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>5,75</b>	<b>2,04</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>6,48</b>	<b>1,57</b>
<b>Spiritualität</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>4,43</b>	<b>1,90</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>5,88</b>	<b>1,81</b>
<b>Sicherheit</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>6,13</b>	<b>1,59</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>6,64</b>	<b>1,56</b>
<b>Hedonismus</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>5,46</b>	<b>2,18</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>6,31</b>	<b>1,72</b>
<b>Attraktivität</b>	<b>Existentiell Indifferent</b>	<b>4,17</b>	<b>1,71</b>
	<b>Sinnerfüllt</b>	<b>5,01</b>	<b>1,65</b>

**Tabelle 15: Mittelwerte(M) und Standardabweichungen (SD) der Lebensziele bei existentiell Indifferenten und Sinnerfüllten**

## 9. Kapitel DISKUSSION DER ERGEBNISSE

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der einzelnen Fragestellungen, die im Kapitel 4 vorgestellt wurden, diskutiert.

### 9.1 Hypothese 1 In Bulgarien werden die Ziele Wachstum/Selbstverwirklichung, Beziehungen, Wohlstand und Sicherheit am intensivsten verfolgt

Die Hypothese lässt sich für die Lebensziele *Wachstum/Selbstverwirklichung*, *Beziehungen* und *Sicherheit* bestätigen. Die große Bedeutung des Lebenszieles *Wachstum/Selbstverwirklichung*, das erst in einer demokratischen Gesellschaft realisiert werden kann, bestätigt die angeführten Überlegungen über den allmählichen Wertewandel zu individualistischen Bestrebungen in Bulgarien. Das Streben nach gegenseitiger Zuneigung ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, das nach Deci & Ryan (2000) in jeder Kultur seinen Ausdruck findet. Die positiven Emotionen, die man in der Gemeinschaft oder in innigen Beziehungen erlebt, tragen wesentlich zum psychologischen Wohlbefinden bei. Ähnlich wie in Deutschland erfährt das Ziel *Beziehungen* auch in Bulgarien einen hohen Stellenwert. Das Bedürfnis nach *Sicherheit* ist in einer instabilen wirtschaftlichen Situation, wie vermutet, besonders stark ausgeprägt, da die Bedrohung durch Arbeitslosigkeit und Verarmung weite Teile der Bevölkerung betrifft.

Unerwartet hoch ist hingegen die Ausprägung des Zieles *Gemeinwesen*. Im Wesentlichen geht es bei dem Ziel darum, anderen Menschen zu helfen, sowie die Welt zu verbessern. Die Hilfsbereitschaft und der Wunsch, zum Wohl anderer beizutragen, könnte als ein Ausdruck des noch vorhandenen kollektivistischen Denkens gesehen werden. Unter schwierigeren Lebensbedingungen sind die Menschen auch mehr auf gegenseitige Hilfe angewiesen. In Bulgarien ist die Hilfsbereitschaft aber vor allem auf den engen Familienkreis beschränkt, da sich das Misstrauen zum sozialgesellschaftlichen System auch auf zwischenmenschlicher Ebene ausbreitet (EQLS, 2007). Die Motivation und der Schwung zur Veränderung und Verbesserung der Lebensumstände findet sich hauptsächlich unter jüngeren Generationen, die sich die in einer demokratischen Ordnung anbietenden Möglichkeiten nützen, sich sozialen

und/oder politischen Tätigkeiten widmen und zu einer europäischen Entwicklung des Landes aktiv beitragen wollen.

Das Ziel *Wohlstand* hingegen befindet sich hinsichtlich seiner Verfolgung nicht wie angenommen unter den ersten, sondern unter den letzten Zielen in der bulgarischen Bevölkerung. Dass dieses Ziel so wenig verfolgt wird, hat wahrscheinlich mit der subjektiven Einschätzung der Wahrscheinlichkeit, materiellen Wohlstand unter den gegenwärtigen Umständen zu erreichen, zu tun. Den meisten Menschen erscheint das Ziel unerreichbar, wodurch auch die Motivation zur Zielverfolgung sinkt.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass die Kultur eine prägende Rolle in der Entwicklung des persönlichen Zielsystems spielt. Die Lebensziele von Menschen reflektieren in einem gewissen Grad das ökonomische und kulturelle System, in dem sie eingebettet sind (Deci & Ryan, 2000).

## **9.2 Hypothese 2a : Je intensiver intrinsische Ziele verfolgt werden, desto höher ist die Sinnerfüllung.**

Der erwartete Zusammenhang zwischen der Verfolgung von intrinsischen Zielen und der erlebten Sinnerfüllung ließ sich im bulgarischen Kontext bestätigen. Wenn Menschen intrinsischen Zielen den Vorzug geben, berichten sie von mehr Sinnerfüllung in ihrem Leben. Da die Verfolgung von intrinsischen Zielen zu höherem Wohlbefinden führt (Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2000), und die erlebte Sinnerfüllung das Wohlbefinden steigert (Reker und Chamberlain 2000, Schnell 2009b), wurde dieser Zusammenhang angenommen. Die Verfolgung von intrinsischen Zielen, die ein Ausdruck der innewohnenden Bedürfnisse im Menschen sind, trägt zur Persönlichkeitsentfaltung und innerem Wachstum bei, so Deci & Ryan (2000). Es scheint, dass dieses kongruente Handeln im Einklang mit den angeborenen Bedürfnissen nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern auch mit mehr Sinnerleben einhergeht.

Bei einer Analyse, welche einzelnen intrinsischen Lebensziele mit Sinnerfüllung korrelieren, zeigten sich signifikante positive Zusammenhänge zwischen den Lebenszielen *Wachstum*, *Beziehungen*, *Gesellschaft* und *Spiritualität* und der

Ausprägung der Sinnerfüllung. Im Vergleich zu allen anderen Lebenszielen ermöglichen diese vier Ziele nach der Abbildung von Kasser (n.d.) einen höheren Grad von Selbsttranszendenz, der wiederum mit höherer Sinnerfüllung verknüpft ist.

**9.3 Hypothese 2b: Die Tiefe (Selbsttranszendenz) der intrinsischen Ziele wirkt sich auf das Erleben von Sinn aus, wobei die Lebensziele *Spiritualität* und *Gemeinwesen* als die besten Prädiktoren zur Vorhersage von Sinnerfüllung dienen.**

Diese Hypothese ließ sich in der bulgarischen Kultur nicht bestätigen. Entgegen der Erwartung erwies sich einzig das intrinsische Ziel *Wachstum/Selbstverwirklichung* als signifikanter Prädiktor zur Vorhersage von Sinnerfüllung. Obwohl die Lebensziele *Spiritualität* und *Gemeinwesen* die höchste Ausprägung von Tiefe darstellen, erbringen sie keinen signifikanten Beitrag in dem Vorhersagemodell. Dieser Befund entspricht auch nicht den Ergebnissen von Schnell (2008), dass je mehr Tiefe die persönlichen Lebensbedeutungen umfassen, umso höher ist die wahrgenommene Sinnerfüllung.

Eine mögliche Erklärung findet sich in dem hierarchischen Sinnmodell von Schnell (2009a), in dem die Lebensbedeutungen eine vermittelnde Ebene zwischen Lebenssinn und den konkreten Zielen einnehmen. Somit stehen die Lebensbedeutungen der Ebene des abstrakten Lebenssinns näher, sie fungieren als persönliche Sinnquellen und können auf Grund ihres allgemeineren und relativ stabilen Charakters sogar als Bestandteil der Persönlichkeit angesehen werden, so Schnell (2009b). Ziele hingegen sind weniger stabil und können je nach ihrer subjektiven Wichtigkeit und der Motivation auch aufgegeben oder durch andere ersetzt werden. Die Verfolgung und Erreichung von Zielen hängt davon ab, wie verbindlich Menschen sich diese Ziele setzen, wie viel sie bereit sind, in der Verfolgung dieses Zieles zu investieren, wie auch von dem Grad der wahrgenommenen Schwierigkeit, die sich auch auf die Motivation und Ausdauer auswirkt.

Bei dem Ziel *Spiritualität* geht es darum, persönliche Antworten auf weitreichende spirituelle Fragen zu finden und im Einklang mit den eigenen spirituellen Überzeugungen zu handeln. Laut Emmons (2003) erfordern spirituelle Ziele mehr Aufwand und Durchhaltungsvermögen, haben aber vor allen anderen Zielen ein großes sinnstiftendes Potential. Da dieses Ziel aber unspezifischer und dadurch schwieriger zu erreichen ist, kann die Motivation zur Zielverfolgung zeitweise sinken, was sich auf die allgemein erlebte Sinnerfüllung auswirkt.

Bei dem Lebensziel *Gemeinwesen* geht es darum, zu einem besseren Leben der anderen beizutragen und im Allgemeinen die Welt zu verbessern. Dieser Wunsch kann gerade in der sozial-gesellschaftlichen Situation in Bulgarien immer wieder zu Frustrationen führen, da es in jedem Bereich gilt, viele Hürden zu überwinden und sich mühsam für eine Sache einzusetzen. Hier hängt vielleicht die damit verbundene Sinnerfüllung von den wahrgenommenen Möglichkeiten und Chancen, das Ziel zu erreichen. Das oft erlebte Gefühl, gegen Windmühlen zu kämpfen, kann sich negativ auf die Motivation auswirken.

Das Lebensziel *Sicherheit* steht in einem signifikanten negativen Zusammenhang mit der Sinnerfüllung. Die schwierigen Lebensbedingungen verschärfen das Bedürfnis nach Sicherheit, aber das Streben nach einem materiell abgesicherten Leben entsteht aus Gefühlen der Angst, Unsicherheit und Bedrohung und ist eher belastend und frustrierend, da es unter den gegenwärtigen Bedingungen schwer zu erreichen ist. Die grauen Sorgen des Alltags trüben oft den Blick für das, was das Leben wirklich sinnvoll macht.

Das Lebensziel *Wachstum/Selbstverwirklichung* entspricht der zweiten Ebene von Tiefe von Reker und Wong (1988, zit. nach Reker, 2000) – *der Verwirklichung eigener Potentiale*. Trotzdem leistet gerade dieses Ziel einen einzigartigen Beitrag zur Vorhersage von Sinnerfüllung. Die Selbstbestimmung, die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten, die erfolgreiche Problembewältigung und die Entscheidungsfreiheit gewannen in Bulgarien nach der Wende immer mehr an Bedeutung für die gesamte Lebensgestaltung, da in der Zeit des Kommunismus eine totale Fremdbestimmung in allen Lebensbereichen herrschte. Daher ist es naheliegend, dass das Streben nach Selbstverwirklichung als „charakteristische Sinnquelle der Moderne“ (Schnell & Becker, 2007, S.30) in der bulgarischen Bevölkerung mit hoher Sinnerfüllung

verknüpft ist, obwohl dieses Ziel weniger intensive Selbsttranszendenzenerfahrungen ermöglicht als die Ziele *Spiritualität* und *Gemeinwesen*.

**9.4 Hypothese 3: Menschen, die extrinsischen Zielen den Vorzug geben, haben höhere Ausprägungen in der Skala Sinnkrise als solche, die intensiver intrinsische Ziele verfolgen.**

Diese Hypothese ließ sich durch die Ergebnisse der univariaten Varianzanalyse bestätigen. Die Fokussierung auf extrinsische Ziele geht mit höheren Ausprägungen der Skala Sinnkrise einher. Wenn Menschen ihr Handeln auf äußere Belohnungen ausrichten, führt das laut Deci & Ryan (2000) zu einer Entfremdung von grundlegenden Bedürfnissen und damit zu weniger Wohlbefinden. Das sukzessive Streben nach *Wohlstand*, *Attraktivität* und *Beliebtheit* und das Erreichen von extrinsischen Zielen könnten vorübergehend ein Ersatzmittel darstellen, um die Selbstentfremdung und der damit verbundenen inneren Leere zu verdrängen. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass die Konsequenzen der Orientierung auf extrinsische Ziele bewusst oder unbewusst als nicht positiv erlebt werden. Menschen, denen extrinsische Ziele wichtiger sind, zeigen bereits höhere Ausprägungen der Skala Sinnkrise als solche, die intrinsische Ziele vorziehen. Mit der Zeit kann der Leidensdruck immer stärker werden und den Betroffenen in eine Sinnkrise stürzen. Sie birgt dann die Chance in sich, die Prioritäten im Leben umzudenken und neue sinnvolle Wege einzuschlagen, die im Einklang mit den grundlegenden Bedürfnissen stehen und das Finden des wahren Selbst ermöglichen.

**9.5 Hypothese 4a: Mit zunehmendem Alter steigen der Index der intrinsischen Ziele und die Sinnerfüllung. Der Index der intrinsischen Ziele könnte eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Alter und Sinnerfüllung spielen.**

Die angenommenen Zusammenhänge zwischen Alter, intrinsischen Zielen und Sinnerfüllung konnten nicht festgestellt werden. Laut Schnell & Becker (2007) steigt mit zunehmendem Alter auch der Grad der erlebten Sinnerfüllung, da die Dimension der



Selbsttranszendenz an Bedeutung zunimmt. Die daraus abgeleitete Annahme, dass für ältere Menschen intrinsische Ziele ebenfalls wichtiger werden, konnte in einer Untersuchung in Österreich im Rahmen einer Diplomarbeit ebenfalls bestätigt werden (Maringelle, 2010). Die bisherigen Forschungsbefunde erwiesen sich jedoch als ungünstig für Bulgarien. Während das Alter in keinem Zusammenhang mit Sinnerfüllung steht, fand sich eine hoch signifikante negative Korrelation mit dem Index der intrinsischen Ziele. D.h. mit zunehmendem Alter werden intrinsische Ziele weniger intensiv verfolgt.

Hiermit zeigt sich deutlich die Kluft zwischen den Generationen in einem postkommunistischen Land, die unter ganz anderen politischen, sozial-wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und besonders moralischen Bedingungen aufgewachsen sind. Es sind zwei völlig verschiedene Welten und die älteren Generationen haben immer noch Schwierigkeiten, sich in der neuen vollkommen veränderten Situation zurechtzufinden. Das wird deutlich im Rahmen eines Projekts zur Aufarbeitung des Sozialismus zwanzig Jahre nach der Wende (Baeva, 2009). Die damaligen Studenten (um das Jahr 1989 geboren) führten Interviews über die Erinnerung an die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen mit Vertretern der zwei vorangehenden Generationen, Eltern und Großeltern durch. Ihre Aussagen werfen ein Licht darauf hin, dass in einem postkommunistischen Land die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Generation sich auf die persönlichen Zielsysteme von Menschen auswirkt.

Wie die Analyse der einzelnen Korrelationen zeigte, stehen alle intrinsischen Ziele *Wachstum/Selbstverwirklichung, Beziehungen, Gemeinwesen, Sicherheit und Gesundheit* in einem hoch signifikanten negativen Zusammenhang mit dem Alter bis auf das Ziel *Spiritualität*.

Dass das Ziel *Wachstum/Selbstverwirklichung* gerade von den jüngeren Generationen intensiver verfolgt wird, bestätigt die Ergebnisse der psychologischen Forschung über Ziele und Werte in Bulgarien (Baeva, 2009; Baitschinska, 2009; Bojinova, 2009). Die jungen Menschen repräsentieren die neuen Werte, die die Europäisierung des Landes mit sich bringt, die Älteren hingegen sind von dem sozialistischen Denken zu sehr geprägt. Der Kommunismus hielt die Menschen in einem Zustand der Passivität durch eine extreme staatliche Kontrolle sowohl im öffentlichen, wie auch im privaten Bereich. Das Individuum wurde nicht nach den eigenen Fähigkeiten und Leistun-

gen eingeschätzt, sondern nach der Parteizugehörigkeit (Baeva, 2009). Auf Grund der vielen Einschränkungen während ihres aktivsten Lebensabschnittes sind die Älteren von den Möglichkeiten, die sich für die nachkommenden Generationen auftun, überwältigt, aber die meisten sehen vor allem in dem Glück ihrer Kinder Ersatz und Entschädigung für die eigene versäumte Entwicklung (Baeva, 2009).

Es ist ebenfalls naheliegend, dass das Ziel *Gemeinwesen* unter den jungen Menschen stärker vertreten ist, da sie in einer demokratischen Gesellschaft mit Denk,-und Entscheidungsfreiheit aufwachsen, während die älteren Generationen in der kommunistischen Welt eingebettet waren und die soziale Realität als nicht zu ändernde Gegebenheit annahmen. Die totale Staatskontrolle untergrub die Initiative des Einzelnen (Baeva, 2009). Typisch waren die Betonung des Staatseigentums und die Tendenz, den Staat verantwortlich dafür zu machen, dass die notwendigen Bedürfnisse der Menschen befriedigt werden, was zu einer Abhängigkeit und angelernter Hilflosigkeit führte.

Das Lebensziel *Beziehungen* sollte unabhängig vom Alter eine große Bedeutung erfahren. Dass es von jungen Menschen intensiver verfolgt wird, lässt sich vielleicht dadurch erklären, dass die älteren Generationen noch ganz andere konservative Vorstellungen von Beziehungen und Ehen haben. Die meisten sind oder waren verheiratet, haben Kinder und Enkelkinder, die oft einen höheren Stellenwert haben als das persönliche Glück und der Wunsch nach inniger Beziehung. Somit spielt auch die Ehe in ihren Vorstellungen in erster Linie eine traditionelle Rolle, bei der es vor allem um die Nachkommen geht, während jüngere Menschen eher auf der Suche nach einer romantischen und glücklichen Beziehung sind.

Das Ziel *Gesundheit* wird ebenfalls intensiver von den Jüngeren verfolgt. Das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise wurde durch die einströmenden westlichen Einflüsse zunehmend geweckt. Tendenzen zu Sport, Yoga, Vegetarismus, alternative Ernährungsweisen und andere Gesundheitspraktiken finden große Verbreitung unter jungen Menschen, während die Älteren eher in dem gewohnten Lebensmodus verbleiben. Noch dazu kommt die aktuelle Problematik der Gesundheitsversorgung, deren Niveau weit unter jenem vor der Zeit der politischen Wende gesunken ist. Während früher die medizinische Versorgung kostenlos und ausreichend war, sind nach der politischen Wende gerade im Bereich des

Gesundheitswesens große Lücken entstanden, da viele qualifizierte Ärzte und Krankenschwester das Land verlassen haben.

Was das Ziel *Sicherheit* betrifft, scheint es für die Älteren das Schlüsselwort in ihren Erinnerungen an die damalige Zeit zu sein. Es war vor allem eine Zeit der persönlichen und sozialen Sicherheit – kostenlose Ausbildung und medizinische Versorgung, Sicherheit der Arbeitsplätze, niedrige Kriminalität und Rücksichtslosigkeit. Allerdings merken einige kritisch an, dass die öffentliche Ordnung durch Angstmacherei und Beraubung der Handlungsfreiheit, Denk- und Freiheit aufrechterhalten wurde (Baeva, 2009). Für die jüngeren Generationen hingegen ist das Gefühl der Sicherheit noch keinesfalls selbstverständlich wie in den westeuropäischen Ländern und stellt ein starkes Bedürfnis dar. Die Bedrohung, am nächsten Tag arbeitslos zu bleiben und weiterhin für den Familienunterhalt sorgen zu müssen, hängt über viele wie ein Damoklesschwert.

Das Lebensziel *Spiritualität* steht in keinem Zusammenhang mit dem Alter. Aus einer Reihe empirischer Untersuchungen wird ersichtlich, dass Religion und Spiritualität wichtige Sinnquellen für Menschen aller Kulturen darstellen (Auhagen, 2000; Steger & Frazier, 2005). Der Glaube kann nicht nur bei Fragen nach dem Sinn des Lebens einen Leitfaden und eine Orientierungshilfe bieten, sondern auch in der Auseinandersetzung mit leidvollen Erfahrungen zur Sinnfindung verhelfen. In der Zeit des Kommunismus wurde die Ausübung von Religion verboten und eine planmäßige atheistische Erziehung eingeführt. Die politische Wende brachte Religionsfreiheit und in den letzten Jahren ist das Interesse an religiösen und spirituellen Inhalten und deren sinnstiftendem Potential unabhängig vom Alter deutlich gestiegen.

**9.6 Hypothese 4b: Frauen verfolgen intensiver intrinsische Ziele und erleben mehr Sinnerfüllung als Männer. Der Index der intrinsischen Ziele könnte eine Mediatorrolle bei dem Zusammenhang zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung spielen.**

Wie die Ergebnisse zeigen, besteht kein Zusammenhang zwischen Geschlecht und Sinnerfüllung und Geschlecht und dem Index der intrinsischen Ziele. Männer und Frauen in der erhobenen bulgarischen Stichprobe unterscheiden sich nicht hinsichtlich der Zielverfolgung und der erlebten Sinnerfüllung.

Dieser Befund lässt sich vielleicht damit erklären, dass in der neuen Gesellschaftsordnung auch eine Bemühung um Reduzierung der geschlechtsspezifischen Ungleichheiten stattfindet. Während es in der kommunistischen Zeit für eine Frau so gut wie unmöglich war, Karriere zu machen, rückt nun die Selbstverwirklichung der Frau zunehmend in den Vordergrund. Wie bisherige Untersuchungen (Andreev, 2003) über Ziele und Werte in Bulgarien zeigen, schätzen Frauen Ziele, die mit Wachstum und mit den eigenen Fähigkeiten, Probleme zu bewältigen, verbunden sind, sogar höher ein als die Männer. Die gegenwärtige Situation der Frauen in Bulgarien ist mit doppelter und dreifacher Belastung gekennzeichnet (EQLS, 2007). Einerseits können sie aus der traditionellen Rolle der Mutter und Hausfrau herausbrechen und Gleichberechtigung sowie mehr Aufstiegsmöglichkeiten am Arbeitsplatz fordern. Andererseits bleibt noch die Haushaltsarbeit und die Kinder,- und Altenbetreuung hauptsächlich auf ihren Schultern. Auf Grund der Privatisierung von Einrichtungen für Kinderbetreuung und der hohen Preise der Dienstleistungen sind viele gezwungen, neben längeren Arbeitszeiten für die anderen Familienpflichten aufzukommen.

Schaut man sich die Ergebnisse der Hypothesen 5b und 5c über Ausprägungen der einzelnen Lebensbedeutungen und Lebenszielen bei Männern und Frauen, so zeigen sich signifikante Unterschiede hinsichtlich der Lebensbedeutungen *Soziales Engagement*, *Selbsterkenntnis*, *Spiritualität*, *Moral*, *Fürsorge*, *Bewusstes Erleben* und *Harmonie* und des Lebensziels *Spiritualität*, die bei Frauen eine höhere Ausprägung erfahren. Diese Ergebnisse sind im Einklang mit dem Befund, dass Frauen unabhängig von kulturellen Unterschieden zu mehr Selbsttranszendenz neigen als Männer und Sinnquellen vorziehen, bei denen es um das Wohl anderer, um Liebe und Har-

monie geht. Das Streben nach Selbstverwirklichung ist jedoch bei beiden Geschlechtern in Bulgarien stark ausgeprägt als Zeichen einer sich modernisierenden Gesellschaft.

### **9.7 Hypothese 5a: Der Anteil der existentiell Indifferenten ist in Bulgarien niedriger als in Deutschland.**

Die Ergebnisse bestätigen die Annahme, dass die existentielle Indifferenz unter schwierigeren Lebensbedingungen weniger verbreitet ist. Sie ist in einem wohlhabenden Land wie Deutschland fast um das Dreifache mehr als in einem Land mit niedrigerem Lebensstandard wie Bulgarien. Es stellt sich die Frage, warum ein Drittel der Bürger nicht die Möglichkeiten zur Sinnstiftung nützt, die sich unter guten wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen ergeben.

Nach Maslow (2008) ist gerade mit der Befriedigung der niederen Bedürfnisse die Grundlage gegeben, höhere anzustreben, die zu persönlichem Glück und wahrer Individualität führen. Allerdings je höher das Bedürfnis, desto weniger zwingend ist es auch für das bloße Überleben und umso länger kann dessen Befriedigung auch aufgeschoben werden. Höhere Bedürfnisse sind subjektiv weniger wahrnehmbar und können mehr mit anderen Bedürfnissen verwechselt werden. Der Drang zur Verwirklichung der eigenen Fähigkeiten und zur Selbsttranszendenz zu gelangen, kann deshalb als Wachstumsbedürfnis verstanden werden, so Maslow (2008). Die fehlende Sinnerfüllung wird von existentiell Indifferenten nicht als Entbehrung wahrgenommen und im Wesentlichen rafft sich der Mensch auf, wenn er etwas schmerzlich vermisst.

Auch nach Frankl (1997) braucht der Mensch das Spannungsfeld zwischen sich selbst und einem Ziel, das er sich setzt. Im Gegensatz zu Maslow ist für ihn der Wille zum Sinn unabhängig von der Befriedigung anderer Bedürfnisse. Die Sinnfrage wird nicht nur durch die Frustration, sondern auch durch die Befriedigung der grundlegenden Bedürfnisse in der Überflussgesellschaft aufgeworfen. Der Mensch verfügt dann zwar über mehr Freizeit, aber er flüchtet vor sich selbst in oberflächliche Beschäftigungen, um die Inhaltsleere nicht spüren zu müssen. Laut Frankl (1977) bringen die heutige Erziehung, die um Reduzierung der Spannung bemüht ist, die

technologisch perfektionierte Industriegesellschaft und die auf totale Bedürfnisbefriedigung abzielende Konsumgesellschaft die große Gefahr einer tendenziellen Verwöhnung und Verweichlichung. Wenn das Gefühl der Sicherheit selbstverständlich geworden ist, steigt auch die Bequemlichkeit, während der Mensch mehr Anstrengungen investiert, wenn er mit Entbehrungen und äußeren Hindernissen wie in ärmeren Ländern konfrontiert ist.

**9.8 Hypothese 5b und 5c Die Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis, Spiritualität, explizite Religiosität* und *Generativität* und die Ziele *Wachstum/Selbstverwirklichung, Spiritualität* und *Gemeinwesen* sind bei existentiell Indifferenten niedriger ausgeprägt als bei Menschen in einer Sinnkrise und den Sinnerfüllten.**

Aus den Ergebnissen der Varianzanalyse wird ersichtlich, dass existentiell Indifferenten eine niedrigere Ausprägung in allen Lebensbedeutungen im Vergleich zu Sinnerfüllten haben. Eine Ausnahme findet sich bei *Tradition* und *soziales Engagement*, die bei existentiell Indifferenten etwas höher ausgeprägt sind als bei Sinnerfüllten. Bei der Lebensbedeutung *Tradition* wird an Altbewährtem festgehalten, wobei die Bräuche und Traditionen nicht hinterfragt werden. Man will im Einklang mit den allgemein gültigen Normen leben und sich nicht im Denken und Handeln unterscheiden. Diese Lebensbedeutung entspricht der Lebenshaltung der existentiell Indifferenten, die kein Bedürfnis zeigen, die eigenen Fähigkeiten zu entfalten und die Dinge zu hinterfragen. Auf Grund der problematischen Reliabilität der Skala *soziales Engagement* kann dieses Ergebnis nicht als aussagekräftig interpretiert werden.

Statistisch signifikante Unterschiede finden sich bei den Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis, Generativität, Spiritualität, Natur, Gesundheit, Herausforderung, Macht, Entwicklung, Leistung, Bewusstes Erleben* und *Harmonie*, die bei Sinnerfüllten eine höhere Ausprägung erfahren. Somit lässt sich die Hypothese für die drei Lebensbedeutungen *Spiritualität, Generativität* und *Selbsterkenntnis* bestätigen, für die Lebensbedeutung *explizite Religiosität* besteht kein signifikanter Unterschied.

Obwohl der Vergleich mit Menschen in einer Sinnkrise im Rahmen der vorliegenden Untersuchung nicht möglich ist, bestätigen diese Ergebnisse das bisherige Bild über die existentielle Indifferenz. Menschen, die diese Lebenshaltung vertreten, fühlen sich keinen Sinnquellen besonders verpflichtet, sie neigen nicht dazu, die in ihrem Leben existierenden Sinnmöglichkeiten zu realisieren. Die signifikant niedrigeren Ausprägungen der Lebensbedeutungen *Selbsterkenntnis*, *Generativität* und *Spiritualität* erweisen sich auch in der bulgarischen Kultur als gültig. Was den Lebenszielen von existentiell Indifferenten betrifft, wird die Annahme über die Ziele *Wachstum*, *Gemeinwesen* und *Spiritualität* ebenfalls bestätigt.

Es scheint, dass *Selbsterkenntnis* für existentiell Indifferente von geringerer Bedeutung ist. Sie haben nicht das Bedürfnis, über sich hinauszuwachsen und über das eigene Leben nachzudenken. Dadurch wird wahrscheinlich die Sinnleere nicht wahrgenommen oder verdrängt, was laut Schnell (2008) als Copingstrategie verstanden werden könnte. Aus existentialistischer Sicht wollen sich existentiell Indifferente mit tieferen Lebensinhalten nicht auseinandersetzen und vermeiden die damit verbundenen Angstgefühlen, etwas Wichtiges zu versäumen, aber gleichzeitig auch die Möglichkeit, ihr wahres Selbst zu finden (Schnell, 2010).

Die niedriger ausgeprägte *Spiritualität* weist auf eine sekuläre, wahrscheinlich materialistische Gesinnung hin und die fehlende *Generativität* ist ein zusätzlicher Hinweis für den Mangel an Selbsttranszendenz und könnte als eine ausschließliche Beschäftigung mit sich selbst und mit dem Hier und Jetzt gesehen werden, so Schnell (2010).

Das Leben bleibt somit ohne tieferen Sinn und Erfüllung. Aber wie lässt es sich leben ohne Ideale, die uns erfüllen und ohne die Ausrichtung auf Ziele, für die wir innerlich brennen und bereit sind, alles einzusetzen?! Das Leben verläuft oberflächlich, aber die Oberflächlichkeit ist nicht unbedingt ein Leidenszustand, so Schnell (2010). Die Hektik der Arbeit und Familie können eine bestehende Oberflächlichkeit verdecken und ein Gefühl des „Beschäftigtseins“ anstatt des „Erfülltseins“ erzeugen. Mehr Freizeit und Ressourcen bieten die Möglichkeit, sich sinnvollen Tätigkeiten zu widmen oder sich zu zerstreuen. Und wie Schnell (2010) anmerkt, gibt es im Leben von existentiell Indifferenten genug Ersatzmittel für ein sinnvolles Engagement, von materiellem Besitz bis zum Genießen und Sexualität. Deshalb sind es oft kritische

Lebensereignisse und das damit verbundene Leid, die den Menschen aus der gewohnten Bahn werfen und die Sinnfrage lebendig werden lassen. Nach Frankl (1998) bewahrt gerade das Leiden den Menschen vor der Apathie, die er als „seelische Totenstarre“ (S.248) bezeichnet.

Schnell (2010) zufolge handelt es sich bei der existentiellen Indifferenz um einen alltäglicheren Existenzmodus im Unterschied zu einem komplexeren, authentischen Leben. Die Sinnerfüllung fällt nicht mühelos in den Schoß, sondern muss erworben werden, bedeutet Einsatz und ergibt sich aus persönlichem Engagement für Sinnquellen im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit und Weltanschauung. Viele Faktoren können den Weg zu Sinnerfahrungen versperren und laut Schnell (2010) ist weitere Forschung notwendig, um die existentielle Indifferenz charakterisieren zu können. Es stellt sich die Frage, ob diese Lebenshaltung mit bestimmten Eigenschaften zusammenhängt oder als ein Entwicklungsstadium verstanden werden kann. Weiteres ist von Interesse, ob soziologische, psychologische und demographische Einflussfaktoren zur Vorhersage dieser Lebenshaltung dienen können.

### **9.9 83 % Sinnerfüllte innerhalb der bulgarischen Stichprobe?!**

Auf den ersten Blick scheinen die Ergebnisse im Widerspruch zu vorausgegangenen Untersuchungen zu stehen. Laut europäischen Statistiken (EQLS, 2007) stehen die Bulgaren an unterster Stelle hinsichtlich Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden. Andererseits erlebt mit 83% der Stichprobe der Großteil ihr Leben als sinnerfüllt. Im theoretischen Teil wurden aktuelle Befunde über die Beziehung zwischen Wohlbefinden und Sinnerfüllung dargestellt. Viele Autoren (Auhagen, 2000; Debats, 1996; Wong, 1998; Zika & Chamberlain, 1992) vertreten die Ansicht, dass hohe Sinnerfüllung mit Lebenszufriedenheit einhergeht, während unter einem Sinnverlust Leidende in ihrem Wohlbefinden eingeschränkt sind. In der Untersuchung von Schnell (2009b) diente der Grad des Sinnerlebens als ein geeignetes Maß zur Vorhersage von positiven Aspekten des Wohlbefindens, während sich mit negativen Aspekten des Wohlbefindens geringe Korrelationen fanden.



Nach Inglehart (1998) können die extrem tiefen Werte für subjektives Wohlbefinden als Eigentümlichkeit der slawischen Kultur angesehen werden und auf den Zusammenbruch des ökonomischen, politischen und sozialen Gefüges des Kommunismus und der darauf folgenden Krisenzeiten zurückgeführt werden. Aber auch Untersuchungen vor der politischen Wende liefern außergewöhnlich niedrige Werte für subjektives Wohlbefinden, die Hinweise auf die tief verwurzelte Demoralisierung und Unzufriedenheit unter der Bevölkerung geben. Das subjektive Wohlbefinden in den ehemals kommunistischen Gesellschaften ist geringer als in den meisten traditionellen Gesellschaften, so Inglehart (1998).

Wohlstand und ein gesichertes Leben steigern laut Inglehart (1998) das Wohlbefinden und die Solidarität, auf individueller Ebene wird die Selbstverwirklichung immer wichtiger und es wächst das Interesse an Sinn und Ziel des Lebens, an den „letzten Werten“ (S.67). Auch für Deci & Ryan (2000) hat der Lebensstandard einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden, wobei ein höherer Lebensstandard mit höherer Lebenszufriedenheit einhergeht.

Daraus wird deutlich, dass Sinnerfüllung eine andere Erlebnisqualität darstellt als Wohlbefinden. Wie Schnell (2009b) betont, bedeutet ein sinnerfülltes Leben nicht ein von negativen Emotionen, Angst und Depressionen freies Leben. Nach Frankl (1977) kann der Mensch in jeder Lebenssituation Sinn schöpfen, auch unter den widrigsten Lebensumständen. Sinnerfüllung ist somit nicht auf ausreichende materielle Bedingungen zurückzuführen. Sie sind ein Schlüssel zu mehr Sinnmöglichkeiten, gehen aber nicht automatisch mit Sinnerfüllung einher, wie auch der hohe Anteil an existentieller Indifferenz in Deutschland zeigt.

Da es sich bei der vorliegenden Untersuchung um eine kleinere Stichprobe handelt, können die Ergebnisse nicht ohne Rücksicht auf die eingeschränkte Repräsentativität interpretiert werden. Es ist auch zu bedenken, dass an der Untersuchung vor allem Personen teilgenommen haben, die sich auch für das Thema Lebenssinn interessieren. Dennoch ist der hohe Anteil an Personen, die ihr Leben als sinnerfüllt wahrnehmen, überraschend. Ein Grund dafür könnten die davor angeführten Überlegungen über den Aufschwung zum persönlichen Wachstum und Entwicklung gerade unter jungen Menschen sein, der noch durch die schwierigen

Lebensbedingungen gefördert wird. Die Wohlstandsgesellschaft ist auch mit einem ausgeprägten Individualismus und Selbstbezogenheit verbunden. Gerade in ärmeren Ländern wie Bulgarien ist trotz des wachsenden Individualismus der soziale und familiäre Zusammenhalt noch von großer Bedeutung. Die Menschen sind mehr aufeinander angewiesen und es ist oft eine selbstverständliche Pflicht, um das Wohl der Angehörigen zu sorgen, was wiederum zu mehr Selbsttranszendenz und damit mehr Erleben von Sinn führt.

Nach Frankl (1979) kann der Mensch seinen persönlichen Lebenssinn nur über den Weg der Selbsttranszendenz verwirklichen: „Menschsein weist über sich selbst hinaus, es verweist auf etwas, das nicht wieder es selbst ist. Auf einen Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder auf anderes menschliches Sein, dem wir liebend begegnen“ (S.52). Tätigkeiten, die Selbsttranszendenz ermöglichen, sich einer Aufgabe hingeben oder einem Menschen widmen, sind in jeder Kultur und unter allen Lebensbedingungen zugänglich. Aus existentialistischer Sicht liegt es dann nur an dem Menschen, diese Sinnmöglichkeiten aufzugreifen und auszubauen, für sich und für seine Zukunft zu entscheiden als Gestalter seines Lebens (Längle, 2000). Wenn das Bedürfnis nach Selbsttranszendenz und Sinnerfüllung als Wachstumsbedürfnis im Sinne von Maslow (2008) gesehen werden kann, so ist weitere Forschung notwendig, um herauszufinden, wie diese Neigung geweckt und gefördert werden kann, damit Menschen ihren persönlichen Lebenssinn verwirklichen und zu mehr Glück und innerer Erfüllung im Leben gelangen.

## LITERATURVERZEICHNIS

- Andreev, B. (2003) Auswahl von Lebenszielen, Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung und Wohlbefinden bei bulgarischen Studenten. *Psychologische Untersuchungen*, 3, 57-67
- Antonovsky, A.: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verlag, 1997
- Auhagen, A.E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59/1, S. 34-48
- Auhagen, A.E. (2004) Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim, Basel: Beltz Verlag
- Baeva, I. (2009). 1989/2009 Reflexionen über die Wende in Bulgarien. „PIC“ Verlag Veliko Tarnovo
- Baitschinska, K. (2009) Nationale Identität und Auswanderungsmotive bei jungen Bulgaren. *Psychologische Untersuchungen*, 3, 7-23
- Baron, R. M. / Kenny, D. A., 1986: The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, S. 1173-1182.
- Bojinova, R. (2009) Wahrnehmungen von jungen Menschen der sozialgesellschaftlichen Situation im Land. *Psychologische Untersuchungen*, 2, 13-21
- Brandstätter, V. & Otto, J. (Hrsg.) (2009). *Handbuch der allgemeinen Psychologie: Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1992). Religiosity, meaning in life and psychological well-being. In J.F. Schumaker (Hrsg.) *Religion and mental health*. (S. 138-148). New York: Oxford University Press.
- Chan, R. & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354
- Coward, D.D. (2000). Making Meaning Within the Experience of Life-Threatening Illness. In G.T. Reker & Chamberlain (Hrsg.) *Exploring Existential Meaning*. (S. 157-170). USA: Sage Publications Inc.
- Csef, H. (Hrsg.) (1998). *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit*. Gedenkschrift zu Ehren von Dieter Wyss. (S. 327-343) Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann
- Csikszentmihalyi, M. & Schiefele, U. (1993). Die Qualität des Erlebens und der Prozess des Lernens. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 207-221
- Debats, D.L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, S. 503-516
- Debats, D.L. (2000). An Inquiry Into Existential Meaning: Theoretical, Clinical, and Phenomenal Perspectives. In G.T. Reker & Chamberlain (Hrsg.) *Exploring Existential Meaning*. (S. 93-106). USA: Sage Publications Inc.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Dittman-Kohli, F. (1995). *Das persönliche Sinnsystem*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Emmons, R. A.; Colby, P.M. & Kaiser, H.A. (1998). When Losses Leads to Gains: Personal Goals and the Recovery of Meaning. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg.), *The Human Quest of Meaning: A Hand-*

book of Psychological Research and Clinical Applications. (S. 163-178). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum associates, publisher.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning and Religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-745

EQLS (2007). Europäische Erhebung zur Lebensqualität. Zugriff am 10.12.2011

Verfügbar unter:

<http://www.eurofound.europa.eu>

Frankl, V.E. (1977). Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. 2. Aufl., Herder Freiburg, Basel, Wien: Freiburger Graphische Betriebe

Frankl, V.E. (1998). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. 10. Aufl., Piper Verlag GmbH, München

Frankl, V.E. (1997). Der Wille zum Sinn. 4. Aufl., Verlag Hans Huber, Bern

Frankl, V.E. (2001). ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 21. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH.

Geier, Wolfgang (2001). Bulgarien zwischen West und Ost vom 7. Bis 20. Jahrhundert. Harrassowitz Verlag, Wiesbaden

Grouzet, F.M.E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J.M.F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R.M., Saunders, S., Schmuck, P. & Sheldon, K.M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800-816

Henry, M., Cohen, R. S., Lee, V., Sauthier, P., Provencher, D., Drouin, P., et al. (2010). The Meaning-Making intervention (MMi) appears to increase meaning in life in advanced ovarian cancer: a randomized controlled pilot study. *Psycho-Oncology* (19), 1340-1347.

Inglehart, R (1998). Modernisierung und Postmodernisierung. Kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften. (S.101-158) Frankfurt/Main; New York: Campus Verlag

Kasser, T. & Ryan, R.M. (1993). A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287

Kasser, T. (2002). Sketches for a Self-Determination Theory of Values. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Hrsg.), *Handbook of self-determination research* (S. 123-140). Rochester, NY: University of Rochester Press

Kasser, T. (n.d.) Aspiration Index. Zugriff am 18.10.2010.

Verfügbar unter:

<http://faculty.knox.edu/tkasser/ai.jpg>

Kenny, D. (n.d.) Mediation. Zugriff am 10.02.2012

Verfügbar unter:

<http://davidakenny.net/cm/mediate.htm>

Klinger, E. (1998). The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and its Clinical Implications. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg.), *The Human Quest of Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. (S. 27-50). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum associates, publisher.

Klusmann, U., Trautwein, U., Lüdtke, O. (2005). Intrinsische und extrinsische Lebensziele. Reliabilität und Validität einer deutschen Fassung des Aspiration Index. *Diagnostica*, 51, 40-51

- Mentzos, S. (1990). Das Bedürfnis nach Sinnfindung und Sinnggebung angesichts des Verfalls von Wertesystemen in unserer Zeit. Psychoanalytische Gesichtspunkte. In: Kroker, E.J.M. & Dechamps, B. (Hrsg.). Wertewandel und Lebenssinn ( S. 141-154). Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
- Maddi, S.R. (1998). Creating Meaning through Making Decisions. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg.). *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications.* (S. 3-26). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Maringgele, V. (2011). Lebensbedeutungen als innerhalb der Menschen liegende Beweggründe für das Verfolgen intrinsischer oder extrinsischer Ziele. Diplomarbeit. Naturwissenschaftliche Fakultät der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.
- Längle, A. (2002) *Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe.* Freiburg im Breisgau, Wien: Herder Verlag
- Längle, A. (2000) *Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse.* 5. Aufl. Niederösterreichisches Pressehaus St. Pölten-Wien-Linz
- Maslow, H.A. (2008). *Motivation und Persönlichkeit.* ( P. Kruntorad, Übers.) 11. Aufl., Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Petzold, H.G. & Orth, I. (Hrsg.) *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie.* Band I : Sinn und Sinnerfahrung interdisziplinäre Perspektiven. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age differentiated Australian sample: Another look at the Sources of meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies, 10, 17-136*
- Reker, G.T. (2000). Theoretical Perspective, Dimensions, and Measurement of Existential Meaning. In G.T. Reker & Chamberlain (Hrsg.). *Exploring Existential Meaning.* (S.39-55). USA: Sage Publications Inc.
- Reker, G.T. & Chamberlain, K. (2000). *Exploring Existential Meaning.* USA: Sage Publications Inc.
- Rößle, F. (2006). *Theorien intrinsischer Motivation (Broschüre).* München: GRIN Verlag. *Journal of Personality, 63, 397-427*
- Roth, Klaus (2005). *Sozialismus: Realitäten und Illusionen.* Verlag des Instituts für Europäische Ethnologie, Wien
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The american dream in russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25, 1509-1524.*
- Schmitz, E. (2005). Sinnkrisen, Belastung, Lebenssinn - psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschung. In H.G. petzold & I. Orth (Hrsg.) *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie.* Band I : Sinn und Sinnerfahrung interdisziplinäre Perspektiven. (S.123-155). Bielefeld und Locarno: Edition Sirius
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in germany and the u.s. *Social Indicators Research, 50, 225-241.*
- Schnell, T. (2008). Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe. *Journal für Psychologie, 16, Artikel 9.*
- Schnell, T. (2009a). *Implizite Religiosität – zur Psychologie des Lebenssinns.* 2. Aufl. Lengerich: Pabst Sience Publisher.
- Schnell, T. (2009b). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4, 483-499*
- Schnell, T. (2010) Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology, 50 (3), 351-373.*

- Schnell, T. & Becker, P. (2007). LeBe. Manual des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn. Göttingen: Hogrefe
- Sheldon, K.M. & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32, 37-45
- Sommer & Baumeister (1998). The construction of meaning from life events: empirical studies of personal narratives. . In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg.), *The Human Quest of Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. (S. 27-50). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum associates, publisher.
- Steger, M. F. & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 52/4, S. 574-582
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15(1), S. 1-18
- Tilkidjiev, N. (2006). Lebensqualität und Glück. In E. Mihailovska (Hrsg.) *Jenseits der disziplinären Einschränkungen*. Universitätsverlag Sv. Kliment Ochridski, Sofia, S. 122-144
- Van Ransst, N. & Marcoen, A. (2000) Structural Components of Personal Meaning in Life and Their Relationship with Death Attitudes and Coping Mechanisms in Late Adulthood. In G.T. Reker & Chamberlain (Hrsg.) *Exploring Existential Meaning*. (S.59-74). USA: Sage Publications Inc.
- Yalom, D. I.: *Existenzielle Psychotherapie*. (M. Gremmler-Fuhr & Fuhr, Übers.). Köln, 1989
- Willi, H. & Spies, K. (1991). *Versuchsdurchführung und Versuchsbericht. Ein Leitfaden*. Byverlag für Psychologie. Dr.C.J. Hogrefe, Göttingen
- Wong, P.T.P. (1998). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg.), *The Human Quest of Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. (S. 111-140). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum associates, publisher.
- Wong, P.T.P. & Fry P.S. (1998) *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, S. 133-145.

## EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt und indirekt übernommenen Gedanken sind als solches kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Innsbruck, 2012

---

Unterschrift