

Bindung, Selbstkonzept und Lebenssinn

**Über den Zusammenhang zwischen Selbstwahrnehmung,
Beziehungsverhalten und persönlichem Sinnerleben.**

—

**Vergleich existentiell Indifferenter mit anderen
Sinnerlebensqualitäten.**

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

an der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft

der Universität Innsbruck

in der Studienrichtung Psychologie

eingereicht von

Christoph Hörmann

betreut von:

Assoz. Prof. Dr. Tatjana Schnell

Innsbruck im August 2016

“A dream you dream alone is only a dream. A dream you dream together is reality.”

(Yōko Ono¹)

¹ In Lennon et al. (1980/2000, S. 16)

INHALTSVERZEICHNIS

ZUSAMMENFASSUNG.....	1
1 EINLEITUNG	2
2 THEORETISCHER HINTERGRUND	6
2.1 Sinn	6
2.1.1 Eingrenzung des Begriffs „Sinn“	7
2.1.2 Sinn und Gesundheit	8
2.1.3 Das existenzielle Paradigma	9
2.1.4 Das hierarchische Sinnmodell	10
2.2 Kategorien des Sinnerlebens	12
2.2.1 Sinnerfüllung	13
2.2.2 Sinnkrise	14
2.2.3 Existentielle Indifferenz	15
2.3 Selbstkonzept	17
2.3.2 Personale Identität	18
2.3.3 Attribution, Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung	19
2.3.4 Leistungsmotivation	21
2.3.5 Theory of Mind	23
2.4 Zwischenmenschliche Bindung	24
2.4.1 Grundlagen der Bindungstheorie	25
2.4.2 Das Konzept innerer Arbeitsmodelle	27
2.4.3 Bindung und Persönlichkeitsentwicklung	29
2.4.4 Partnerschaftliche Bindungen	31
2.4.5 Auswirkungen von Bindungsunsicherheit	33
2.5 Existentielle Indifferenz – ein Entfremdungsphänomen?	35
2.5.1 Was ist Entfremdung?	36
2.5.2 Existentielle Frustration und Krankheit	37
2.5.3 Lebensüberdruß und existentielle Langeweile	38
2.5.4 Existentielle Angst und Selbstentfremdung	40
2.5.5 Resignation – Reiz der Freiheit	42
2.5.6 Authentizität	45
3 FORSCHUNGSSTAND, FRAGESTELLUNG UND HYPOTHESEN.....	48
3.1 Sinn und Bindung.....	48
3.2 Vergleich existentieller Indifferenz mit anderen Sinntypen	54
3.2.1 Motivation	55
3.2.2 Bindungsverhalten	56
3.2.3 Selbstwahrnehmung	58
3.3 Zusammenfassung der Forschungsfragen und Hypothesen	60

4	METHODEN	62
4.1	Operationalisierung der Untersuchungsmerkmale.....	62
4.1.1	Sinnerfüllung, Sinnkrise und Sinnquellen.....	62
4.1.2	Partnerschaftliche Bindung	63
4.1.3	Leistungsmotivation	65
4.1.4	Authentizität und Entfremdung.....	65
4.1.5	Selbstkonzept	66
4.1.6	Lebenszufriedenheit	67
4.2	Datenerhebung und Stichprobe	68
4.3	Statistische Verfahren.....	70
4.3.1	Korrelation	70
4.3.2	Bonferroni-Korrektur	70
4.3.3	Lineare Regression.....	70
4.3.4	Varianzanalysen	71
4.3.5	Post-Hoc Tests	72
4.4	Verteilungseigenschaften der Untersuchungsskalen	72
5	ERGEBNISSE	74
5.1	Sinn, Bindung und Authentizität.....	74
5.1.1	Voruntersuchung	74
5.1.2	Korrelative Zusammenhänge der Bindungs-, Sinn- und Authentizitätsskalen ...	75
5.1.3	Regressionsanalyse	76
5.1.4	Mediationsanalyse.....	77
5.1.5	Bindungsorientierung und Lebensbedeutungen	79
5.2	Vergleich der Sinngruppen	80
5.2.1	Deskriptive Statistik und soziografische Angaben	80
5.2.2	Lebensbedeutungen.....	82
5.2.3	Motivation	83
5.2.4	Partnerschaftliche Bindung	87
5.2.5	Authentizität	88
5.2.6	Lebenszufriedenheit	88
6	DISKUSSION	90
6.1	Sinn, Bindung und Authentizität (Forschungsfrage 1).....	91
6.2	Angst, Vermeidung und Lebensbedeutungen (Forschungsfrage 2)	93
6.3	Unterschiede zwischen den Sinngruppen (Forschungsfrage 3)	96
	LITERATURVERZEICHNIS	100
	ANHANG.....	107
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	111

Zusammenfassung

Anhand des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn wurde von Schnell (2010) der Sinnerlebenszustand existentieller Indifferenz empirisch identifiziert. Um diese Personen, die offenbar weder Sinnerfüllung noch Sinnkrise erleben, differentialpsychologisch weiter einzuordnen und mit Sinnerfüllten sowie Personen in einer Sinnkrise zu vergleichen, wurden an einer mehrheitlich studentischen Stichprobe ($N = 161$) empirische Merkmale hinsichtlich Bindungsqualität, Selbstwahrnehmung und Motivation erhoben. Existentiell Indifferente sind gegenüber Sinnerfüllten häufiger mit ihrem Leben unzufrieden, geben geringere Erfolgshoffnung und Selbstwirksamkeit an, neigen eher zu vermeidendem Beziehungsverhalten und leben weniger authentisch.

Um die wenigen und zudem uneinheitlichen empirischen Studien bezüglich der Zusammenhänge zwischen Bindungsqualität, Authentizität und Sinnerleben zu erweitern, wurde der erhobene Datensatz unter Verwendung des LeBe (Schnell & Becker, 2007) hierauf überprüft. Entgegen der Vorüberlegungen und -befunde wurde nur für Bindungsvermeidung, jedoch nicht für Bindungsangst, ein negativer Zusammenhang mit Sinnerfüllung festgestellt. Sowohl Angst als auch Vermeidung in Paarbeziehungen erhöhen – mediiert durch Selbstentfremdung – die Wahrscheinlichkeit von Sinnkrisen. Die für diese Arbeit übersetzte Authenticity-Scale (Wood et al., 2008) lieferte erwartungsgemäße Zusammenhänge mit beiden Bindungsskalen und erwies sich als hinreichend konsistent.

In der Stichprobe war Bindungsvermeidung mit geringerem Engagement für die Lebensbedeutungen der Dimension Wir-und Wohlgefühl und einem starken Bedürfnis nach Freiheit verbunden. Bindungsangst ging mit ausgeprägtem Interesse für Selbsterkenntnis und Spiritualität einher.

1 Einleitung

‚68er-Generation‘, ‚Generation Golf‘, ‚Generation X, Y, Z‘, ... Alterskohorten mit einprägsamen Etiketten zu versehen, ist unter Journalisten, Soziologen aber auch Marketingstrategen seit jeher beliebt. Dabei wurden solche Labels zuletzt immer reißerischer. Mittlerweile ist die Rede von einer ‚Generation Merkel (Kurbjuweit, 2014), ‚Generation doof‘ (Bonner & Weiß, 2008) und ‚Generation Porno‘ (Gernert, 2010).

Offenbar stoßen bestimmte Verhaltensweisen der Jugend bei den Erfindern solcher Labels auf Unverständnis und Ablehnung. Kritisiert werden besonders jene Einstellungen, die etablierte Werte und Institutionen infrage stellen, wie die vielerorts thematisierte Politikverdrossenheit. Dass die ‚Älteren‘ skeptisch sind wohin sich die Jugend entwickelt, spiegelt sich auch in der großen Anzahl durchgeführter Werte- und Jugendstudien seit der Wiedervereinigung wider (Hafeneger, 1995, S. 15). Mehr als nur leise (Werte-)Kritik steckt in Formulierungen wie ‚Generation Ego‘, ‚Generation Facebook‘ (Kerbusk, 2014), ‚Generation Maybe‘ oder ‚Generation ohne Eigenschaften‘ (Jeges, 2012).

‚Hört auf, uns zu klassifizieren!‘ [...] ‚schließlich zeichnet uns gerade aus, dass es kein »Wir« gibt‘ kommentiert Simon Grothe (2014), zuständig für den Jugendblog des Tagesspiegels, und schlägt vor, besser von einer ‚Generation der Möglichkeiten‘ zu sprechen.

Das vermehrte Aufkommen negativer Jugendbilder seit den 1990er Jahren trifft auf eine Epoche kaum da gewesener gesellschaftlicher Umbrüche und Veränderungsprozesse. Dabei fällt besonders der immer schneller ablaufende technische Fortschritt auf. Denn die Halbwertszeiten technologischer Innovationen werden immer kürzer. Wozu früher ein ganzes Rechenzentrum nötig war, dafür genügt heute ein Mobiltelefon. Eine ähnliche Entwicklung durchlaufen auch unsere Wissensbestände und Kommunikationssysteme. Die durch die Digitalisierung losgetretenen gesellschaftlichen Veränderungsprozesse stellen sogar das Zeitalter der Industrialisierung in den Schatten, weil alles noch viel schneller, globaler, vernetzter und unkontrollierter abläuft. Die entstandenen digitalen Welten haben unser Leben, unseren Alltag und unsere Kultur verändert. Während in vergangenen Zeiten die Jungen von den Alten lernten, führen heutzutage Kinder ihre Eltern und Großeltern in den Umgang mit modernen Medien – mittlerweile eine fast schon essenziell gewordene Fähigkeit zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben – ein.

Doch nicht nur die Möglichkeiten, auch Probleme und Risiken haben zugenommen. Wie soll Flüchtlingsströmen, Hungersnöten, sozialer Ungerechtigkeit, Umweltzerstörung und Klimakatastrophen begegnet werden? Woher werden wir in Zukunft die für unseren derzeitigen Lebensstandard benötigten Ressourcen beziehen? Die Ideologie, dass durch Fortschritt und Wachstum immer noch mehr Wohlstand erreicht werden kann, ist kaum noch haltbar. „Die soziale Stufenleiter ist glitschiger geworden“ (Bude, 2008, S. 33). Diese Erfahrung machen derzeit massenhaft junge Arbeitslose in Südeuropa. Nach anfänglichen Protesten haben die meisten von ihnen mittlerweile jedoch resigniert aufgegeben und wohnen wieder zu Hause bei den Eltern. In Spanien fragt man sich daher: „Was ist los mit der Jugend? „Die Jugend wehrt sich nicht mehr“ (Lang, 2014).

Auch in Japan sorgt man sich um die Jugend. Dort erwächst derzeit eine Extremform sozialen Rückzugs zu einem ernstem gesellschaftlichen Problem. Als Hikikomori werden in Japan Jugendliche und junge Erwachsene bezeichnet, die sich mehrere Monate, mitunter auch jahrelang, freiwillig in die soziale Isolation begeben. Den Großteil ihrer Zeit verbringen die überwiegend männlichen Hikikomori im Internet oder mit Videospiele. Dabei reduzieren sie ihre Körperpflege auf ein Minimum und versorgen sich durch Lieferdienste oder durch von den Eltern bereitgestelltes Essen (Watts, 2002, S. 1131). Typischerweise wird nicht nur der Schulbesuch, sondern jegliche Form sozialen Kontakts – auch innerhalb der Familie – verweigert. Die Gründe dafür sind vielfältig: Von allgemeiner Überforderung durch schulische und gesellschaftliche Anforderungen und Erwartungen über Probleme in der Schule und am Arbeitsplatz bis hin zu der in Japan allgemein weit verbreiteten Scheu persönliche Probleme nach außen zu tragen (Rosenthal & Zimmerman, 2013). Japan mag ein Extrem darstellen, weil hier traditionelle Rollenvorstellungen und ein allgemein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach gesellschaftlicher Akzeptanz auf einen Individualisierungstrend treffen, der sich global und digital ausbreitet. Gleichzeitig erzeugen gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie sinkende Arbeitsmarktchancen, Überalterung der Gesellschaft und stark ausgeprägte Leistungsorientierung Unsicherheit und Druck (Suwa & Suzuki, 2013, S. 196f). Druck, dem viele junge Japaner offenbar nur durch soziale Isolation zu begegnen wissen.

Wie lassen sich diese Trends von politischer Resignation bis hin zu völligem sozialen Rückzug erklären? Wie das Wiener Institut für Jugendkulturforschung unlängst feststellte, orientieren sich Jugendliche und junge Erwachsene sehr stark an der Gegenwart und schmieden kaum langfristige Pläne für die Zukunft (Ikrath, 2013). Mögliche Ursachen erörtert die Ethnologin Margret Mead in ihrem bereits 1970 erschienenen Werk „Culture and Commitment“. Sie

glaubt, junge Menschen unserer Zeit seien kaum noch imstande vom Erfahrungsschatz vorangegangener Generationen zu profitieren. Aufgrund des rasanten gesellschaftlichen Wandels sind überlieferte Wissensstände, Mythen und Traditionen voriger Generationen kaum noch auf gegenwärtige Probleme anwendbar. Dadurch haben Lebensorientierungen an Beständigkeit, Eindeutigkeit und Klarheit eingebüßt. Zudem erfordern ständig wechselnde Lebensbedingungen immer flexiblere Anpassungen – oder gar Generationen. Den Mitgliedern einer digitalen und globalen Gesellschaft stehen zwar gegenwärtig eine Fülle an Lebensentwürfen und Gestaltungsmöglichkeiten offen – doch wie langfristige Lebenspläne schmieden, wenn ungewiss ist, wohin die Reise geht?

Diese gesellschaftlichen Entwicklungen zeigen auch Auswirkungen auf den persönlichen Lebenssinn – eine globale Bewertung des eignen Lebens(wegs). Wie eine repräsentative Untersuchung von Schnell (2010) mit mehr als 600 Befragten feststellte, verfügen 35% der Deutschen nach eigenen Angaben über keinen oder nur gering ausgeprägten Sinn in ihrem Leben. Dies scheint ihnen aber – im Gegensatz zu den dabei nicht mit eingerechneten Personen in einer Sinnkrise – nichts auszumachen. „Existenzielle Indifferenz“ nennt Schnell diese in Deutschland weit verbreitete, offenbar gleichmütige Einstellung gegenüber existenziellen Themen. Obwohl diese Menschen zwar insgesamt mit ihrem Leben weniger zufrieden sind als sinnerfüllte Personen, weisen sie eine vergleichbare psychische Gesundheit auf. Der Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen können sie jedoch ebenso wenig abgewinnen wie spirituellen oder religiösen Werten.

Was verbirgt sich hinter dieser offenbar gleichgültigen Haltung gegenüber existenziellen Themen? Bestehen Unterschiede im Beziehungsverhalten zwischen den von Schnell identifizierten Sinntypen? Wie authentisch erleben sich existenziell Indifferente im Vergleich zu Sinnerfüllten und Menschen in einer Sinnkrise? Lassen sich Unterschiede bezüglich des Vertrauens in die eigene Selbstwirksamkeit feststellen? Was ist über den Motivationszustand aussagen? Inwiefern unterscheiden sich Menschen ohne Sinnhorizont von Sinnerfüllten in ihrer Bereitschaft nach Herausforderungen und Lebensaufgaben zu suchen?

Zur Untersuchung dieser Fragen werden im empirischen Teil verschiedene Sinnerlebensqualitäten anhand motivations-, bindungs- und selbstwahrnehmungsbezogener Merkmale miteinander verglichen. Spezielles Forschungsinteresse gilt dabei besonders jenen Eigenschaften, anhand derer sich existenziell Indifferente von Sinnerfüllten und Menschen in einer Sinnkrise abgrenzen lassen.

Zuvor werden die erhobenen Sinn-, Bindungs,- und Authentizitätsmerkmale auf Zusammenhänge untersucht und mit den zwei weiteren Studien verglichen.

Im theoretischen Teil erfolgt dafür zunächst die Darstellung und Einführung relevanter Konstrukte, Begriffe und Theorien in Bezug auf Selbstkonzept, Lebenssinn und Bindung. Dabei wird neben der Bedeutung von Lebenssinn auf die psychische Gesundheit ein handlungstheoretisches Sinnmodell präsentiert, das die Konstruktion von Sinn auf verschiedenen Ebenen menschlichen Erlebens und Verhaltens erläutert.

Im Anschluss daran werden die von Schnell (2010) identifizierten Sinnerlebensqualitäten vorgestellt. Da existentiell indifferente Personen neben ihrem geringen Engagement für sämtliche der dargebotenen Sinnquellen besonders durch die Vermeidung von Selbsterkenntnis auffallen, knüpft die weitere Darstellung hier an.

Abschnitt 2.2 erläutert, weshalb Selbsterkenntnis, Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit wichtige metakognitive Funktionen zur Einordnung der eigenen Handlungen und Lebensziele darstellen. Anhand der ‚Theory of Mind‘ wird zudem skizziert, welche tragende Rolle zwischenmenschliche Bindungsbeziehungen für den Erwerb dieser Kompetenzen einnehmen.

Wie die Bindungsforschung wiederholt feststellen konnte, beeinflussen die in den primären Bindungsinteraktionen entwickelten mentalen Arbeitsmodelle von Bindung die Ausbildung selbstwahrnehmungsbezogener Konzepte und Schemata und damit die weitere Persönlichkeitsentwicklung. In Kapitel 2.4 wird darüber hinaus ausgeführt, was dies für partnerschaftliche Beziehungen und das persönliche Sinnerleben bedeutet.

Im letzten Theorieabschnitt wird schließlich anhand therapeutischer Beobachtungen und Konzepte von Frankl, Maddi, Horney, Rogers und weiteren Forschungsbeiträgen das Phänomen existentielle Indifferenz hinsichtlich möglicher Überschneidungen mit Entfremdung und Resignation diskutiert.

Eine Zusammenfassung des bisherigen Forschungsstandes, der aufgestellten Forschungsfragen und abgeleiteten Hypothesen erfolgt in Kapitel 3.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Sinn

„Nicht wie die Welt ist, ist das Mystische, sondern dass sie ist.“

(Ludwig Wittgenstein)²

Schon seit wir Menschen denken können beschäftigen uns Fragen über die Bedeutung unserer Existenz. Warum existieren wir? Wie sollen wir leben? Wie können wir Glück und Bedeutung im Leben erfahren? Viele berühmte Denker versuchten darauf Antworten zu geben. Antworten, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten.

Aristoteles betrachtet den Menschen als ein zielgerichtetes Wesen, das nach Zielen strebt, die hierarchisch gegliedert sind. Laut seiner Scholastik kann Glückseligkeit vor allem durch das Streben nach solchen Zielen erreicht werden, die nicht weiter auf andere Ziele relativiert werden können. Für Aristoteles sind solche *ultimativen Ziele* Spiritualität, Engagement für Gemeinschaft und Politik sowie das Zusammensein mit guten Menschen (Kolmer & Wildfeuer, 2011, S. 1994).

Freud (1930, S. 23) weist die Frage nach dem Sinn des Lebens entschieden zurück und überlässt die Thematik bereitwillig der Religion. Er geht so weit, zu behaupten: „Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht“ (Freud, 1960, S. 429).

Ganz anderer Auffassung ist der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor Frankl, der als Wegbereiter der psychologischen Sinnforschung gilt. Nachdem er mehrere Konzentrationslager überlebte, kommt er zur Überzeugung, dass Lebenssinn über Leben und Tod entscheiden kann (Frankl, 1946/2009). Für ihn ist das Streben nach Sinn und Lebensinhalt das Eigentümlichste und Menschlichste überhaupt und untrennbar mit seelischer Gesundheit verbunden (Frankl, 1982, S. 39). Auf dieser Grundannahme gründet auch der von ihm entwickelte Therapieansatz, die Logotherapie und Existenzanalyse.

Für gläubige Menschen und Theologen sind die zuvor gestellten Fragen ohne Rückgriff auf den Glauben nicht zu beantworten. Für sie ist das letzte Ziel des Menschen Gott, bzw. Lebenssinn durch dessen Schöpfung vorgegeben.

² Wittgenstein (1951, 6.44)

Für die Psychologie galt das Erleben von Sinn lange Zeit als methodologisch schwer operationalisierbar und erforschbar. Besonders das behavioristische Paradigma klammerte die Untersuchung von Lebenssinn weitestgehend aus oder wies entsprechende Ansätze gar als unwissenschaftlich zurück (vgl. Graumann, 1960, S. 4). Erst seit einigen Jahren rückt das Thema wieder mehr in den Fokus der psychologischen Forschung (Baumeister, 1991; Maddi, 2012; Reker & Chamberlain, 2000; Schnell, 2009a; Yalom, 1989).

Da Sinn und Lebensbedeutung(en) grundlegende und wiederkehrende Begriffe zur Erörterung der Thematik darstellen, werden im Anschluss einige Bedeutungserklärungen, Konzepte und Modelle in Zusammenhang mit Sinn eingeführt.

2.1.1 Eingrenzung des Begriffs „Sinn“

Auf was beziehen wir uns, wenn wir im Alltag von Sinn sprechen? Schnell (2009a) weist darauf hin, dass der Begriff ähnlich schwer zu fassen ist wie Glück oder Schönheit: „Wir wissen, was wir meinen, aber wir können es nicht erklären und kaum beschreiben“ (S.101). Hinzu kommt, dass Sinn im Deutschen mehrere Bedeutungen haben kann. Neben der Fähigkeit zur Wahrnehmung und Empfindung mit den Sinnesorganen, kann Sinn das Gefühl oder Verständnis für etwas oder die innere Beziehung zu etwas ausdrücken. Sinn kann aber auch synonym für Bedeutung, Ziel oder Zweck einer Sache verwendet werden (Duden, 2014).

Aufschlussreich ist auch die Wortherkunft: Das heute eher selten verwendete Verb „sinnen“, wurde im Mittelhochdeutschen synonym für streben und begehren sowie gehen und reisen verwendet. Sinn bedeutete ursprünglich also in etwa Gang, Reise, Weg. Etymologisch beruht die Wortgruppe auf der indogermanischen Wurzel ‚sent‘, die ursprünglich „eine Richtung nehmen“, „eine Fährte suchen“ ausdrückte (Duden Etymologie, 2014). Das Adjektiv sinnvoll, dass synonym für zweckdienlich verwendet werden kann (Duden, 2014), weist noch auf diese ältere Bedeutung hin. Sinnvoll ist etwas dann, wenn es den richtigen Weg, eine richtige Handlung oder Entscheidung darstellt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Bei der Einschätzung des Sinngehalts geht es also um die Einordnung einer Handlung, Situation o. ä. in einen größeren Zusammenhang.

Frägt man nach dem Sinn des Lebens, ergeben sich daraus (mindestens) zwei mögliche Bedeutungszusammenhänge. Zum einen inwiefern Menschen ihrem Handeln generell höhere Ziele zugrunde legen und ob sie dadurch ihr Leben als positiver und gelingender erfahren. Zum

anderen ob ein allgemeiner Sinn des Lebens per se auszumachen ist? Auf die zweite Frage – Wittgenstein würde sie wohl als unsinnig bezeichnen³ – kann keine allgemeingültige und befriedigende (psychologische) Antwort gegeben werden. Der Existenzanalytiker Längle (2009, S. 84) nennt diesen derart weit gespannten Sinnhorizont, der davon ausgeht, dass die Welt und das Sein an sich sinnhaft ist, spiritueller oder *ontologischer Sinn*. Davon grenzt er den *existentiellen Sinn* ab, der phänomenologischer Natur ist und das wertende Individuum miteinbezieht.

„Zentral für das Verständnis von Sinn ist weiterhin sein relationaler Charakter. Sinn eignet keinem Gegenstand und keiner Situation; er wird zugeschrieben. Daher ist Sinn per definitionem subjektiv. Ohne Einbezug der Innenperspektive der betreffenden Individuen kann Sinn nicht festgestellt werden.“ (Schnell, 2009a, S. 103). Frankl (1995, S. 157) trägt diesem Umstand Rechnung, indem er es den Ausdruck „Sinn des Lebens“ vermeidet und anstatt dessen von „Sinn im Leben“ spricht.

2.1.2 Sinn und Gesundheit

Für Frankl, der ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen nach Sinn – den ‚Willen zum Sinn‘ – postuliert, stellt Sinnfindung bzw. Sinnorientiertheit „das vorzüglichste Kriterium psychischer Gesundheit“ dar (Frankl, 1995, S. 226). Dabei betrachtet er Sinnerfüllung als eine Art Gegenpol zu Depressivität, Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit. Auch Becker (1985, S. 202f) sieht einen klaren Zusammenhang zwischen vorhandenem Lebenssinn und dem Erreichen persönlich bedeutsamer Lebensziele. Fehlen diese, wurden verloren oder scheinen unerreichbar, unterbleibt der motivationsbildende Schritt des Sich-Verpflichtens aus und es stellt sich Resignation und Apathie ein.

Im Gegensatz zu einer auf pathologische Erscheinungen fokussierte Psychologie beschäftigt Antonovsky (1997) die Frage wie Menschen trotz starker Belastungen gesund bleiben. Sein salutogenetischer Ansatz führt höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress auf vorhandenen *Kohärenzsinn* zurück. Dieser wird von Antonovsky als „globale Orientierung definiert, die das Maß ausdrückt, in dem man ein durchdringendes andauerndes Gefühl des Vertrauens hat, daß die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und daß es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, daß sich die Dinge so entwickeln werden wie vernünftigerweise erwartet werden kann“ (Antonovsky, 1997, S. 16). Dieses Kohärenzgefühl – und damit einhergehend auch

³ vgl. Wittgenstein (1951, 4.003)

Wohlbefinden und psychische Gesundheit – ist umso stärker, je verstehbarer, handhabbarer und bedeutsamer eine Person ihr Leben betrachtet. *Verstehbarkeit* bezieht sich auf die Fähigkeit zukünftige Lebensereignisse vorherzusagen und einordnen zu können. Unter Handhabbarkeit, wird das Ausmaß verstanden, in dem geeignete Ressourcen vorhanden sind, um mit auftretenden Anforderungen erfolgreich umzugehen. Die dritte und wichtigste Komponente der Skala ist *Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit*. Sie erfasst, inwiefern das eigene Leben als sinnvoll und die damit verbundenen Herausforderungen als bedeutsam und lohnenswert genug betrachtet werden können, um sich dafür zu engagieren (Antonovsky, 1997, S. 34-35).

2.1.3 Das existenzielle Paradigma

In jüngerer Zeit hat innerhalb der Verhaltenswissenschaften ein paradigmatischer (Bewusstseins-)Wandel stattgefunden. Während behavioristische und kognitivistische Traditionen mentale Phänomene häufig ausklammerten, sind diese beim existentiellen Ansatz ein wesentlicher Forschungsgegenstand. Dabei soll der Mensch nicht nur auf seine ‚reizbaren‘ Verhaltensanteile reduziert, sondern als (selbst)bewusstes, zweckorientiertes, selbstregulierendes und zu Abstraktion fähiges Wesen betrachtet werden (vgl. Reker & Chamberlain, 2000, S. 40), das nicht nur Bewusstsein besitzt, sondern *ist* und aktiv an der Konstruktion seiner Realität mitwirkt (vgl. Yalom, 1989, S. 23). Der nach dem existentiellen Ansatz arbeitende Psychotherapeut Yalom negiert die Existenz einer allgemeinen festzuhaltenden Bedeutung der Welt. Um in einer an sich sinnlosen Welt erfüllt leben zu können, sei der Mensch deshalb gezwungen sich Sinn, Ziele, Ideale und Werte selbst zu konstruieren. Dabei ist die Auseinandersetzung mit existentiellen Themen wie Freiheit, Isolation, Tod und Sinnlosigkeit kaum zu vermeiden (Yalom, 1989, S. 498).

Frankl ‚löst‘ dieses Subjekt-Objekt-Problem gewissermaßen auf, indem er auf die ‚Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz‘ verweist. Darunter versteht er den „grundlegenden Tatbestand, „daß Menschsein über sich hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn den es zu erfüllen gilt, oder auf mitmenschliches Sein, dem es begegnet“ (Frankl, 1972, S. 180).

2.1.4 Das hierarchische Sinnmodell

Bisher wurde festgestellt, dass Sinn nichts Inhärentes ist, das einem Phänomen oder Gegenstand anhaftet, sondern die jeweilige Bedeutung darstellt, die ihm von einem beurteilenden Subjekt zugeschrieben wird. Schnell (2009b, S. 485f) unterscheidet diese Zuschreibung von Sinn anhand des Komplexitäts- und Abstraktionsgrades in fünf verschiedene Ebenen, welche sich gegenseitig bedingen und beeinflussen (siehe Abbildung 1).

Auf der untersten Stufe stehen Wahrnehmungen, welche das Handeln beeinflussen. Einzelnen Handlungen liegen bestimmte Absichten, Ziele oder Pläne zugrunde. Diese orientieren sich wiederum an übergeordneten Lebensbedeutungen, die auch als Basisorientierungen oder Sinnquellen bezeichnet werden können. Individueller Lebenssinn bildet im Modell die höchste und abstrakteste Ebene in Form einer Art Gesamteinschätzung des Lebens. Dieser ist jedoch (meist) nicht bewusst abrufbar oder zugänglich und als Emergenz der unteren Ebenen zu verstehen. Die dem Lebenssinn zugrunde liegenden Lebensbedeutungen wirken auch auf der Zielebene und stellen „eine bewussteinfähige Ebene zwischen konkreteren Wahrnehmungen, Handlungen, Zielen, Absichten und Plänen und abstraktem Lebenssinn“ dar (Schnell, 2009a, S. 103).



Abbildung 1: Hierarchisches Sinnmodell (Schnell, 2009a)

Das hierarchische Sinnmodell von Schnell fußt auf einem handlungstheoretischem Ansatz (Schnell, 2009b, S. 485). Lebensbedeutungen repräsentieren darin jene „aktiv verfolgten Orientierungen, die eine Person als besonders zentral und bedeutungsvoll für ihr Leben einschätzt“ und können als ‚Sinn im Vollzug‘ oder ‚gelebte Werte‘ beschrieben werden (Schnell, 2009a, S. 196; S. 198).

Lebensbedeutungen entstehen „aus der Einbindung in ein größeres Ganzes, aus einem Projekt der Selbstverwirklichung, aus dem Hingeben an sinnliche Lebensfreude oder dem Festhalten an Ordnungen“ (Schnell und Becker, 2007, S.18). Sie beeinflussen Motivation und damit auch persönliche Projekte und Ziele. Hinsichtlich ihrer Stabilität ordnen Schnell und Becker (2007, S. 15) Lebensbedeutungen zwischen stabilen Persönlichkeitseigenschaften, die situationsunabhängig und zum Teil unbewusst auf das Verhalten einwirken (z.B. ‚Big 5‘), und charakteristischen Adaptionen ein. Letztgenannte bezeichnen Verhaltenstendenzen, deren Auftreten von der Situation und sozialen Rolle einer Person abhängen (vgl. Schnell, 2012).

Frankl teilt Sinnquellen in drei Werte-Kategorien ein: Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Unter Einstellungswerten, die in seiner Hierarchie am höchsten stehen, versteht er eine positive Haltung gegenüber dem eigenen Schicksal. Schöpferische Werte bezieht Frankl auf die menschliche Aktivität und Produktivität. (Frankl, 1972, S. 31; S. 246). Im hierarchischen Sinnmodell werden Einstellungen und Werte keiner bestimmten Dimension menschlichen Lebens (Handeln, Erleben, Fühlen) zugeordnet. Schnell (2009a, S. 105) geht davon aus, dass Lebensbedeutungen in allen Dimension individuell ausgedrückt werden können und jeder eine individuelle Neigung für persönliche Sinnquellen besitzt.

Die bisher erläuterten Definitionen von Sinn lassen sich zwei konzeptuellen Richtungen zuordnen: Die erste Konzeption betont die *integrative Funktion* von Sinn als das Erleben von struktureller Ordnung (Antonovsky, 1993). Sie erlaubt es Individuen Ereignisse zu planen und in kohärente Zusammenhänge einzuordnen. Der zweite, *zielorientierte Ansatz* (z. B. Frankl, 1972) stellt die Bedeutung persönlicher Lebensziele und Handlungsmotive, nach denen Menschen ihr Leben ausrichten, hervor. Innerhalb der Sinnforschung werden mittlerweile beide Aspekte (Integrationsfunktion und Zielorientierungsaspekt) miteinander kombiniert (z. B. Schnell, 2009b; Wong, 2012).

2.2 Kategorien des Sinnerlebens

„Die Tragik des modernen Menschen ist nicht, dass er immer weniger über den Sinn des eigenen Lebens weiß, sondern dass ihn das immer weniger stört.“

(Václav Havel)⁴

Wie in Abschnitt 2.1.2 dargelegt, wird vorhandener Lebenssinn mit psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht und gilt als wertvolle Ressource für die Bewältigung von Stress. Im Umkehrschluss ist die Abwesenheit von Lebenssinn mit Sinnkrise Leere, Langeweile, Überdross, Depression und Resignation assoziiert. Infolgedessen sind viele gängige Verfahren zur Erfassung von Lebenssinn eindimensional konzipiert. Das bedeutet sie gehen davon aus, dass Sinnerfüllung und Sinnkrise entgegengesetzte Pole desselben zugrundeliegenden Kontinuums sind (z. B.: Sense of Coherence Scale (SOC), Antonovsky, 1993; Life Regard Index (LRI), Battista & Almond, 1973; Purpose in Life Test (PIL), Crumbaugh & Maholick, 1964). Damit wird jedoch unterstellt, dass Individuen in dem Ausmaß in dem sie keinen Sinn erfahren unter diesem Sinnmangel leiden. Personen, die keinen Sinn in ihrem Leben ausmachen können, müssen allerdings nicht zwangsläufig an diesem Umstand leiden und in einer tiefen Sinnkrise stecken. Ein solcher Zustand kann mit den oben genannten Verfahren kaum abgebildet werden.

Schnell (2010) fordert daher Sinnerfüllung und Sinnkrise separat zu erheben, wie im Fragebogen zu den Lebensbedeutungen (s. 4.1.1) umgesetzt. Dafür spricht auch die nur mäßige Korrelation beider Skalen ($r = -.37$) in der Normierungsstichprobe (Schnell & Becker, 2007). Zudem weisen Sinnerfüllung und Sinnkrise unterschiedliche Korrelationszusammenhänge mit Skalen zu positiven bzw. negativen Aspekten von Wohlbefinden und mentaler Gesundheit auf (Schnell, 2009b). Die konzeptionelle Trennung bzw. die Kombination beider Items ermöglicht eine Unterscheidung von Individuen in vier unterschiedliche Ausprägungen des Sinnerlebens:

1. **Sinnerfüllung**
(hohes Sinnerleben, geringe Sinnkrise)
2. **Sinnkrise**
(geringes Sinnerleben, ausgeprägte Sinnkrise)
3. **Existenzielle Indifferenz**
(geringes Sinnerleben, geringe Sinnkrise)
4. **Sinnkonflikt**
(hohes Sinnerleben, ausgeprägte Sinnkrise)

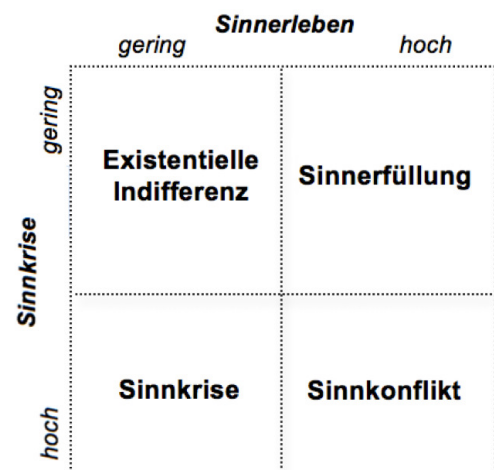


Abbildung 2: Kategorien des Sinnerlebens

⁴ Zit. n. Draxl (2011)

Anhand einer für Deutschland repräsentativen Stichprobe ($N = 603$) überprüfte Schnell (2010) die Verbreitung der oben skizzierten Sinntypen. Die Mehrheit von 61 % gibt dabei an das eigene Leben als bedeutungsvoll zu erleben und nicht unter einer Sinnkrise zu leiden. Während nur 4 % unter einer Sinnkrise und geringer Sinnerfüllung leiden, wurden 35 % *existentiell Indifferente* identifiziert. (Der widersprüchliche Typus wurde aufgrund der geringen Fallzahl von der Analyse ausgeschlossen).

Auch in Brasilien wurde von Damásio und Koller (2014) die Existenz und Verteilung der vier Sinntypen überprüft. In dieser Stichprobe ($N = 3.034$) waren 80,7% sinnerfüllt, 9,6% existentiell indifferent, 5,7% in einer Sinnkrise und 4,0% in einem Sinnkonflikt.

2.2.1 Sinnerfüllung

Sinnerfüllung wird von Schnell und Becker (2007, S. 14) definiert als „fundamentales Empfinden von Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit, beruhend auf der Bewertung des eigenen Lebens als kohärent (einen inneren Zusammenhang aufweisend), sinnhaft und in einem übergeordneten Zusammenhang eingebunden“. Einen guten Einblick in wesentliche Aspekte von Sinnerfüllung geben auch Morgan und Farsides (2009), die faktorenanalytisch mehrere Sinnskalen auf Analogien⁵ untersuchten und folgende Übereinstimmungen fanden:

„[...] a sense of life's inherent value, a sense of having a personal philosophy or framework through which to understand life, a sense of having clear goals, aims, and intentions, a sense that personal goals are being achieved or fulfilled, and an enthusiastic orientation that views life as exciting, interesting or engaging“ (S. 202f).

Häufig wird das Streben nach Selbstverwirklichung und nach bedeutsamen Lebenszielen als wesentliche Voraussetzung von Sinnerfahrungen betrachtet. Die damit implizierte Aussage, Menschen könnten keinen Sinn erleben ohne ihr Handeln auf konkrete Ziele Ergebnisse oder Endpunkte auszurichten, betrachtet Yalom (1989, S. 543) allerdings kritisch. Denn für ihn handelt es sich dabei um einen typisch-, westlichen' Mythos, der in den meisten fernöstlichen Kulturen so nicht existiert. Zudem ist ein vorwiegend auf Zielerreichung ausgerichtetes Verhalten, ohne ausreichende Integration der eigenen Identität und Berücksichtigung des sozialen Umfelds, kaum imstande langfristig für Zufriedenheit und Wohlbefinden zu sorgen (Emmons, 1996, S. 333).

⁵ Purpose in Life Test (PIL - Crumbaugh und Maholick, 1964); Life Regard Index (LRI - Battista und Almond, 1973); Psychological Well-Being: Purpose in Life (PWB-P - Ryff, 1989)

2.2.2 Sinnkrise

Im Gegensatz zu Sinnerfüllung werden Sinnkrisen von Betroffenen in der Regel sehr bewusst und deutlich erlebt. Sinnkrise – meist verbunden mit Sinnleere, Suche und Sehnsucht nach Sinn – meint die subjektive Wahrnehmung von Sinn- und Orientierungslosigkeit, bei der das Selbst- und/oder Weltbild infrage gestellt wird, und kann auch als vorübergehender Mangel an Lebensbewältigungskompetenz betrachtet werden (Schnell & Becker, 2007, S. 14).

Der von Interesse-, Freud-, Gefühl- und Wertlosigkeit begleitete Zustand der Depression geht häufig mit dem Erleben einer Sinnkrise einher. Dies verdeutlicht auch der von Schnell und Becker (2007, S. 17) gefundene Zusammenhang von $r = .63$ zwischen der Skala Sinnkrise des LeBe und der Depressionsskala des NEO-PI-R.

Ausgelöst werden Sinnkrisen oft durch kritische Lebensereignisse, die das Erleben von Kohärenz, Gemeinschaft und Kontinuität oder auch die biologische Integrität bedrohen. Dies können Erfahrungen wie Unfälle, Krankheiten und Folter sein, die imstande sind Selbstbestimmtheit, Selbstwirksamkeit und Selbstwert einer Person zu unterminieren (Schmitz, 2005, S. 147; Schnell, 2009b, S. 487). Derartige Lebensereignisse schränken nicht nur das psychische Wohlbefinden ein, sondern drängen nach Bearbeitung, Erklärung und Lösung. Sinnkrisen sind deshalb häufig gefolgt von einer Phase der intensiven Auseinandersetzung und Suche nach persönlichem Sinn. Denkbar ist allerdings auch, dass Menschen auf erfahrenes Leid (zunächst) mit Vermeidung und Verdrängung reagieren (Baumeister, 1991, S. 244).

Interessant ist auch der Hinweis von Tausch (2004, S. 93), der erlebte Sinnlosigkeit als das Resultat des Nichtverstehens äußerer sowie innerer Vorgänge begreift. Er bezieht sich dabei aber nicht nur auf die verunsichernden Auswirkungen von Angstzuständen, Depressionen und Psychosen, sondern auch auf Gesetzestexte, Politiker und Arbeitsplätze.

Obwohl Sinnerfüllung keine Garantie für Lebenszufriedenheit darstellt, ist davon auszugehen, dass fehlender Lebenssinn das persönliche Wohlbefinden einschränkt (Emmons, 1996, S. 333). Jedoch muss mangelnde Sinnerfüllung nicht zwangsläufig das Erleben einer Sinnkrise bedeuten – möglicherweise aber die Abwesenheit sinnstiftender Werte und Orientierungen. Hierfür bietet die gegenwärtige Konsum- und Freizeitgesellschaft eine Reihe möglicher Ersatzorientierungen an: Vom Anhäufen materiellen Reichtums, über Sex- und Vergnügungssucht, bis hin zu dem Drang sich ständig mit irgendetwas beschäftigen zu müssen (vgl. Schnell, 2010, S. 352).

2.2.3 Existenzielle Indifferenz

Existenzielle Indifferenz beschreibt den Zustand fehlenden Sinnerlebens bei gleichzeitiger Abwesenheit einer Sinnkrise. Laut der eingangs erwähnten repräsentativen Untersuchung von Schnell (2010) ist anzunehmen, dass 35% der Deutschen – also weit über 28 Mio. Menschen – weder Sinn in ihrem Leben empfinden noch diesen schmerzlich vermissen. In Brasilien hingegen scheint das Phänomen in weit geringerem Umfang aufzutreten. Dort waren von 3.034 Teilnehmern nur 9,6% existenziell indifferent (Damásio & Koller, 2014). Auch in einer bulgarischen Stichprobe ($N = 104$) fand Kostadinova (2012) lediglich 13% Indifferente.

Handelt es sich bei der existenziellen Indifferenz also um ein Symptom der von Maslow (1964/1994) prognostizierten Wertelosigkeit innerhalb westlicher Kulturen? Steckt dahinter etwa eine gleichgültige, gelangweilte, emotionslose und oberflächliche Lebensphilosophie, wie von Maslow (1964/1994, S. 42) angenommen? Die Ergebnisse von Schnell (2010) deuten darauf hin. Denn im Vergleich zu Sinnerfüllten und Personen in einer Sinnkrise erreichen existenziell Indifferente signifikant niedrigere Ausprägungen für 25 der 26 Lebensbedeutungen (alle bis auf Tradition), was auf eine passive Lebenshaltung schließen lässt, die offenbar Selbstverpflichtung und Engagement aus dem Weg geht. Die größten Effekte zeigen sich für Generativität, Bewusstes Erleben, Harmonie und Entwicklung. Sogar gegenüber Menschen in einer Sinnkrise berichten Existenziell Indifferente signifikant niedrigere Werte bezüglich Selbsterkenntnis, Spiritualität, expliziter Religiosität und Generativität.

Das geringe Interesse existenziell Indifferenter für Selbsterkenntnis zeigt, dass sie kaum Interesse daran haben ihr eigenes Selbst zu erforschen und sich dabei mit ihren persönlichen Stärken, Schwächen und Ängsten bewusst auseinanderzusetzen. Selbsterkenntnis, von Schnell und Becker (2007, S. 29) auch als Selbsttranszendenz nach innen bezeichnet, stellt, wie das hierarchische Sinnmodell verdeutlicht, eine wichtige metakognitive Fähigkeit dar, um Erfahrungen der unteren Ebenen (Wahrnehmungen, Handlungen, etc.) in höhere Ebenen und Bedeutungszusammenhänge (Selbstverwirklichung, Lebensziele, Lebenssinn) zu integrieren. Sich selbst und die eigenen Absichten zu kennen und zu ergründen, kann als wichtige Orientierungshilfe auf dem ‚Weg‘, der ‚Reise‘ zum Sinn betrachtet werden. Dagegen wird ein Leben ohne Kenntnis der eigenen Stärken, Schwächen, Ziele und Vorlieben früher oder später als ziellos, oberflächlich, alltäglich, bedeutungslos und ohne höheren Wert erscheinen (vgl. Schnell, 2010, S. 366; Schnell & Becker, 2007, S. 29).

Dass existentiell Indifferente gegenüber den Lebensbedeutungen explizite Religiosität und Spiritualität nur geringe Zustimmung angeben, weist auf eine eher agnostische oder atheistisch Haltung hin, einhergehend mit einem materialistischen oder auch wissenschaftlich geprägten Weltbild (Schnell, 2010, S. 367). Auch in der brasilianischen Stichprobe ist die Zustimmung zu religiösen und spirituellen Überzeugungen in der Gruppe der Indifferenten am geringsten (Damásio & Koller, 2014, S. 9).

Existentiell Indifferente erreichen auch für Generativität niedrige Werte, was als Indiz dafür gewertet werden kann, dass sie in erster Linie mit sich selbst und dem alltäglichen Geschehen im ‚Hier und Jetzt‘ beschäftigt sind (Schnell, 2010, S. 367). Laut Schnell (2013) besitzen existentiell Indifferente zudem eine vergleichsweise geringe Selbstakzeptanz und weisen häufig eine externale Kontrollüberzeugung auf, was bedeutet, dass die sie umgebenden Ereignisse grundsätzlich eher als schicksalshafte Fügung oder als von anderen beeinflusst sehen, anstatt als Konsequenz ihres eigenen Verhaltens.

Auch der Beziehungsstatus hat Einfluss auf das Sinnerleben. In der Studie von Schnell (2010) sind die als existentiell indifferent identifizierten Teilnehmer nicht nur im Durchschnitt fünf Jahre jünger, sondern auch häufiger unverheiratet. Während von den Alleinstehenden und von den unverheirateten Personen in einer Partnerschaft in etwa jeweils die Hälfte diesen Sinntypus aufweist, sind unter Verheirateten lediglich 28% Indifferente.

Existentielle Indifferenz tritt häufiger bei Menschen in Ausbildung auf (53%) als bei Erwerbstätigen (38%), Hausfrauen/-männern (19%) und Arbeitslosen (19%). Obwohl „Arbeit“ allgemein als wichtige Sinnquelle betrachtet wird, scheint sie kein Garant für Sinnerfüllung zu sein. Jedenfalls weisen die Erwerbstätigen und Arbeitslosen in Schnells Stichprobe einen ähnlichen Anteil sinnerfüllter Personen auf (59% vs. 58%). Eine mögliche Ursache hierfür stellen die gestiegenen Flexibilitätsanforderungen am Arbeitsmarkt dar. Schließlich bieten befristete, Teilzeit-, Mini- oder Leiharbeitsplätze weniger Partizipations- und Identifikationsmöglichkeiten als eine Vollanstellung (vgl. Schnell, 2010, S. 359, 365).

Schnell untersuchte ebenfalls, inwiefern sich die Sinntypen hinsichtlich ihres psychischen Gesundheitszustandes und dem Ausmaß persönlichen Wohlbefindens voneinander unterscheiden. Mit dem Ergebnis, dass Sinnerfüllte mehr positive Affekte und Zufriedenheit erleben als Indifferente, welche wiederum höhere Werte erreichen als Individuen in einer Sinnkrise. Hinsichtlich psychopathologischer Merkmale unterscheiden sich existentiell Indifferente nicht von

Sinnerfüllten, was bedeutet, dass sie nicht häufiger als diese an Angstzuständen oder Depressionen leiden.

Auch in der Studie von Damásio & Koller (2014) wurde das psychische Funktionsniveau der Sinntypen anhand fünf verschiedener Skalen (Optimismus, Pessimismus, Hoffnung, Lebenszufriedenheit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit) verglichen. Außer für Pessimismus geben Sinnerfüllte jeweils die höchsten und Personen in einer Sinnkrise jeweils die niedrigsten Werte an. Die Werte der Indifferenten liegen abgesehen von ähnlich gering ausgeprägter Selbstwirksamkeit wie bei Menschen in einer Sinnkrise, zwischen den Ausprägungen der beiden anderen Sinntypen.

Übereinstimmend mit Maslow (1964/1994, S. 42), der Sinnmangel und -leere auf fehlende Werte und Ziele, für die Menschen bereit sind sich mit vollem Einsatz hinzugeben, zurückführt, kommt Schnell (2010, S. 362f) zu dem Schluss, dass ein sinnerfülltes Leben ohne Engagement für persönlich wichtige Lebensbedeutungen nicht zu erreichen ist. Das Erleben von Sinn und Konsistenz setzt dabei nicht nur Motivation und Anstrengungsbereitschaft voraus, sondern auch Selbstreflexion und Selbstkenntnis.

Geschehene Ereignisse zu interpretieren, zukünftige zu antizipieren sowie das eigene Handeln und Entscheiden mit den Handlungsmotiven und Lebenszielen in Einklang zu bringen, sind Aufgaben die uns als ganze Person fordern. Doch wer ist eigentlich diese Person, die dort Entscheidungen trifft und Handlungen ausführt? Wie, wann und warum entwickeln Menschen überhaupt die Fähigkeit über sich und andere nachzudenken?

2.3 Selbstkonzept

"Unter den Menschen gibt es viel mehr Kopien als Originale."

(Pablo Picasso)⁶

Was macht uns als menschliche Individuen einzigartig? Innerhalb der Psychologie existieren für die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser Frage eine Reihe verschiedener Konzepte. Die Begriffe Person, Persönlichkeit, Identität und Selbst, beschreiben aus verschiedenen Blickwinkeln heraus jeweils unterschiedliche Aspekte, Leistungen und Eigenschaften menschlicher Individualität.

⁶ In: Duden – Zitate und Aussprüche (2008, S. 815)

„Person“ stammt von der lateinischen Vokabel „*persona*“ ab, mit der ursprünglich eine Maske oder eine durch diese Maske dargestellte Rolle oder Kunstfigur bezeichnet wurde (Duden, 2014). Person meint also das selbstinszenierte Bild, das wir in der Öffentlichkeit zur Schau stellen. „Persönlichkeit“ hingegen ist ein psychologischer Begriff, der meist verwendet wird, um Personen anhand bestimmter Merkmale ‚von außen‘ miteinander zu vergleichen oder voneinander abzugrenzen (Oerter & Montada, 2002, S. 382). Im Vordergrund steht dabei neben Temperamentsfaktoren und genetischer Disposition insbesondere die Entwicklungsumgebung, da sie vom Individuum jeweils individuelle Anpassungsleistungen erfordert (Allport, 1959, S. 49). Sich seiner Umgebung anzupassen, setzt Bewusstsein seiner *selbst* voraus. Das Bewusstsein dafür eine Person zu sein, die mit ihrem Körper, ihren individuellen Fähigkeiten, ihrem Handeln und durch ihre Entscheidungen die Möglichkeit besitzt auf ihre Umgebung einzuwirken. Erst diese Innenperspektive ermöglicht es Individuen persönliche Identität und damit Handlungen, Ziele, Absichten und Pläne zu entwickeln.

In unserer Zeit der Möglichkeiten, in der Traditionen, vorgefertigte Identitätsentwürfe, Ordnungsstrukturen und Institutionen zunehmend an Bedeutung verlieren, sind Individuen vor die kreative Herausforderung gestellt, vielgestaltige Identitätsfragmente (Arbeit, Familie, Freundschaften, Vereinstätigkeit, Hobbies, etc. bis hin zum Facebook-Profil) zu einer „Patchworkidentität“ (Keupp, 2005) zusammenzubasteln. Hinzu kommt der Umstand, dass dabei immer mehr mögliche, wenn auch ungleich akzeptierte Lebensentwürfe zur Verfügung stehen.

2.3.2 Personale Identität

„Wer bist du?“ Die meisten Menschen (zumindest im süddt. und österr. Sprachraum) würden als Antwort auf diese Frage wohl ihren Namen nennen. Bezeichnend. Nicht nur der Name, den wir bereits vor unserer Geburt von unseren Eltern erhielten – sondern auch wie sehr wir uns mit diesem identifizieren. Aber weshalb? Weil er wie auch andere persönliche Daten (Alter, Geschlecht, körperliche Merkmale, etc.) geeignet ist Personen voneinander zu unterscheiden und damit zu *identifizieren*. Auch die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen wird häufig als Identität bezeichnet. Eine dritte Bedeutung von Identität bezieht sich auf das Selbstkonzept, das sowohl affektive (Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen) wie auch kognitive Elemente enthält. Kognitive Elemente des Selbstkonzepts beinhalten Selbstschemata und biografische Konzepte über die eigene soziale Rolle und Stellung in der Welt (Oerter & Montada, 2002, S. 290f).

Persönliche Identität kann aber auch als Antwort auf die Frage betrachtet werden, was es Menschen ermöglicht, trotz der auf sie einwirkenden Veränderungen, Herausforderungen und Schicksalsschläge, dieselbe Person zu bleiben und persönliche Ziele, Überzeugungen, Wünsche, etc. von einem Tag auf den anderen aufrechtzuerhalten (vgl. Korfmacher, 2015). Dieses Bedürfnis nach Konsistenz veranschaulicht die identitätsbildende Funktion von Lebenssinn, der eine bedeutende Ressource darstellt, um mit persönlichem Scheitern und Kummer durch Verlust, Krankheit und Tod umzugehen (Wong, 2012).

Anders als Glück, das als affektive Balance bzw. als das Erleben von mehr angenehmen als unangenehmen Emotionen umschrieben werden kann, bezieht sich persönlicher Sinn auf die Bewertung des Lebens insgesamt. Denn Sinnerfahrung geht über das aktuelle Geschehen hinaus und schließt auch vergangene und zukünftige Ereignisse mit ein. Während also das Empfinden von Glück in erster Linie der Erfüllung natürlicher, biologischer und überlebenswichtiger Bedürfnisse dient, ist das Erleben von Sinn stärker an die jeweilige Kultur, deren Symbole, Traditionen und soziale Rollenvorgaben gebunden (Baumeister et al., 2013, S. 506).

Die Übernahme sozialer Rollen bietet eine Reihe von Möglichkeiten Sinn zu generieren, da sie oftmals mit bestimmten Überzeugungen, Werthaltungen und Zielen verknüpft sind. Sich mit anderen Personen oder Gruppen zu *identifizieren*, bedeutet deren Motive und Ideale zu übernehmen (Duden, 2014). Identität ist deshalb auch mit dem Generationsbegriff verbunden, im Sinne kollektiver Erfahrungsgemeinschaften, geteiltem Schicksal, Initiationsriten und dem Erleben typischer Schlüsselerfahrungen (Jureit, 2006, S. 81). Zudem geht Identifikation mit bestimmten Rollen, Gruppen, Werten oder Zielen einher mit Engagement und der Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung. Dieser motivationale Aspekt von Identität steht in engem Zusammenhang mit selbstregulativen Prozessen, dem Erleben von Selbstwirksamkeit und individuell-wahrgenommenen Kontrollmöglichkeiten (Oerter & Montada, 2002, S. 382f).

2.3.3 Attribution, Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung

Das Konzept der Kontrollüberzeugung geht zurück auf Rotter (1966; 1975) und dessen soziale Lerntheorie, die prinzipiell davon ausgeht, dass aus der Interaktion mit der sozialen Umgebung generalisierte Erwartungshaltungen entwickelt werden, welche das zünftige Erleben und Verhalten beeinflussen (Rotter, 1975, S. 57). Die Kontrollüberzeugung ist mit dem Selbstwert einer Person verbunden und gibt darüber Auskunft, ob sie die Handlungskontrolle eher bei sich selbst oder außerhalb (also bei anderen Menschen oder durch das Schicksal auferlegt) sieht.

Nach Krampen (1991, S. 19) existieren drei Arten von Kontrollüberzeugung: Internalität, als das subjektive Empfinden Ereignisse aufgrund des eigenen Verhaltens beeinflussen zu können, und Externalität, eine Erwartungshaltung, die annimmt, dass sich Ereignisse der eigenen Kontrolle entziehen. Externalität kann weiter unterteilt werden in sozial-externale Kontrollüberzeugung, die davon ausgeht, dass wichtige Ereignisse maßgeblich von anderen Personen beeinflusst werden, und in fatalistisch-externale Kontrollüberzeugung, der Annahme das eigene Schicksal sei in erster Linie von Glück/Pech, Zufall oder Schicksal abhängig.

In Abgrenzung zu Banduras Selbstwirksamkeitserwartung, die sich stärker auf situationsgebundene Kognitionen und Erwartungen bezieht, wird generalisierte Kontrollüberzeugung als situationsübergreifendes Persönlichkeitsmerkmal betrachtet (Krampen, 1991, S. 12). Judge und Kollegen (2002) konnten allerdings zeigen, dass Selbstwert, Kontrollüberzeugung, generalisierte Selbstwirksamkeit und Neurotizismus nur geringe diskriminante Validität aufweisen und schlussfolgern, dass alle vier Konzepte lediglich unterschiedliche Aspekte eines höher gelagerten Konstrukts darstellen.

Kontrollüberzeugung kann mit der Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung verglichen werden. Personen mit internaler Ursachenzuschreibung sind eher dazu bereit, Verantwortung für ihr Verhalten und ihr Leben insgesamt zu übernehmen. External-kontrollüberzeugte weisen hingegen persönliche Verantwortung eher zurück und schreiben die ‚Macht‘ über das, was mit ihnen geschieht anderen Personen oder äußeren Umständen zu (Yalom, 1989, S. 305).

Über Zusammenhänge von Selbstwirksamkeit bzw. Kontrollüberzeugungen liegt eine Vielzahl an Untersuchungen vor. Darin wurden thematische Überschneidungen mit Antriebsregulation, Stress-Coping, Erfolgserwartung und Depression gefunden. So geht auch das vielbeachtete Entstehungsmodell von Depression als ‚erlernte Hilflosigkeit‘ (Seligmann, 1979) davon aus, dass sich depressive Menschen aufgrund ihrer Überzeugung, macht- und hilflos ihren negativen Zuständen ausgeliefert fühlen, in der Folge zu Passivität neigen und ihr Verhalten einschränken. Paradoxerweise fühlen sich diese Menschen häufig auch schuldig für Ereignisse, die weit außerhalb ihrer Kontrolle liegen, wie Kriege oder Naturkatastrophen (Yalom, 1989, S. 305ff).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Selbstwirksamkeit und die Wahrnehmung von Handlungskontrolle das Erleben von Bedeutung, Kohärenz und Sinn begünstigen. Mehrere empirische Studien (z.B. Ryff, 1989; Singh & Choudhri, 2014) belegen, dass Innengeleitete

mehr Lebenssinn, Affektbalance und Lebenszufriedenheit erleben als Außengeleitete, die häufiger zu Depressionen neigen. Crescioni und Baumeister (2013, S. 6) betrachten Selbstwirksamkeit und das daraus resultierende Selbstwertgefühl als ein grundlegendes Sinnbedürfnis, das vor allem durch das Meistern schwieriger Herausforderungen erfüllt werden kann.

2.3.4 Leistungsmotivation

Wie Menschen in Leistungssituationen Herausforderungen begegnen, genauer gesagt inwiefern sie nach Erfolg streben oder eher versuchen Misserfolge zu meiden, ist Inhalt des Konstrukts der Leistungsmotivation. Leistung ist nicht nur das am häufigsten untersuchte Handlungsmotiv, sondern auch mit einer gesellschaftlichen Werthaltung assoziiert, bei der die Freiheit des Individuums betont und Eigeninitiative als wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben betrachtet wird. Dabei wird nicht selten die gesellschaftliche Anerkennung von der Einschätzung individueller Leistungsbereitschaft abhängig gemacht (Brunstein & Heckhausen, 2010, S. 145). Auf individueller Ebene gehen Erfolge in Leistungssituationen mit dem Erleben von Freude und Stolz einher. Jedoch sind Misserfolge kaum zu vermeiden, weshalb die Fähigkeit mit leistungsbezogener Unsicherheit, Angst und Verzweiflung umgehen zu können als wichtige personale Ressource betrachtet wird (Lukesch & Peters-Häderle, 2007, S. 5).

Schon im mimischen Verhalten von Kleinkindern (2 ½ bis 3 ½ Jahre) lassen sich Selbstbewertungen, z. B. als Resultat erfolgreicher (Lächeln) oder misslungener Tätigkeiten (heruntergezogene Mundwinkel), deutlich erkennen. Auch die etwas später auftretenden Emotionen Stolz und Scham können mit dementsprechenden Handlungsergebnissen in Verbindung gebracht werden. Damit sind bereits alle Bestandteile genannt, über die Leistungsmotivation definiert wird: „Von leistungsmotiviertem Verhalten wird gesprochen, wenn an das eigene Handeln ein Gütestandard angelegt und die eigene Tüchtigkeit bewertet wird“ (Brunstein & Heckhausen, 2010, S. 147).

Bereits der Begriff Motivation als Sammelbezeichnung für Beweggründe, die zu Handlungsbereitschaft führen (Pschyrembel, 2002, S. 1087), impliziert das Vorhandensein von Handlungsmaximen, Überzeugungen, persönlichen Wünschen, (Lebens)-Zielen, etc.

Ergo: Ohne Ziele macht Motivation keinen Sinn.

Auch das geringe Engagement Indifferenter für potenzielle Lebensbedeutungen legt den Schluss nahe, dass Sinnerfüllung aus dem Engagement für wichtige Lebensziele erwächst (vgl.

Schnell, 2010). Doch wie entsteht das dafür erforderliche *Commitment*⁷, d. h. die Bereitschaft zur Selbst-Verpflichtung und daraus der Wunsch bestimmte Ziele durch eigenes Handeln erreichen und verwirklichen zu wollen?

Motivationstheoretiker erklären das Zustandekommen von (intrinsischer) Motivation mitunter über den Anreiz oder Aufforderungscharakter einer Situation – einem inneren Spannungszustand, der nach Auflösung drängt, ähnlich wie Bedürfnisse und Triebe. Zum Beispiel wird eine Scheibe trockenes Brot essen für einen hungrigen Menschen höheren positiven Aufforderungscharakter haben als für jemandem, der satt ist (Schmalt, 1986, S. 66).

Die Leistungsmotivation einer Person ist verbunden mit ihrer Kontrollüberzeugung, da je nach individuellem Gütemaßstab persönliche Erfolge und Misserfolge in Leistungssituationen unterschiedlich erklärt werden. „Personen bei denen HE [Hoffnung auf Erfolg] wesentlich größer ist als FM [Furcht vor Misserfolg] erklären Erfolge vermehrt durch stabile und internale Faktoren (gute Begabung), Misserfolge aber external (schwere Aufgabe oder Pech). Personen bei denen FM wesentlich größer ist als HE, erklären Erfolge hingegen external (leichte Aufgabe/Glück), Misserfolge aber stabil und internal (eigene Dummheit). Damit bekräftigen sich Erfolgsmotivierte für ihre Erfolge stärker und bestrafen sich bei Misserfolgen nicht so stark wie Misserfolgsorientierte“ (Lukesch & Peters-Häderle, 2007, S. 56). Abbildung 3 veranschaulicht diese Asymmetrie der bevorzugten Erklärungsschemata:

	internal	external
zeitstabil	Begabung	Aufgabenschwierigkeit
zeitvariabel	Anstrengung	Glück/Pech

Abbildung 3: Attribuierungsmuster nach Weiner (Lukesch & Peters-Häderle, 2007, S. 56.)

Darüber hinaus steht das Selbstkonzept unter dem Einfluss sozialer Bezugsnormen. Bei Kindern z. B. in Form von Rückmeldungen der Eltern über deren Fähigkeiten und erstrebenswerte Handlungsziele. Hinzu kommen soziale Vergleiche mit Peers, wichtigen Personen oder sozialen Gruppen (Lukesch & Peters-Häderle, 2007, S. 10).

Neben der Hoffnung auf Erfolg und der Furcht vor Misserfolg existieren noch weitere Gründe dafür, Erfolg und Misserfolg zu suchen. Ein Beispiel dafür ist das selbstwertschädliche Attribuierungsmuster Depressiver. Generell neigen Menschen dazu Rückmeldungen selektiv

⁷ Commitment (engl.) ≈ Selbstbekenntnis; ist im Dt. treffender in der Verbform i. S. v. sich zu etwas bekennen umschreibbar.

wahrzunehmen und Situationen hervorzurufen, die mit ihrem Selbstbild übereinstimmen. Für Depressive, die davon ausgehen scheitern zu werden, bedeutet dies sich nur wenig anzustrengen bzw. Leistungssituationen gänzlich zu vermeiden. Ebenso denkbar ist, dass sich Menschen vor Erfolg und der ihnen damit zuteilwerdenden Aufmerksamkeit scheuen, was häufiger bei Frauen als bei Männern vorkommt (Lukesch & Peters-Häderle, 2007, S. 11-15).

Betrachtet man den Aufforderungscharakter von Sinnquellen, sind diese immer auch von der jeweiligen Lebenssituation und dem individuellen Wertemaßstab abhängig – insbesondere davon, inwiefern eine Person überzeugt ist den mit dem Engagement für bestimmte Lebensbedeutungen verbundenen Herausforderungen gerecht werden zu können. Auf dem ‚Weg zum Sinn‘ ist deshalb nicht nur Einsatzbereitschaft, sondern auch Selbstkenntnis und realistisches Einschätzungsvermögen gefordert.

Wenn wir im Alltag von der Motivation einer Person sprechen, beziehen wir uns nicht nur auf deren Handlungsziele, Absichten und Wünsche, sondern vor allem auf ihre Bereitschaft zum Handeln. Dabei entwickeln wir durch unsere Beobachtungen eine Art Theorie über die Ursachen des Verhaltens einer Person in einer bestimmten Situation. Um das Verhalten anderer Menschen zu deuten, unterstellen wir diesen Motive, was uns alle gewissermaßen zu „Hobbypsychologen“ macht (Schmalt, 1986, S. 11). Zu wissen, aus welchem Antrieb heraus eine andere Person agiert und damit ihr weiteres Handeln antizipieren zu können, ist offenbar nicht nur ein natürliches Bedürfnis, sondern zweifelsohne auch ein Anpassungs- und Überlebensvorteil. Das nächste Kapitel stellt dar, weshalb diese Kompetenz ebenso wichtig ist für die Entwicklung selbstreflexiver Kognitionen.

2.3.5 Theory of Mind

Wie entstehen Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein? Diese Frage reicht zurück bis ins Säuglingsalter und der Ausbildung grundlegender metakognitiver Fähigkeiten. Metakognition meint das Nachdenken und Reflektieren über die eigenen Denkprozesse, was für die Ausbildung diverser Entwicklungskompetenzen von Bedeutung ist. Hierzu zählen insbesondere selbstorganisatorische (Affektregulierung, Impulskontrolle, Selbstwahrnehmung, etc.), sozial-kommunikative, problemlösungsbezogene und strategische Fähigkeiten (Main, 1991, S. 127; S. 134).

Eine besonders weitreichende metakognitive Funktion, deren Ausbildung bereits im Kleinkindalter beginnt, ist die Fähigkeit zur Mentalisierung. Darunter verstehen Fonagy und Kollegen (2008) „sich mentale Zustände im eigenen Selbst und in anderen Menschen vorzustellen“ (S. 31) sowie „eigenes Verhalten und das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung von mentalen Zuständen interpretieren“ (S. 32) zu können. In Anlehnung an die ‚Theory of Mind‘ nehmen sie an, dass „Selbstreflexion sowie die Fähigkeit, über andere innere Welten nachzudenken, konstruierte Fähigkeiten darstellen, die aus den ersten Beziehungen hervorgehen (oder in diesen Beziehungen verhindert werden)“ (S. 13). Dabei wird aus den Rückmeldungen dieser Interaktionen eine ‚Theorie des Mentalen‘ gebildet, die es dem Kind ermöglicht seine inneren Zustände zu reflektieren, zu verstehen und daraus konkrete Handlungsziele und Motivationen abzuleiten.

Die Entwicklung reflexiver wie auch metakognitiver Funktionen hängt in besonderem Maß davon ab, inwiefern die primäre Bindungspersonen *Intentionalität* – d. h. gerichtetes auf einen Gegenstand bezogenes Denken (Blume, 2003) – beim Kind wahrnehmen und ihm zurückmelden kann (Fonagy et al., 1998, S. 6). Fonagy und Kollegen (2008, S. 15) behaupten sogar, „daß die frühe Erfahrung – zweifellos durch ihren Einfluß auf die Entwicklung im psychologischen und neurophysiologischen Bereich – bestimmt, wie ‚tief‘ die soziale Umwelt verarbeitet werden kann“ (Fonagy et al., 2008, S. 15). Dies ist nicht nur für das Verstehen der mentalen Zustände anderer Menschen wichtig, sondern ebenso entscheidend dafür, inwieweit das eigene psychische Erleben erkannt, interpretiert und reguliert werden kann (Fonagy et al., 2008, S. 44).

Um also Bewusstsein (für unsere eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Ideen, Wünsche, Absichten, Erwartungen und Meinungen sowie für die Anderer) zu entwickeln, müssen wir mit anderen Menschen interagieren, kommunizieren und Beziehungen mit ihnen eingehen.

2.4 Zwischenmenschliche Bindung

„It is not the perfect, but the imperfect, who have need of love.“

(Oskar Wilde⁸)

Sich zu anderen Menschen hingezogen fühlen, sich ihnen anzuschließen und Beziehungen mit ihnen einzugehen, wird von vielen Motivationstheoretikern als das grundlegendste Bedürf-

⁸ Wilde (1894/2000, S. 44)

nis des Menschen überhaupt betrachtet (Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1968/2008; Murray, 1938; Sokolowski & Heckhausen, 2010, Kap. 7). Zwischenmenschliche Bindungen dienen dabei nicht nur der Erfüllung grundlegender Bedürfnisse wie Selbsterhaltung, Anschluss, Nahrung, Bestätigung und Sex, sondern sind von elementarer Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung und den Erwerb grundlegender affektiver, kommunikativer Fähigkeiten und Handlungskompetenzen (Bowlby, 1995, S. 21). Instinktives und rationales Verhalten müssen sich dabei keineswegs ausschließen. Maslow (1968/2008, S. 114) gibt folgendes Beispiel: „Alle wissenschaftlichen Ergebnisse, die heute verfügbar sind, deuten darauf hin, daß es für Kinder psychiatrisch erwünscht ist, geschützt, akzeptiert, geliebt und geachtet zu werden. Doch das ist es eben, was Kinder (instinktiv) begehren“.

2.4.1 Grundlagen der Bindungstheorie

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass jeder Mensch eine angeborene affektive Neigung besitzt enge zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen. Dieses Bindungsverhaltenssystem sorgt dafür, dass Säuglinge und Kleinkinder die körperliche Nähe ihrer Eltern aufsuchen, die sie mit Nahrung, emotionaler Wärme und Hilfe versorgen und vor Gefahren schützen. Bowlby (1995) beschreibt neben dem Bindungssystem und dessen Schutzfunktion zwei weitere dem Arterhalt dienende Systeme bzw. biologisch verankerte Verhaltensweisen: Das Fürsorgeverhalten der Eltern und das entgegengesetzt zum Bindungsverhalten auftretende Explorationsverhalten des Kindes.

Im Idealfall entwickeln Kinder durch die Interaktion mit primären Bindungsfiguren und ihrer Entwicklungsumgebung Vertrauen und (Selbst-)Sicherheit. Das ermöglicht ihnen voller Neugier ihre physische und soziale Umgebung zu erkunden. Treten dabei Gefahren auf oder fühlt sich das Kind unsicher, wird sein Bindungssystem aktiviert und es sucht die Nähe zur schützenden Bezugsperson, die ihm als *sichere Basis* dient. Sind primäre Bindungsfiguren jedoch unzuverlässig oder abwe(i)send, kann das Kind nicht auf sie zurückgreifen um seine negativen Emotionen und Affekte zu regulieren. Es entstehen Selbstzweifel, Unsicherheit und Angst. Anstatt der primären Strategie die Nähe zur Bindungsperson zu suchen, werden *sekundäre Bindungsstrategien* verfolgt, gekennzeichnet durch *Vermeidung* und *Angst*. Bindungsvermeidendes Verhalten resultiert aus dem Misstrauen gegenüber der Bindungsfigur und dem damit verbundenen Wunsch nach Unabhängigkeit und Selbständigkeit. Bindungsangst hingegen gründet auf Selbstzweifeln verbunden mit der Sorge um die Verfügbarkeit der Bindungsperson (Bowlby, 1995; Mikulincer & Shaver, 2013, S. 288f).

Bereits gegen Ende des ersten Lebensjahres haben Kleinkinder typische Bindungsverhaltensmuster entwickelt. Dabei zeigen sich Unterschiede im Hinblick auf die emotionale Entwicklung besonders deutlich anhand der Reaktion auf die Trennung von der Bezugsperson und im Umgang mit auftretenden Ängsten (Bowlby, 1995). Ainsworth (1979) entwickelte auf dieser Basis die „fremde Situation“, mit dem Ziel durch die kurzzeitige Trennung von Mutter und Kind, Bindungsverhalten zu aktivieren.

Kinder, die deutliche Anzeichen des Vermissens zeigen, ihre Mutter nach der Trennung erfreut begrüßen und sich bald wieder dem Spielen und Erkunden zuwenden, wurden als *sicher gebunden* klassifiziert. Ainsworth fiel auf, dass sich die Mütter sicher gebundener Kinder am feinfühligsten gegenüber ihren Zöglingen verhielten.

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder zeigen während der Trennung keine Anzeichen von Belastung und vermeiden bei der Wiedervereinigung den Kontakt mit der Mutter. Dabei wurde beobachtet, dass solche Kinder von ihren Eltern häufiger zurückgewiesen werden, wenn sie versuchen Kontakt mit ihnen aufzunehmen. Die Interaktion der Mutter wird dabei häufig als unsensibel, überstimulierend und mitunter auch als verdeckt feindselig beschrieben (Ainsworth, 1979; Grossmann & Grossmann, 1999; Magai, 1995, S. 142).

Kinder die während der fremden Situation ständig versuchen herauszufinden, wo sich die Mutter aufhält und sehr stark unter der Trennung leiden, werden als *unsicher-ambivalent* klassifiziert. Nach der Rückkehr der Mutter verhalten sich diese Kinder häufig aggressiv, sind nur schwer zu beruhigen und zeigen kaum Erkundungs- oder Spielverhalten. Bei Beobachtungen zuhause fiel den Forschern häufig inkonsistentes Verhalten der Mütter gegenüber den Kindern auf, obwohl diese sich selbst als fähige und engagierte Mütter betrachteten (Main, 1995).

Bei der Untersuchung von Kindern mit psychisch auffälligen Eltern und von misshandelten Kindern wurden wiederholt äußerst untypische, widersprüchliche Verhaltensweisen beobachtet, die bis dahin als nicht zuordenbar galten. Solche Kinder schreien nach der Bezugsperson, wenden sich aber bei deren Wiederkehr still von ihr ab, änderten abrupt ihr Verhalten, verharren in ungewöhnlichen Körperhaltungen und tendierten zu stereotypischen, rigiden Verhaltensmustern. Während bei den anderen Bindungsmustern bestimmte Strategien im Umgang mit den Eltern und der eigenen Angst zu erkennen sind, betrachtet Main (1995, S. 129) solch desorganisiertes oder desorientiertes Bindungsverhalten als „*Zusammenbruch der [kindlichen] Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstrategien*“ [Hervorhebungen im Original]. Aus Stichproben misshandelter Kinder wurden ca. 80% diesem Bindungsmuster zugeordnet. Unverarbeitete

Kindheitstraumata der Mutter erhöhen das Risiko der Kinder eine desorganisierte Bindung zu entwickeln (Main, 1995). Zudem steht dieser Bindungsstil in Zusammenhang mit der Entwicklung späterer Psychopathologien. Dies verdeutlicht die Beobachtung, dass desorganisierte Bindungsmuster in bestimmten klinischen Gruppen wie Angst- oder Borderline-Patienten mit 85% deutlich überrepräsentiert sind (Buchheim & Kächele, 2002, S. 952).

Gegen Ende des ersten Lebensjahres zeigen Kleinkinder unterschiedliche Bindungsstrategien und beginnen allmählich mit der Konstruktion ihrer eigenen ‚inneren Welt‘. Dabei entwickeln sie anhand ihrer Beobachtungen Annahmen darüber, wie sich ihre Umwelt (ihnen gegenüber) verhalten wird und was dort von ihnen erwartet wird (Bowlby, 1969, S. 354).

2.4.2 Das Konzept innerer Arbeitsmodelle

Laut der Bindungstheorie bilden Menschen auf Basis ihrer Beziehungserfahrungen, speziell aus den frühen Mutter-Kind-Interaktionen, mentale Repräsentationen von Bindung aus. Diese beinhalten neben einem globalen Selbst-Konzept auch Einschätzungen über die Bezugsperson und sind grundlegend für die Entwicklung zielgerichteten Planens und Handelns (Bowlby, 1969, S. 82). Main, Kaplan und Cassidy (1985, S. 77) definieren solche internalen Arbeitsmodelle von Bindung als bewusste und/oder unbewusste Regelsysteme für die Verarbeitung beziehungsbezogener Information.

Mittlerweile herrscht innerhalb der Bindungsforschung weitgehend Einigkeit darüber, dass sich mentale Bindungsrepräsentationen im Laufe der Zeit stabilisieren und zunehmend unterbewusst wirken (Fonagy et al., 2008, S. 47, Main et al., 1985, S. 74 Pietromonaco & Barrett, 2000). Aus diesem Grund gestaltet sich auch die gezielte Bearbeitung von Bindungseinstellungen, wie z. B. im Rahmen einer Psychotherapie, oftmals schwierig.

Wesentliche Funktion mentaler Arbeitsmodelle von Bindung ist die Antizipation des Verhaltens wichtiger Bindungsfiguren, da das Kind darauf aufbauend sein Verhalten gegenüber Bezugspersonen ausrichtet (Ainsworth & Bowlby, 1991). In Abhängigkeit ihrer Erfahrungen mit primären Bindungsfiguren internalisieren Kinder auch prototypische Selbsteinschätzungen. Dabei ist für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts und Selbstwerts insbesondere die Vorstellung des Kindes darüber, wie liebenswürdig und akzeptabel es in den Augen seiner Bezugspersonen ist, ausschlaggebend (Pietromonaco & Barrett, 2000, S. 156). Die Qua-

lität dieser modellhaften Vorstellungen des Selbst bzw. der Bindungsfigur hat auch Auswirkungen darauf, wie das Kind versucht mit Bedrohung, Angst und Stress umzugehen (Bowlby, 1980/2006, S. 195). Irreführende, unangemessene, abweisende oder fehlende Reaktionen der Eltern auf wichtige Bindungsbedürfnisse führen beim Kind zu Verwirrung und Unsicherheit und in weiterer Folge zu unterschiedlichen Strategien der Emotionsregulation.

Ausgeprägte Bindungsangst löst typischerweise eine Hyperaktivierung des Bindungssystems aus, und damit einhergehend energische Versuche Nähe und Aufmerksamkeit zu erhalten, sowie Wut und Enttäuschung, wenn dies nicht funktioniert. Dahingegen versuchen Bindungsvermeidende aus Angst vor erneuter Zurückweisung ihren Stress alleine zu regulieren und neigen dazu sich Reizen zu entziehen, die in ihnen Bindungsbedürfnisse auslösen (Bretherton, 1995, S. 317; Cassidy, 2000, S. 116; Pietromonaco & Barrett, 2000, S. 156).

Kinder hochgradig widersprüchlich agierender Eltern (z. B. unsicher-voreingenommene Eltern) bauen mit höherer Wahrscheinlichkeit inkongruente und konfliktbesetzte Repräsentationen auf und zeigen häufig eine ängstlich-ambivalente Bindungsorientierung (Main, 1991, S. 137). Cassidy (1994, S. 247) betrachtet den unsicher-vermeidenden Typus als unterregulierend und nimmt an, dass Affekte zwar empfunden jedoch nicht ausreichend ausgedrückt werden können. Unsicher-ambivalente hingegen neigen eher zu überregulierenden Strategien und drücken Affekte stärker aus als sie empfunden werden.

Das Konzept innerer Arbeitsmodelle ist das zentrale Element der Bindungstheorie, anhand dessen die Stabilität bestimmter Bindungsmuster erklärt wird. Indem jedoch die an Kindern zu beobachteten Verhaltensunterschiede auf die primäre Bindungsinteraktion zurückgeführt werden, wird nicht nur dem Entwicklungsumfeld eine herausragende Bedeutung eingeräumt – was keinesfalls in Frage gestellt werden soll – sondern letztlich das kindliche Verhalten vorrangig anhand der Verfügbarkeit primärer Bindungspersonen erklärt. Fonagy und Kollegen (2008, S. 15) kritisieren dieses „Modell, das die frühe Beziehung im Prinzip als Schablone späterer Beziehungen begreift“ und damit die innerhalb der Bindungsforschung aufgekommene Tendenz primär äußere Entwicklungsbedingungen anstatt innerpsychischer Vorgänge zu untersuchen (Fonagy et al., 2008, S. 14).

Im vorigen Abschnitt wurde die Theory of Mind eingeführt, da sie ein besonderes Augenmerk auf den Erwerb und die Funktion früh ausgebildeter selbstwahrnehmungsbezogener Kognitionen und Affekte legt. Das dabei zugrunde gelegte Mentalisierungsmodell geht davon aus,

dass Säuglinge Affekte und grundlegende Emotion zwar bereits früh erleben, jedoch erst sukzessive, durch entsprechende Rückmeldungen ihrer Pflegepersonen, lernen diese einzuordnen. Indem z. B. die Mutter kindliche Affektausdrücke nicht nur spiegelt, sondern dem Kind in übertriebener Form präsentiert, lernt das Kind, dass es sich dabei um seine eigenen, von der Mutter markierten Zustände handelt. Dies hilft ihm dabei zu lernen wie es sein affektives Erleben regulieren kann (Fonagy et al., 2008, S. 182f).

Die bereits nach dem ersten Lebensjahr klar beobachtbaren Unterschiede kindlichen Bindungsverhaltens (Ainsworth, 1979; Grossman & Grossmann, 1991) verdeutlichen die Tragweite der frühen Interaktionserfahrungen für die Internalisierung bindungsbezogener Arbeitsmodelle und Verhaltensstrategien.

2.4.3 Bindung und Persönlichkeitsentwicklung

Welchen Einfluss haben die den verschiedenen Bindungsstilen zugrundeliegenden mentalen Modelle auf die spätere Persönlichkeitsentwicklung?

Wie in den beiden vorangegangenen Abschnitten dargelegt, ist seine Fähigkeit die Umgebung spielerisch auszukundschaften für die weitere Entwicklung des Kindes von besonderer Bedeutung. Dabei lernt es nicht nur sein Umfeld und dessen potentielle Gefahren besser einzuschätzen, sondern erweitert auch seinen Handlungsradius und erreicht schrittweise mehr Selbstständigkeit. Psychologisch betrachtet stellen Neugier und Explorationsdrang eine wichtige Lernmotivation und Quelle intrinsisch-motivierten Verhaltens dar. Das Kind empfindet dabei Spaß und erlebt sich selbst als kompetent und effizient (Selbstwirksamkeit), was die Ausbildung eines positiven Selbstkonzepts und die Entwicklung selbstregulatorischer und metakognitiver Fähigkeiten begünstigt (Elliot & Reis, 2003).

Die empirische Bindungsforschung konnte weiter zeigen, dass sich eine sichere Bindungsorganisation positiv auf die Entwicklung altersspezifischer Kompetenzen auswirkt. Im Vergleich zu unsicher gebundenen besitzen sicher gebundene Kinder einen höheren Selbstwert und erleben ihre Gefühle realistischer (Cassidy, 2000, S. 114). Das heißt sie können diese besser in Bezug zur aktuellen Situation bringen und dadurch angemessener kommunizieren und handeln. Ihr größeres Vertrauen in sich und andere erlaubt es ihnen zudem Probleme realistisch einzuschätzen und Belastungen effektiver zu bewältigen. Eine sichere Bindungsorientierung gilt deshalb als wichtige Ressource und Puffer gegenüber potentiell schädigenden Einflüssen.

Im Gegensatz dazu neigen unsicher-gebundene Kinder in Konfliktsituationen zu Voreingenommenheit und schreiben Anderen häufig feindselige Absichten zu. Darüber hinaus weisen sie eine unrealistischere Selbsteinschätzung auf und geben in Wettbewerbssituationen bei drohendem Misserfolg schneller auf (Zimmermann et al., 1995, S. 327ff). Bindungsunsicherheit (sowohl Angst als Vermeidung) ist weiter assoziiert mit eingeengten, defensiven, dogmatischen oder stereotypischen Denk- und Verhaltensweisen. Nicht selten bleiben Bindungsunsichere hinter ihren Möglichkeiten bzw. den Fähigkeiten sicher Gebundener zurück. Empirisch wurden bei bindungsunsicheren Erwachsenen vergleichsweise geringere Selbstregulations- und Problemlösefähigkeiten, eine Neigung zu Prokrastination sowie eine höhere Unzufriedenheit und Planungsunsicherheit bezüglich der eigenen Karriere festgestellt (Mikulincer & Shaver, 2013, S. 293f).

Auf die kognitive Entwicklung scheint Bindung jedoch keinen oder zumindest keinen direkten Einfluss zu haben. Laut Spangler & Grossman (1995, S. 58) machen sich Bindungsunterschiede nur bei solchen kognitiven Leistungen bemerkbar, an denen auch Emotionen beteiligt sind.

Insgesamt zeigen die Befunde, dass ein sicheres internes Arbeitsmodell von Bindung mit vergleichsweise realistischeren und kohärenten Gedanken und Gefühlen sowie höherer Verarbeitungstiefe und metakognitivem Funktionsniveau einhergeht. Bindungsunsichere neigen hingegen häufig dazu negative Bindungserfahrungen auszuklammern oder zu idealisieren, wenn sie über ihre Bindungserlebnisse berichten. Dies lässt darauf schließen, dass ihre Strategie im Umgang mit belastenden oder überfordernden Erlebnissen darin besteht diese einfach zu vergessen oder umzudeuten anstatt sie zu integrieren (Zimmermann et al., 1995, S. 327ff).

Von Bedeutung für die weitere Entwicklung des Kindes ist auch das Ausmaß, indem es imstande ist seine Ängste und negativen Gefühle offen zeigen und regulieren zu können. Dabei fällt es unsicher-vermeidend gebundenen Kindern schwer ihren Kummer, aufgrund von Schwierigkeiten mit Gleichaltrigen, den Eltern anzuvertrauen. Jugendliche mit unsicher-ambivalentem Bindungsmuster neigen hingegen eher dazu ihren Ärger verstärkt oder aggressiv auszudrücken (Magai, 1995, S. 140f).

Obwohl sich Bindungsorientierungen im Laufe der Kindheit noch weiter festigen, weisen sie bereits im Kleinkindalter (1. bis 5. Lebensjahr) eine hohe Stabilität auf. Wie die Regensburger Längsschnittstudie verdeutlicht, zeigen die mit einem Jahr klassifizierten Kinder noch fünf Jahre später zu 87,5% ein ähnlich-gelagertes Bindungsverhalten (Grossmann, 1995,

S. 193). Zwei entsprechende Untersuchungen in den USA berichten ähnliche Übereinstimmungen von über 80% („Main & Cassidy, 1988; Wartner, Grossmann, Fremmer-Bombik et al., 1994“; zitiert nach Zimmermann et al., 1995, S. 204).

Die Bindungsforschung konnte zudem zeigen, dass Eltern ihre Bindungsmuster zu einem gewissen Grad an ihre Kinder weitergeben. Eine Metaanalyse von van IJzendoorn (1995) bei der 854 Eltern-Kind-Paaren untersucht wurden, fand deutliche Übereinstimmungen zwischen der Bindungsqualität der Eltern im AAI (Adult Attachment Interview) und dem beobachtetem Bindungsverhalten der Kinder in der fremden Situation. Die dabei ermittelten Effektstärken lagen bei 1.06 ($r = .47$) für die sicher-autonome bzw. sichere Bindung, bei 1.02 ($r = .45$) für die unsicher-distanzierte bzw. unsicher-vermeidende Bindung, bei .93 ($r = .42$) für die unsicher-verwickelte bzw. unsicher-ambivalente Bindung, was insgesamt etwa 25% der auftretenden Varianz erklärt.

Vor dem Hintergrund mannigfaltiger Bindungserfahrungen und Einflussgrößen auf die Bindungsorganisation erscheinen die angeführten Befunde zur Stabilität und Weitergabe von Bindungsrepräsentationen bemerkenswert. Denn neben außerordentlichen Ereignissen und Schicksalsschlägen wie Krankheit, Verlust oder Trennung von Bindungsfiguren, werden in dieser Zeit auch eine Reihe typischer Veränderungen in Bezug auf Bindungsobjekte und -ziele durchlaufen: Von den primären Beziehungen zu den Eltern, über identitätsbildende Beziehungen zu Gleichaltrigen, bis hin zu den ersten intimen Paarbeziehungen.

2.4.4 Partnerschaftliche Bindungen

Der Kern meiner Aussagen ist, dass eine enge und kausale Beziehung besteht zwischen den Erfahrungen eines Individuums mit seinen Eltern und seiner späteren Fähigkeit, emotionale Bindungen einzugehen (Bowlby, 1979/2001, S. 167)

Bowlby geht davon aus, dass das Bindungssystem und die Tendenz zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen ein Leben lang bestehen bleibt. Auch bei Erwachsenen wird bei Belastung oder drohender Trennung das Bindungssystem aktiviert und sorgt dafür, dass die Nähe zum Partner oder zu Freunden aufgesucht wird. Bei vertrauten Menschen um Schutz, Trost oder Hilfe anzusuchen, ist jedoch keineswegs als regressiv oder pathologisch zu werten. Ganz im Gegenteil: Dies ist nicht nur eine zutiefst menschliche Reaktion, sondern ein wichtiges Element funktionierender Beziehungen (Bowlby, 1969, S. 207).

Paarbindungen unterscheiden sich von der Mutter-Kind Bindung jedoch in zwei wesentlichen Punkten: Einerseits kommt in partnerschaftlichen Beziehungen ein sexuelles Anziehungsmoment hinzu. Andererseits versorgen sich im Gegensatz zur Primärbindung, bei der das Fürsorgeverhalten in der Regel von der Mutter ausgeht, in Liebesbeziehungen die Partner gegenseitig mit Zuneigung und Geborgenheit (Finkel & Eastwick, 2015, S. 8; Fraley & Shaver, 2000, S. 136). Aus evolutionstheoretischer Sicht dient (monogame) Paarbindung nicht nur dem Schutz des Partners, sondern auch dem Überleben des für lange Zeit schutzbedürftigen und unselbständigen Nachwuchses (Fraley & Shaver, 2000, S. 139).

Davon ausgehend, dass sich auch in Paarbindungen ähnliche Bindungsqualitäten wie bei der Eltern-Kind-Bindung beobachten lassen, übertrugen Hazan und Shaver (1987) das Dreikategorien-Modell von Ainsworth (sicher, ängstlich-ambivalent, vermeidend) auf Liebesbeziehungen im Erwachsenenalter. Zur empirischen Überprüfung veröffentlichten die Autoren ein als ‚Love-quiz‘ getarntes Selbstauskunftsverfahren in einer Tageszeitung und erreichten damit mehr als 600 Teilnehmer. Zu ihrem Erstaunen stellen die Autoren in ihrer Stichprobe eine ähnliche Verteilung der Bindungsstile fest, wie bei früheren, an Kinder durchgeführten Untersuchungen, was sie als Beleg für die Validität ihres Verfahrens werten. Darüber hinaus konnten sie weitere erwartete Zusammenhänge empirisch bestätigen: Im Gegensatz zu den beiden anderen Bindungstypen beschreiben Sicher-gebundene ihre Beziehung insgesamt als stabiler und zufriedenstellender. Zudem fällt es ihnen leicht mit Anderen in Kontakt zu treten. Auch fühlen sie sich von den meisten Menschen in ihrem Umfeld akzeptiert und gemocht. Ängstlich-ambivalente hingegen geben ausgeprägte Selbstzweifel an, fühlen sich oft missverstanden und empfinden, dass ihr Partner weniger um die Beziehung bemüht ist als sie selbst. Schwer einzuordnen sind Vermeidend-gebundene, da diese Antworten geben, die teilweise denen Sicher-gebundener, insgesamt aber eher denen Ängstlich-gebundener ähneln (Hazan & Shaver, 1987).

An diesem Punkt knüpft die Kritik von Bartholomew und Horowitz (1991) an, die bemängeln, dass Hazan und Shaver beim vermeidenden Bindungsstil zwei unterschiedliche Verhaltenstendenzen vermengen, die konzeptionell getrennt werden sollten. Denn während sich Ängstlich-vermeidende insgeheim nach Intimität sehnen und sich dessen bewusst sind, dies aber aufgrund ihrer Angst vor Ablehnung nicht offen zeigen können, verdrängen Gleichgültig-vermeidende ihre Bindungsbedürfnisse und versuchen durch defensive Verhaltensweisen ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten.

Unter Rückgriff auf Bowlbys These, dass Kinder auf der Basis ihrer frühen Beziehungserfahrungen positive oder negative Modelle des Selbst bzw. der Anderen entwickeln, schlagen

sie deshalb ein Vier-Kategorien-Modell vor. Dabei wird wie in Abbildung 4 dargestellt, ein positives Selbst- und Fremdbild der sicheren Bindung zugeordnet. Eine negative Selbsteinschätzung als minderwertig und nicht liebenswert in Kombination mit einer positiven Fremdeinschätzung repräsentiert die verstrickte Bindung – entsprechend den ängstlich ambivalenten Kindern in der fremden Situation. Neu daran ist die konzeptionelle Trennung von Vermeidung in gleichgültig-vermeidend (positives Selbst- und negatives Fremdbild) und ängstlich-vermeidend (beide Modelle negativ) (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Tatsächlich weisen bereits ängstlich-ambivalente Kinder typischerweise ein negatives Selbstkonzept auf und fühlen sich oft unerwünscht (Cassidy, 1988). Außerdem sind die Eltern ängstlich gebundener Kinder häufig selbst in Abhängigkeitskonflikte mit ihren Eltern verstrickt⁹ und um deren Anerkennung bemüht (Main et al., 1985, S. 91).

Abbildung 4 zeigt die Einteilung der vier Bindungsstile nach dem Grad erlebter Abhängigkeit von Bindungsfiguren (horizontaler Pfeil) und dem Ausmaß vermeidenden Verhaltens (vertikaler Pfeil).

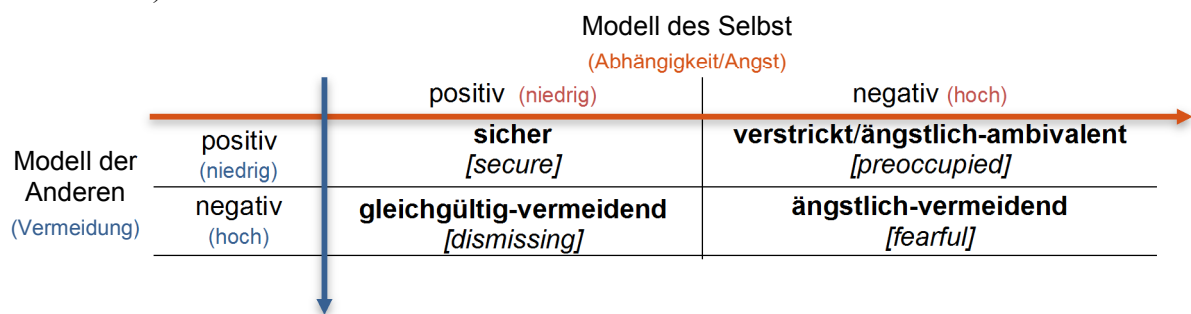


Abbildung 4: Selbst-/Fremdkonzept und Bindungsstile (Bartholomew & Horowitz, 1991, S. 227)

2.4.5 Auswirkungen von Bindungsunsicherheit

Welche Auswirkungen haben die mit Bindungsunsicherheit assoziierten Affektregulationsstrategien auf Beziehungsdynamiken in der Partnerschaft? Dieser Frage gingen Brennan und Shaver (1995) in einer empirischen Untersuchung an einer studentischen Stichprobe (n = 242) nach. Dort waren sowohl Verstrickt- als auch Vermeidend-gebundene unzufriedener mit ihren Beziehungen als Sicher-gebundene. Außerdem berichten beide unsicheren Bindungstypen – Vermeidende jedoch jeweils ausgeprägter – vergleichsweise wenig Vertrauen und mehr ambivalente Gefühle gegenüber dem Partner. Am meisten Eifersucht und Abhängigkeit geben Pro-

⁹ Die Bezeichnung verstrickte (engl. *preoccupied*) Bindung geht auf Main et al. (1985) zurück, die hierunter Personen einordnen, die im Bindungsinterview durch inkohärente, affektiv geladene Schilderungen ihrer Bindungserfahrungen auffallen.

banden mit verstrickter Bindung an. Diese empfinden gleichzeitig Angst verlassen zu werden und Wut, wenn der Partner nicht (ausreichend) verfügbar oder zugänglich ist.

Vermeidende weisen eine anders geartete Gefühlsambivalenz auf: Einerseits sind sie sich ihrer Gefühle gegenüber dem Partner oftmals nicht im Klaren. Andererseits scheinen sie vorhandene Gefühle zu unterdrücken. Insbesondere, wenn sie dadurch eine potenzielle Angriffsfläche für Verletzungen bieten könnten. Interessanterweise riefen Fragen nach deren inneren Gefühlszuständen aber auch zur körperlichen Befindlichkeit bei ihnen Unsicherheit und Verwirrung hervor (Brennan & Shaver, 1995). Darüber hinaus verfügen Vermeidend-gebundene offenbar über geringe emotionale Selbstkenntnis. In einer Studie von Mikulincer und Kollegen (1990) hatten die Teilnehmer mit einer vermeidenden Bindungsorientierung eine hohe indirekte (mit projektiven Methoden erhobene) Angst vor dem Tod. Allerdings gaben sie bei introspektionsbasierten (Selbstbewertungs-)Skalen geringe Todesangst an. Verstrickt-Gebundene hingegen erreichen mit beiden Verfahren hohe Werte. Insgesamt lässt sich vermeidende Bindung charakterisieren durch (Brennan & Shaver, 1995, S. 280):

- Leugnen von Beziehungsbedürfnissen
- Tendenz sich durch Arbeit abzulenken
- Geringer Zugang zu eigenen Emotionen und
- Schwierigkeiten diese gegenüber dem Partner u. a. auszudrücken
- Häufigerer Konsum von Alkohol zur „Spannungsminderung“
- Vermeiden von Abhängigkeit und Commitment in Paarbeziehungen (Fokus eher auf Affären und kurzen sexuellen Begegnungen)
- Kein Zurückgreifen auf den Partner, um mit seiner Hilfe Angst zu regulieren

Davon ausgehend, dass die Kompetenzmotivation¹⁰ Erwachsener als Äquivalent kindlichen Explorationsverhaltens betrachtet werden kann, untersuchten Elliot und Reis (2003) inwiefern eine sichere Bindungsrepräsentation (in Paarbeziehungen) intrinsisch-motivierte Leistungsorientierungen begünstigt. Dabei stellen die Forscher fest, dass sich Bindungssicherheit positiv auf die Leistungsmotivation auswirkt und Bindungsunsicherheit (Angst und Vermeidung) häufig damit einhergeht, Leistungssituationen aus dem Weg zu gehen. Sicher-gebundene haben primär potenzielle Erfolge im Auge. Im Gegensatz dazu sind Individuen mit ausgeprägter Bindungsangst in erster Linie darauf bedacht keine Fehler zu machen, um ein für sie bedrohliches Scheitern zu verhindern (Elliot & Reis, 2003, S. 324).

¹⁰ Kompetenzmotivation (engl. *effectance motivation*) ist definiert als die Motivation effizient mit seiner Umgebung zu interagieren und auf diese einzuwirken. Sie gilt als Vorläufer leistungsmotivierten Verhaltens (White, 1959, S. 297).

Ebenso wie vermeidende-gebundene Kinder neigen auch vermeidende Erwachsene dazu, bei unerwarteten Schwierigkeiten vorzeitig aufzugeben. Indessen halten Ängstlich-gebundene oft viel zu lange an unerreichbaren Zielen fest, vermutlich da sie aus ihren bisherigen Beziehungserfahrungen gelernt haben, dass sie umso mehr Unterstützung und Aufmerksamkeit von anderen erwarten können, je mehr sie sich (vergeblich) anstrengen (Mikulincer & Shaver, 2013, S. 294).

Zusammenfassend können Angst und Vermeidung in Beziehungen als globale Verhaltens-tendenzen bzw. Affektregulationsstrategien betrachtet werden, mit denen versucht wird Unsicherheit und Überforderung in Beziehungen zu begegnen. Während Bindungsvermeidende sich Intimität in Bindungen entziehen und nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit streben, versuchen Bindungsängstliche, indem sie ihre Hilfsbedürftigkeit übertreiben, mehr Nähe des Bindungspartners, und damit gefühlte Sicherheit, zu erreichen.

Mit anderen Menschen intime Bindungen einzugehen und den Beziehungspartner an seinem inneren Erleben teilhaben zu lassen, ist ein wichtiges Merkmal psychologischer Entwicklung und Reife. Darüber hinaus stellen stabile Beziehungen eine bedeutende Ressource zur Bewältigung alltäglicher Probleme und schwieriger Lebenslagen dar. Das daraus resultierende Gefühl, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein, geht nicht nur mit einem höheren Maß an Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden einher (vgl. Emmons, 1996, S. 316), sondern wirkt sich auch positiv auf den individuellen Lebenssinn aus.

2.5 Existentielle Indifferenz – ein Entfremdungsphänomen?

„Wenn man nicht weiß, welchen Hafen man ansteuert, ist kein Wind günstig.“
(Seneca¹¹)

Die bisherigen Ausführungen zeigen, dass Sinn nicht einfach vorhanden ist, sondern aus einem aktiven und engagierten Leben erwächst. Laut bisherigem Forschungsstand (Damásio & Koller, 2014; Kostadinova 2012; Schnell, 2010) engagieren sich existentiell Indifferente kaum für die Verwirklichung von Lebensbedeutungen. Sie scheinen ein vergleichsweise oberflächliches Leben ohne Höhen und Tiefen zu führen und dabei kaum an kritischer Selbstbeobachtung interessiert (Schnell, 2010, S. 368).

¹¹ Seneca d. J. *Epistulae morales ad Lucilium*, VIII, LXXI, 3

In der Literatur existieren mehrere Arbeiten mit unterschiedlichen Konzepten über ähnliche Phänomene, wie Franks ‚existentielles Vakuum‘ oder Maddis ‚prämorbid Persönlichkeit‘ (s. Abs. 2.5.2). Besonders relevant erscheint eine Interviewstudie von Bargdill (2000; s. 2.5.3), der den Zustand chronischer Langeweile und Lebensüberdrüssigkeit mit dem von Horney beschriebenen resignierten Persönlichkeitstypus (s. 2.5.5) in Verbindung bringt.

Im zugehörigen Theoriemodell (s. 2.5.4) erklärt Horney nicht nur, wie existentielle Ängste entstehen und zu neurotischen Konflikten führen, sondern stellt Resignation, inneren Rückzug und Beziehungsvermeidung als Strategien zur Auflösung innerer Konflikte und Spannungen dar. Obwohl dieses Erklärungsmodell der Entstehung psychischer Neurosen nun bereits seit mehr als einem halben Jahrhundert existiert, ist es nach wie vor von Bedeutung für das Verständnis angstmotivierter Erlebenszustände und deren Implikationen.

Bei ihrer Darstellung greift Horney mitunter auf Konzepte zurück, die der psychologischen und psychoanalytischen Neurosenlehre entlehnt sind und mittlerweile in den gängigen Klassifikationssystemen (DSM-5; ICD-10) weitgehend vermieden werden. Insbesondere der Begriff *Neurose* wird inzwischen als ‚gelernte Fehlanpassung‘ umschrieben (Schmidt, 2016). Diese Diskussion ist jedoch kein Bestandteil dieser Arbeit. Wenn im Folgenden von neurotischem Verhalten gesprochen wird, dann unter dem Aspekt des (bewussten und unbewussten) Erlebens innerer Spannungen und Konflikte, die aus misslungenen Verarbeitungs- und Lösungsversuchen belastender Ereignisse resultieren (Horney, 1950/1988). Dabei liegt es nicht in der Absicht des Verfassers regelmäßig auftretendes oder ‚normales‘ Verhalten zu pathologisieren. Vielmehr dienen die Ausführungen dem Zweck Mechanismen und Stressoren zu identifizieren, wie sie auch bei psychisch ‚gesunden‘ Menschen zum Empfinden innerer Leere sowie Beziehungs- und Sinnlosigkeit führen können – nur eben weniger deutlich. Relevant ist dabei auch die Auffassung von Krankheit und Gesundheit. Denn gerade wenn es um die Lebensziele von Individuen geht, wird häufig nicht zwischen Gesundheit, Anpasstheit und gesellschaftlicher Funktionsfähigkeit unterschieden (s. dazu Fromm, 1941/1990, S. 104f).

2.5.1 Was ist Entfremdung?

Innerhalb der klinischen Psychopathologie bezeichnet Entfremdung „ein vages ‚Gefühl‘, bei dem alles unvertraut und fremd erscheint“, was mit Störungen des Ich-Bewusstseins bis hin zu Depersonalisationsphänomenen in Verbindung gebracht wird (Dorsch, 2013, S. 456). Obwohl auch diese Auslegung konnotiert ist mit dem Aspekt der Auflösung bisher geordneter

Beziehungen und Strukturen, soll der Begriff der Entfremdung in einer weiter gefassten Bedeutung verwendet werden, wie er z.B. von Gross und Rammstedt (2007) definiert wird. Sie bezeichnen Entfremdung als „den Prozess, in dem eine Beziehung oder ein Verhältnis zu einer Sache, einer Situation, einem Menschen oder einer sozialen Gruppe zerstört wird oder verloren geht“ (S. 163). Hierbei können fünf Erscheinungsformen unterschieden werden: Das Gefühl der *Machtlosigkeit*, das Gefühl der *Sinnlosigkeit*, die Situation der *Normlosigkeit*, die Situation der *Isolierung* und die *Selbstentfremdung* (vgl. Seemann, 1975).

2.5.2 Existentielle Frustration und Krankheit

Frustrierter Wille zum Sinn und damit verbundene Sinnlosigkeit, Entfremdung und innere Leere bezeichnet Frankl (1972) als ‚existenzielles Vakuum‘ oder auch ‚existenzielle Frustration‘. Zu deren Entstehen schreibt er:

Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muß; und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll; und oft scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich will. Nur um so mehr ist er darauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun, oder nur das zu tun, was die anderen wollen. Im ersteren Falle haben wir es mit Konformismus, im letzteren mit Totalitarismus zu tun (Frankl, 1972, S. 11).

Resultiert dieser Mangel an Sinn in einer tief greifenden und bewusst erlebten Sinnkrise, spricht Frankl von einer ‚noogenen Neurose‘, welche „Menschen [erleben], die sich nicht eigentlich in einem seelischen Krankenstand, sondern vielmehr in einem geistigen Notstand befinden“ (Frankl, 1972, S. 130).

Auch Maddi (2012, S. 69) greift auf das Konstrukt einer existenziellen Krankheit zurück und differenziert drei Schweregrade: Als *vegetativeness* bezeichnet er den am intensivsten unter Sinnlosigkeit leidenden Typus. Dieser kann sich für nichts begeistern und ist durch anhaltende Apathie, Langeweile und wiederkehrende Depressionen gekennzeichnet. Dahinter ordnet er eine *nihilistische Lebenshaltung* ein, die all jenes verleugnet oder abstreitet was mit positivem Sinn zu tun hat. Typische Begleiterscheinungen auf emotionaler Ebene sind dabei Wut, Ekel und Zynismus. Die am wenigsten ausgeprägte Form existenzieller Krankheit umschreibt Maddi als *adventouresness*. Hierunter eingeordnete Personen können zwar noch zu einem gewissen Grad Sinn erleben, benötigen dafür aber extreme oder riskante Erlebnisse ohne die sie ihr Leben langweilig, sinnlos und leer empfinden.

Ähnlich wie Frankl geht auch Maddi von einer Vorstufe existenzieller Krankheit aus, die er ‚prämorbidie Persönlichkeit‘ nennt und mit einer prekären Identitätskonstruktion in Verbindung bringt. Solche Personen würden sich insbesondere durch ein vergleichsweise materialistisches und fragmentarisches Selbstkonzept auszeichnen und sich selbst oft nur als Träger biologischer Bedürfnisse und sozialer Rollen sehen. Typischerweise geht mit einer solchen Haltung die Vermeidung von Selbstkonfrontation einher. Das Auftreten von Stress und kritischen Lebensereignissen wie Tod oder Krankheit führt bei diesen Menschen, aufgrund des Mangel an adäquaten Bewältigungsstrategien, nicht selten zu Überforderung, Frustration und existentieller Krankheit – oder im Falle des Bewusstwerdens der eigenen Oberflächlichkeit mitunter auch in eine tiefe Sinnkrise (Maddi, 1967, S. 317).

In einer späteren Studie überprüften Maddi und Kollegen (1982) den Zusammenhang zwischen Entfremdung und intrinsisch motiviertem Verhalten, welches anhand des gezeigten Explorationsverhaltens während einer experimentell induzierten Wartezeit erhoben wurde. Dabei zeigten besonders jene Teilnehmer, die später angegeben hatten Gefühle der Machtlosigkeit, Bedrohung und Distanz zu erleben, auffällig wenig Interesse für Ihre Umgebung sowie die dort von den Forschern platzierten Objekte (Magazine, Bücher, Poster, etc.).

2.5.3 Lebensüberdruß und existentielle Langeweile

In der humanistischen und existentialistischen Tradition wird das Erleben von Langeweile häufig mit innerer Leere, Apathie, Sinnlosigkeit (Frankl, 1972; Fromm, 1941/1990; Maddi, 1967) und Wertelosigkeit in Verbindung gebracht (Maslow, 1971). Im Gegensatz zu erbaulichem Müßiggang und zeitlich begrenzten Formen kann existentielle (auch: chronische bzw. intrinsische) Langeweile als Zustand gesehen werden, in dem Wachstum und Entwicklung zum Stillstand gekommen sind. Das dabei häufig auftretende unbestimmbare Verlangen „nach Etwas“ ist dabei nicht selten vom Hin- und Herwechseln zwischen Betätigungsdrang und Verhaltensehemmung begleitet (Hauke & Schmitz, 1991).

Bereits Schopenhauer (1859, S. 640) sieht hinter sämtlichem Streben und Wollen des Menschen Bedürftigkeit – im Sinne unerfüllter Bedürfnisse, erlebter Entbehungen oder vorhandener Schmerzen. Er stellt sich diese Mangelmotivation als eine Art ‚unlöschbaren Durst‘ vor und schreibt weiter:

Fehlt es ihm [dem Menschen allgemein] hingegen an Objekten des Wollens, indem die zu leichte Befriedigung sie ihm sogleich wieder wegnimmt; so befällt ihn furchtbare Leere und Langeweile: d.h. sein Wesen und sein Daseyn [sic.] selbst wird ihm zur unerträglichen Last (Schopenhauer, 1859, S. 640).

Für Schopenhauer entsteht Langeweile also, wenn Objekte des Wollens – ein Sammelbegriff für Wünsche Ziele und Bedürfnisse – zu leicht befriedigt werden können. Ähnliche Überlegungen scheinen auch den Annahmen Maslows (1964/1994) zugrunde zu liegen, der Wachstums- und Mangelmotive voneinander abgrenzt und vor den Folgen einer wertefreien Spaß- und Freizeitgesellschaft warnt. Aber kann man den von Schnell (2010) ermittelten, weit verbreiteten Sinnmangel in Deutschland wirklich auf eine industrialisierte, technologisierte und auf Bedürfnisbefriedigung ausgerichtete Konsumgesellschaft zurückführen?

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen geben akzeptierte Werte, Handlungsweisen und soziale Rollen vor, weshalb davon ausgegangen werden kann, dass diese auch bei der Entstehung individueller Entfremdungsprozesse beteiligt sind. Dennoch scheint die Mehrheit der untersuchten Personen in allen drei angeführten Stichproben offenbar keine Schwierigkeiten zu haben persönlichen Sinn zu generieren. Leben diese Menschen etwa nach anderen inneren Gesetzen und können sich deshalb besser von äußeren Druck und ihrer Umgebung distanzieren (vgl. Maslow, 1968/2008, S.316)?

Welche individuellen Erfahrungen und Persönlichkeitsmerkmale lassen sich mit Phänomenen wie Indifferenz und Langeweile in einem strukturellen Zusammenhang bringen?

In einer Interview-Studie mit Menschen, die angeben unter Lebensüberdruß und chronischer Langeweile zu leiden, widmet sich Bargdill (2000) dieser Frage. Für ihn ist das zentrale Element für die Entstehung von (Lebens-)Langeweile die emotionale Ambivalenz, die er bei seinen Gesprächspartnern beobachten konnte. Diese gaben allesamt an, ursprünglich einmal motiviert und zuversichtlich bei der Verfolgung ihrer Absichten und Lebenspläne gewesen zu sein. Mitunter sogar zu optimistisch, da sie schließlich feststellen mussten, dass diese nicht so einfach zu erreichen sind wie geglaubt.

Besonders aufschlussreich ist ihre Art mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen. Anstatt sich stärker anzustrengen, oder ernsthaft an den eigenen Fähigkeiten zu zweifeln, tendierten die befragten Personen eher dazu den Wert und die Bedeutung ihrer Pläne und Ziele in Abrede zu stellen. Nachdem sie auf diese Weise ihre eigentlichen Lebensziele und -träume für weniger erstrebenswerte aufgegeben hatten, berichten viele von einem emotional-ambivalenten Zustand. Ambivalent deshalb, weil sie zum einen Wut und Hass gegenüber der Welt und

jenen Menschen empfanden, die sie für die Herabsetzung ihrer eigenen Ziele und Absichten verantwortlich machen. Gleichzeitig fühlten sie sich schuldig und schämten sich dafür ihre eigenen Träume und Wünsche unterdrückt und für die von anderen aufgegeben zu haben. Schließlich breiteten sich Frustration und Langeweile auf weitere Lebensbereiche aus. Ironischerweise machen sie für die empfundene innere Leere nicht nur ihre Umwelt verantwortlich, sondern erwarten von dieser auch die Lösung für ihre Unzufriedenheit. Offenbar haben sie der Welt und den Anderen so viel Kontrolle über ihr eigenes Leben gegeben, dass ihnen scheinbar nichts Anderes übrig bleibt als auf Veränderung zu warten – anstatt selbst darauf hin zu arbeiten (Bargdill, 2000).

When faced with choosing the meaning for their lives, people experientially appear to make fight, flight or freeze responses. Boredom is equivalent to the freeze response. In this response, people ignore the possibility of taking creative steps toward making their lives meaningful. Instead, they wait for others—for outside assistance to a very personal insight. Like a deer in the headlights, these people freeze. They hope that the intrusive danger, meaninglessness, will disappear and that they will be able to return to their daily lives. They retain a passive hope; not a hope that leads to action, rather a hope that someone will help them. They are between despair and joy. They are in purgatory waiting and dependent on other people's prayers. As if they have seen Medusa, they stagnate, solidify. They are no longer in motion. They are aware, but paralyzed. They are bored (Bargdill, 2000, S. 204).

Zwei Eigenschaften der von Bargdill untersuchten Personen sind besonders hervorzuheben: Der Hang zur Selbstüberschätzung und die Tendenz andere für persönliche Fehlentscheidungen und das eigene Schicksal verantwortlich zu machen. Selbstüberschätzung kann mit mangelnder Selbstkenntnis in Verbindung gebracht werden. Ähnlich hierzu wurden auch bei existentiell Indifferenten eine geringe Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit persönlichen Stärken und Schwächen (Schnell, 2010) und eine vermehrt externale Kontrollüberzeugung festgestellt (Schnell, 2013).

2.5.4 Existentielle Angst und Selbstentfremdung

Ähnlich wie Rogers (1951) und Maslow (1968/2008) nimmt auch Horney (1950/1988, S. 15; 94) den humanistischen Standpunkt ein, der prinzipiell davon ausgeht, dass jeder Mensch ein ihm innewohnendes Potenzial an Fähigkeiten besitzt und eigentümlich danach strebt sein ‚wahres Selbst‘ zur vollen Entfaltung zu bringen – sich selbst zu verwirklichen. Wie jeder andere lebende Organismus benötigt er dafür Bedingungen, unter denen er wachsen und sich entfalten kann, weshalb die Beziehungserfahrungen der Kindheit von zentraler Bedeutung sind (Horney, 1950/1988, S. 15; 94).

Erhält ein Kind keine ausreichende Akzeptanz und Unterstützung von seinem Umfeld, kann es kein tiefgreifendes Gefühl des Vertrauens und der Zugehörigkeit entwickeln. Es entstehen Verunsicherung und Angst. Diese Angst, aufgrund ihrer folgenschweren Bedeutung von Horney als Grundangst bezeichnet, beschreibt das Gefühl isoliert und hilflos einer Welt gegenüberzustehen, die als latent feindselig empfunden wird. In der Folge ist das Kind unentwegt damit beschäftigt, diese Angst zu bewältigen, anstatt sich und seine Gefühle ungezwungen und offen zeigen zu können (Horney, 1950/1988, S. 16).

In diesem ständigen Konflikt sieht Horney den Ursprung neurotischer Bedürfnisse, Konflikte und Verhaltensweisen, die in weniger starker Ausprägung oder zeitlich begrenzter Form bei nahezu allen Menschen auftreten, wenn sie mit überfordernden Situationen und Ängsten konfrontiert werden. Horney betrachtet solch angstmotiviertes Verhalten als (neurotische) Lösungsversuche, welche sie drei grundlegenden Strategien zuordnet:

- I) Nachgiebigkeit und Unterwerfung (*auf den Anderen zu*)
- II) Expansion, Aggression, Macht und Dominanz (*gegen den Anderen*)
- III) Resignation und Rückzug (*vom Anderen fort*)

In stabilen Beziehungen schließen sich diese drei Antriebsrichtungen keineswegs aus, sondern stellen komplementäre Fähigkeiten und Möglichkeiten zwischenmenschlicher Interaktion dar. Je nach Situation kann es notwendig sein Zuneigung zu erhalten oder zu schenken, nachzugeben oder zu kämpfen, sich zu offenbaren oder zurückziehen (Horney, 1950/1988, S. 17).

Im Gegensatz dazu tendieren neurotische Menschen in ihrem immerwährenden Kampf mit Gefühlen der Angst und Hilflosigkeit dazu eine der drei Hauptlösungen zu bevorzugen. Dies führt zu dem häufig beschriebenen rigidem und starrem Verhalten und wirkt sich negativ auf soziale Interaktionen und Beziehungen aus. Mit dem Resultat, dass diese Menschen trotz rastloser Bemühungen nicht erreichen, was sie verzweifelt suchen: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit (Horney, 1950/1988, S. 94). Um diesem ständigen Konflikt zu entkommen, werden nicht selten persönliche Gefühle, Wünsche und Gedanken unterdrückt.

Mit anderen Worten: Es kommt nicht mehr darauf an, was er [der Neurotiker] fühlt und denkt – die Hauptsache ist, er ist sicher. Seine Gefühle und Wünsche hören somit auf, bestimmende Faktoren zu sein; er ist sozusagen nicht mehr der Treiber, sondern der Getriebene. [...] Der Mensch weiß nicht mehr, wo er steht oder „wer“ er eigentlich ist. Diese beginnende Selbstentfremdung ist deshalb von grundsätzlicher Bedeutung, weil sie den anderen Schwächen erst ihre schädliche Intensität verleiht (Horney, 1950/1988, S. 19f).

Um ihre anhaltenden Gefühle der Verletzbarkeit und Hilflosigkeit zu überwinden, versenden die betreffenden Person immer mehr Gedanken und Bestrebungen darauf sich vorzustellen

wie sie sein sollten, um die gewünschte Bestätigung und Akzeptanz der Anderen zu erhalten. Mit dieser Selbstidealisation einher, geht meist die Umdeutung persönlicher Schwächen in vermeintliche Tugenden: Unbeständigkeit wird zu Freiheit, blinde Rebellion zu Aufgeklärtheit, Selbstverleugnung zu Selbstlosigkeit, Abhängigkeit zu Liebe, Egozentrik zu Durchsetzungsfähigkeit, Rachsucht zu Gerechtigkeit, Aversion zu Widerstand, etc. (Horney, 1950/1988, S. 103).

Dieser neurotische Stolz hat allerdings weitere, noch destruktivere Folgen. Zunächst scheinen zwar Angst und Unsicherheit Kraft der durch die eigene Vorstellung verliehenen Fähigkeiten und Eigenschaften gebannt. Die betroffenen Personen müssen jedoch ständig erleben, dass sie ihren übertrieben Idealen gar nicht gerecht werden können. Aber gerade weil ihre neurotischen Lösungsversuche versprechen, sie von sämtlichen schmerzhaften und unerträglichen Gefühlen zu befreien und alle frustrierten Bedürfnisse auf einmal zu befriedigen, fällt es ihnen so schwer diese loszulassen. Anstatt dessen werden jene Persönlichkeitsanteile, die dem Idealbild nicht entsprechen aufs schärfste verurteilt und verachtet. Das Streben nach Ruhm, Anerkennung und Erfolg wird zunehmend wahlloser in Zielen wie Mitteln und zwanghaft – getrieben von der ständigen Angst zu Versagen (Horney, 1950/1988, S. 22). Das wahre Selbst rückt dabei immer weiter in den Hintergrund und *„die Kräfte, die nach Selbstverwirklichung drängen, werden auf das Streben verlagert, das idealisierte Selbst zu verwirklichen“* (Horney, 1950/1988, S. 23, Hervorh. im Original). Sich mit den wahren persönlichen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen scheint in einem solchen Zustand des Schwankens zwischen Selbsthass, Selbstverherrlichung und Selbstbetrug nur sehr begrenzt möglich.

2.5.5 Resignation – Reiz der Freiheit

Aufgrund einiger Parallelen bringt Bargdill (2000, S. 190) die Lebenshaltung seiner Interviewpartner mit dem von Horney beschriebenen, resignativen Typus in Verbindung. Die von ihm untersuchten Personen weisen nicht nur ähnliche Symptome der Langeweile (unterdrückte Wünsche, Interesselosigkeit, Ablenkung in oberflächlicher Bedürfnisbefriedigung), sondern scheuen sich offenbar auch vor der Auseinandersetzung mit ihren inneren Konflikten. Darüber hinaus hegen sie den Anspruch das Leben sollte einfach zu meistern sein, was dazu führt, dass sie sich zwar in vielen Dingen versuchen, davon aber kaum etwas zu Ende bringen.

Der Ausdruck Resignieren ist dem lateinischen ‚resignare‘ entlehnt und wird verwendet, um anzuzeigen, dass eine Person aufgrund von Misserfolgen, Niederlagen oder Enttäuschungen ihre Pläne entmutigt aufgibt, auf sie verzichtet und sich widerspruchslos [ihrem Schicksal]

fügt. Zusammengesetzt aus re- („zurück; wieder“) und signare („mit einem Zeichen versehen; besiegeln“) war die ursprüngliche Bedeutung „entsiegeln; ungültig machen; verzichten“ (Duden Etymologie, 2014). Resignation steht demnach für eine Haltung, die das eigene Schicksal als ‚besiegelt‘ glaubt, keine Handlungsoptionen mehr sieht und bei der eigene (Lebens-)Ziele und damit verbundene Pläne entmutigt aufgegeben werden.

Dem ähnlich ist auch Resignation als Strategie zur Lösung innerer Spannungen und Konflikte, bei der versucht wird durch Rückzug und Vermeidung eine Art inneren Frieden herzustellen (Horney, 1950/1988, S. 290). Analog zu Bargdill beschreibt auch Horney eine auffällige Wandlung resignierter Menschen hinsichtlich ihres Ehrgeizes. Nach einer besonders aktiven Phase, in der sie nicht selten zu Höchstleistungen fähig waren, scheitern sie schließlich oder verstricken sich aufgrund ihrer revolutionären Anwandlungen in unglückliche Situationen – oft gefolgt von Depression, Verzweiflung und Angst. Im Gegensatz zur landläufigen Auffassung dies sei ein normaler Prozess, bei dem Betroffene nach ihrem Höhenflug auf den Boden der Tatsachen zurückgekehrt sind, betrachtet Horney die Konfliktlösung durch Distanzierung als radikalsten Lösungsversuch (Horney, 1950/1988, S. 290; S. 302). In zweierlei Hinsicht: Anstatt sich Anderen unterzuordnen oder zu versuchen diese zu dominieren und zu übertrumpfen, geht Resignation mit einem Rückzug aus dem sozialen Leben einher: Erwartungen gegenüber anderen werden massiv eingeschränkt und selbst in Notlagen wird nur selten Hilfe eingefordert. Wie bei den beiden anderen Strategien findet auch hier eine Selbstidealisierung persönlicher Schwächen statt. Überempfindlichkeit gegenüber Druck, Zwang und Verpflichtungen jeglicher Art wird umgedeutet in Unabhängigkeit und Freiheit (Horney, 1950/1988, S. 298). Radikal ist diese Lösung vor allem deshalb, weil die Erfüllung frustrierter Bedürfnisse nicht wie bei den anderen Lösungen auf das Ideal-Selbst projiziert wird, sondern die Person in ihrer Idealvorstellung glaubt keine Bedürfnisse mehr zu haben, die sie von anderen abhängig macht.

Durch diese Kompromisslösung distanziert sich die betreffende Person zunehmend von ihrem inneren Erleben. Selbsterkenntnis muss vermieden werden, da sie die Gefahr birgt mit unterdrückten Wünschen, Gefühlen, Schwächen und Ängsten konfrontiert zu werden. Der so entstandene Selbstentfremdungsprozess erschwert neben dem authentischen Erleben auch die Fähigkeit zu Selbstaktualisierung und persönlichem Wachstum. Um keine Abhängigkeit und Frustration ertragen zu müssen, haben diese Menschen alles in ihrer Macht stehende getan, um ihre inneren Wünsche einzuschränken. Da sie aber nicht(s) mehr wünschen, können sie mit dieser Freiheit nur wenig anfangen (Horney, 1950/1988, S. 294; 301; 307).

Horney betont, dass diese „Lösung“ nicht nur ein vergleichsweise gutes Funktionieren ermöglicht, sondern aufgrund des Fehlens offensichtlicher neurotischer Symptome relativ angepasst und unauffällig wirkt (Horney, 1950/1988, S. 290). Existentiell Indifferente vermeiden Selbsterkenntnis und auch ihnen fällt das Etablieren und Verfolgen bedeutsamer Lebensziele offensichtlich schwer. Dabei fügt sich die von Schnell (2010) festgestellte Abwesenheit psychopathologischer Symptome in das dargestellte Bild der Resignation ein. Doch worin sieht Horney die Ursachen dieser Resignation, die versucht inneren Konflikten mit Vermeidung zu begegnen?

Hinter den Idealen Freiheit und Unabhängigkeit verbirgt sich jedoch häufig ein gewisser Hang zur Rebellion, der sich mit der Zeit (analog zum Ehrgeiz) gewandelt hat. Aus offenem Widerstand in der Pubertät wurde ein unbeteiligtes ‚Über-den-Dingen-stehen‘ und emotionaler Rückzug (Horney, 1950/1988, S. 303). Dabei rebelliert der resignative Typus nicht etwa, weil er ein entschlossener Kämpfer ist – im Gegenteil: Er verabscheut Aggression und sträubt sich gegenüber jeglichen Zwängen, Konventionen, Regeln und Verpflichtungen (Horney, 1950/1988, S. 298).

Diese Auflehnung wird von Horney auf eine Entwicklungsumgebung zurückgeführt, in der dem Kind zu wenig Freiraum und Verständnis für seine Individualität oder nur unzureichend Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen, eingeräumt wurden. Hierfür sind diverse Gründe denkbar: Vielleicht waren die Eltern zu sehr mit ihren eigenen Problemen, Ängsten und Neurosen beschäftigt und gaben diese an das Kind weiter oder forderten von ihm dafür Verständnis ein. Möglich ist auch, dass sich die Eltern dem Kind gegenüber gleichgültig verhielten und häufig Versprechungen oder Drohungen machten, ohne diese einzuhalten. Horney assoziiert Resignation mit abwesenden, überprotektiven, unberechenbaren, egozentrischen oder auch neurotischen Eltern, die ihrem Kind nicht die notwendige Akzeptanz, Unterstützung und Wärme entgegenbringen können, die es gebraucht hätte. Hin- und hergerissen zwischen dem Versuch Zuneigung zu erhalten und sich von den auferlegten Zwängen befreien zu wollen, löst das Kind schließlich diesen Konflikt, indem es sich absondert und Leistung verweigert (Horney, 1950/1988, 308).

Aufgrund ihrer falschen Auffassung von Freiheit – im Sinne von Abwesenheit der Einmischung Anderer sowie der Ablehnung von Verantwortung und Anstrengung – fällt es diesen Menschen nicht nur schwer sich auf dauerhafte Beziehungen einzulassen, sondern auch persönliche Lebensziele zu entwickeln und für diese zu engagieren. Die so entstehende Leere und Langeweile schreit nach oberflächlicher Zerstreuung: Von der opportunistischen Einstellung

sich irgendwie durchs Leben zu mogeln, ohne dabei Konflikte zu riskieren, über aktive Rebellion bis hin zu Vergnügungssucht, Zynismus und Depression (Horney, 1950/1988, S. 320) – allesamt Zustände, welche die Motivation und das Engagement für persönlich bedeutsame Ziele beeinträchtigen und damit persönliche Entwicklung und authentisches Selbsterleben einschränken.

2.5.6 Authentizität

Horneys Konzept zu Neurosen wurde präsentiert, weil es verdeutlicht, wie aus Unsicherheit, Angst und unerfüllten Beziehungsbedürfnissen zwanghaftes Verhalten entstehen kann und dadurch ein Prozess bzw. ‚Teufelskreis‘ der Selbstentfremdung losgetreten wird. Dessen Ursache sieht Horney in der Aufspaltung des Selbst in einen verhassten und unterdrückten Anteil sowie ein projiziertes Ideal-Selbst (Horney, 1950/1988). Phänomenologisch ist diese Argumentation jedoch nicht ganz klar, da Horney eine Erklärung schuldig bleibt, wie das blockierte, ‚wahre Selbst‘ und die zugehörigen Gedanken, Gefühle und Überzeugungen weiterhin ausreichend aufrechterhalten werden, um an den geschilderten inneren Konflikten beteiligt sein zu können (DeRobertis, 2006, S. 194).

Rogers Konzeption des Selbst vermeidet diesen Dualismus (Real vs. Ideal-Selbst) weitgehend. Grundlegend für seinen personenzentrierten Ansatz ist die Annahme von Selbstaktualisierung als primäres Entwicklungsprinzip. Ähnlich wie Horney versteht Rogers darunter die angeborene Tendenz des Organismus, sich selbst zu erhalten und jene biologischen und psychologischen Kapazitäten zu entfalten, die seiner persönlichen Entwicklung zuträglich sind (Rogers, 1961/1985, S. 48f). Das Selbst wird dabei (in Abgrenzung zu Freuds Psychoanalyse) nicht als eine innere Instanz aufgefasst, sondern als Objekt psychischer Prozesse, als Ansammlung von Erfahrungen aus den Interaktionen mit anderen und den eigenen Körperwahrnehmungen. Um sich der persönlichen Entwicklung widmen zu können, ist das Selbst zudem bestrebt eine Art inneres Gleichgewicht und konsistentes Selbstbild aufrechtzuerhalten. Für Rogers ist hierfür eine Entwicklungsumgebung notwendig, die gekennzeichnet ist, durch stabile elterliche Fürsorge und Zuwendung. Diese ermöglicht dem Kind ein Gefühl von Autonomie, Selbstwirksamkeit und Kontrolle zu entwickeln – Grundüberzeugungen, die erforderlich sind um eigene Erfahrungen und Beziehungen hinsichtlich ihres Nutzens bzw. potentieller Gefahren für das eigene Wachstum einzuschätzen zu können (Rogers, 1951, S. 498f).

Erhält ein Kind keine bedingungslose Liebe und Wertschätzung, z. B. indem Eltern Verhaltensweisen oder Empfindungen verurteilen, die vom Kind selbst als angenehm, lustvoll und positiv empfunden werden, stellt dies eine ernsthafte Gefahr für seinen Selbstwert und seine Liebenswürdigkeit dar. Um diese Bedrohung abzuwenden, muss das Kind solches Verhalten unbedingt vermeiden. Es wird deshalb versuchen seine ‚organismischen‘ Empfindungen zu unterdrücken, umzudeuten oder zu verzerren (Rogers, 1951, S. 500). Dabei ist es bestrebt seine innere Ordnung – einen Zustand, der mit seinem Selbstbild übereinstimmt – aufrecht zu erhalten, was von Rogers als Streben nach Selbst-Konsistenz bezeichnet wird.

Authentisches Selbsterleben ist nach der Auffassung Rogers das Ausmaß, indem die von Körper und Sinnen wahrgenommenen (organismischen) Realitäten mit den inneren Mentalisierungen (Selbstkonzept) übereinstimmen bzw. indem sich das erwünschte mit dem tatsächlichen Selbstbild deckt. Bei auftretenden Inkongruenzen wird das eigene Erleben zugunsten der verinnerlichten Werte umgedeutet und verzerrt. Das Selbstkonzept entfremdet sich umso mehr vom Organismus, je weiter dieser Prozess voranschreitet (Rogers, 1951, S. 505).

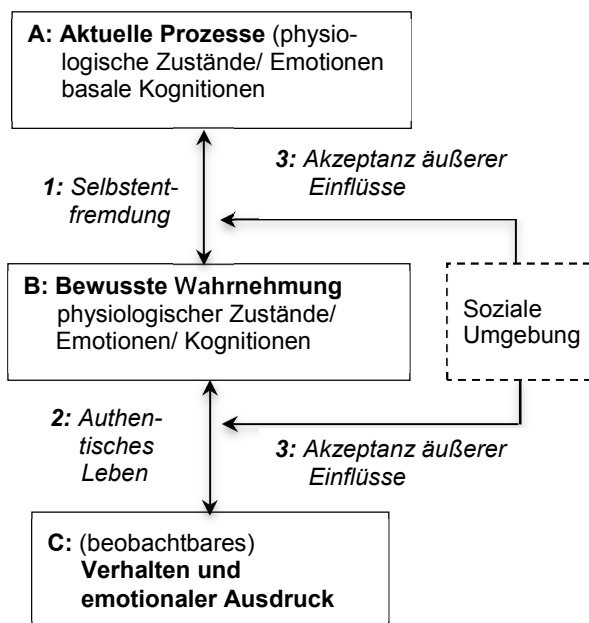


Abbildung 5: Personen-zentriertes Authentizitätsmodell (Wood et al., 2008)

Auch Wood und Kollegen (2008) folgen mit ihrer Authentizitäts-Skala diesem personen-zentrierten Ansatz (s. Abbildung 5). Sie definieren Authentizität als das Erleben von Konsistenz zwischen den primären (organismischen) Erfahrungen einer Person (A), ihrem bewussten Erleben innerer Zustände (B) und nach außen gerichteter Verhaltensweisen und Kommunikation (C). Authentizität ist dementsprechend in die Konstrukte Selbstentfremdung (1), Authentisches Leben (2) und Akzeptanz äußerer Einflüsse (3) eingeteilt. *Selbstentfremdung* steht dabei für subjektiv erlebte Diskrepanz zwischen dem primären Er-

leben (A: organismisches, ‚wahres‘ Selbst) und den mentalen Repräsentationen des Bewusstseins (B). Der zweite Aspekt von Authentizität *Authentisches Leben* bezieht sich auf die Kongruenz zwischen bewusst erlebten Erfahrungen (B) und dem eigenen Verhalten (C). *Akzeptanz äußerer Einflüsse* bezieht sich auf die Überzeugung sich konform zu den Ansichten und Erwartungen anderer Verhalten zu müssen.

Rogers Theorien basieren auf Beobachtungen aus der therapeutischen Arbeit. Maslow (1968/2008, Kap. 11) hingegen untersuchte was gesunde, von ihm als ‚selbstaktualisierend‘ bezeichnete Personen, denen er ein Höchstmaß an Nutzung ihrer Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten zuschreibt, auszeichnet. Dabei konnte er beobachten, dass sich bei solchen Menschen Instinkte und rationale Vernunft keineswegs ausschließen.

Maslow übt nicht nur scharfe Kritik an der Triebtheorie, die Triebe und Vernunft als Gegensatzpaare und Kultur als eine Instanz auffasst, die notwendig ist, um den Menschen zu zähmen und an gesellschaftliche Normen anzupassen. Für ihn ist gerade die Kongruenz zwischen organismischem und rationalem Erleben der Inbegriff psychischer Gesundheit. Dabei geht er „so weit, zu behaupten, daß Krankheit häufig *gerade* im Verlust der animalischen Natur besteht. Die deutlichste Spezieshaftigkeit und Animalität kann man also paradoxerweise bei den am meisten durchgeistigten, heiligen und weisen, den (organismisch) rationalsten Individuen beobachten“ (Maslow, 1968/2008, S. 112). „Die Leichtigkeit, mit der sie zur Realität vordringen, und ihre Annäherung an animalische oder kindliche Akzentuierung und Spontaneität schließen eine überlegende Bewußtheit ihrer eigenen Impulse, Verlangen, Meinungen und allgemeinen subjektiven Reaktionen ein.“ (Maslow, 1968/2008, S. 189). Einen kulturkritischen Standpunkt, der jedoch einige Kernaspekte dieser Arbeit zueinander in Beziehung setzt, vertritt Menninger (zit. nach Maslow, 1968/2008, S. 217):

Liebe wird weniger durch das Gefühl beeinträchtigt, daß wir nicht geschätzt werden, als durch die Angst, die mehr oder minder undeutlich jeder fühlt, daß die anderen durch unsere Masken hindurch sehen, die Masken der Verdrängung, die uns durch Konvention und Kultur aufgezwungen wurden. Dies ist es was uns dazu führt, Intimität zu meiden, Freundschaften auf einer oberflächlichen Ebene aufrechtzuerhalten, andere zu unterschätzen, damit sie uns nicht zu gut einschätzen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass authentisch sein bedeutet unverfälscht (ohne Masken und Projektionen), echt (organismisch, spontan), verlässlich (konsistent), glaubwürdig (kohärent) sein wahres Selbst zu (er)leben und auf die gleiche Weise mit anderen zu interagieren.¹²

¹² Die unterstrichenen Adjektive werden im Duden (2014) als Synonyme für authentisch vorgeschlagen.

3 Forschungsstand, Fragestellung und Hypothesen

3.1 Sinn und Bindung

Die bisherigen Ausführungen zeigen, dass sowohl die Fähigkeit stabile Beziehungen mit anderen einzugehen als auch ein ausgeprägtes Sinnerleben persönliche Ressourcen für eine aktive Lebensgestaltung und -bewältigung darstellen und mit höherem Wohlbefinden, Zufriedenheit sowie psychischer Gesundheit assoziiert sind (vgl. Antonovsky, 1997; Diener & Seligman, 2002; Schnell, 2009b). Positive Bindungserfahrungen begünstigen die Entwicklung metakognitiver und selbstreflexiver Fähigkeiten, was nicht nur für die Entwicklung des Verständnisses eigener Gedanken, Gefühle und Absichten wesentlich ist, sondern auch, um mentale Zustände Anderer zu antizipieren. Schließlich verfügen Sicher-gebundene häufiger über ein positives Selbstkonzept und führen stabilere Beziehungen. Obwohl, oder besser gerade weil, soziale Bindungen Commitment und Verantwortung erfordern, wird davon ausgegangen, dass stabile Beziehungen, in denen sich beide Partner das Gefühl geben einzigartige und liebenswerte Wesen zu sein, das Erleben von Authentizität, Kohärenz, Bedeutung und Sinn begünstigen.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt sind über den Zusammenhang zwischen partnerschaftlichem Bindungsverhalten und Lebenssinn drei empirische Untersuchungen zugänglich deren Fragestellungen und Herangehensweisen trotz identischer¹³ oder zumindest ähnlicher¹⁴ Erhebungsverfahren in einigen Punkten voneinander abweichen.

Die erste Untersuchung von Bodner und Kollegen (2013) aus Israel (n = 992) untersuchte innerhalb von drei Altersgruppen die Verteilung vier verschiedener Bindungsmuster¹⁵ und deren Bedeutung für die persönliche Sinnorientierung. Hinsichtlich der Altersgruppen war die allgemeine Sinnerfüllung unter den 31-49-Jährigen generell am höchsten. Bezüglich Bindungsorientierung gaben Probanden mit ängstlicher bzw. verstrickter Bindung jeweils geringere Sinnerfüllung an als Sicher- und Abweisend-gebundene. Dass sie für Verstrickt- und Ängstlich-Gebundene gleichermaßen hohe Sinnsuche-Ausprägungen feststellen konnten, werteten die Autoren als Hinweis für einen Zusammenhang zwischen negativem Selbstkonzept und damit einhergehender Sinnsuche (vgl. Bartholomew & Horowitz, 1991; siehe Abschnitt 2.5.4 & Abbildung 4).

¹³ *Sinnsuche* (MLQ-Search) und *Sinnerfüllung* (MLQ-Presence), (Steger et al, 2006)

¹⁴ Bindung: ECR [36 Items] (Brennan & Shaver, 1995) vs. 18-Item-Version v. Ronan & Mikulincer, 2009

¹⁵ Bindungsstile n. Bartholomew & Horowitz, 1991 (s. Abschnitt 2.5.4 & Abbildung 4)

Dass Untersuchungsteilnehmer mit gleichgültig-vermeidender Bindung gegenüber Sicher- gebundenen weniger Sinnerfüllung angaben, zeigt, dass Bindungsvermeidung auch ohne gleichzeitig vorhandene Bindungsangst mit geringerem Sinnerleben einhergeht. Bemerkens- werterweise erreichten die Gleichgültig-vermeidend-gebundenen der jüngsten Altersgruppe (21-30-Jährige) von allen Gruppen (Alter X Bindung) die geringsten Sinnsuche-Werte, obwohl Menschen dieses Lebensabschnitts normalerweise am stärksten nach Sinn suchen (Bodner et al., 2013).

Eine weitere, ebenfalls in Israel durchgeführte Studie von Reizer und Kollegen (2013) nimmt anstatt der Unterscheidung in Bindungsstile eine dimensionale Betrachtung der beiden Bindungsskalen vor. Dabei konnten die Autoren ihre Hypothese, dass Bindungsangst mit ge- ringer ausgeprägtem Lebenssinn und intensiver Sinnsuche assoziiert ist, bestätigen. Sie ermittel- ten auch für Bindungsvermeidung einen signifikant-negativen Zusammenhang mit dem Aus- maß empfundenen Lebenssinns, konnten aber keine Korrelation mit der Suche nach Sinn fest- stellen (s. Unterstreichungen in Tabelle 1).

Tabelle 1: Korrelationen der Bindungs- und Sinnskalen (Reizer et al., 2013 / Lopez et al., 2014)

	B.-Vermeidung (<i>ECR-Avoidance</i>)		B.-Angst (<i>ECR-Anxiety</i>)		Sinnerfüllung	
Bindungsangst	<u>.19**</u>	.22*				
Sinnerfüllung (<i>MLQ- Presence</i>)	-.24*	-.11	<u>-.35**</u>	<u>-.38***</u>		
Sinnsuche (<i>MLQ-Search</i>)	<u>.06</u>	.07	<u>.35**</u>	.24*	<u>-.01</u>	<u>-.23*</u>

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p \leq .001$;

In der dritten empirischen Arbeit, die an College-Studenten in den USA durchgeführt wurde (n = 100), fanden Lopez und Kollegen (2014) nur für Bindungsangst erwartungsgemäße Zu- sammenhänge mit beiden Sinnskalen (siehe **nicht**-unterstrichene Werte in Tabelle 1). Obwohl beide Arten von Bindungsunsicherheit mit inauthentischem Selbsterleben einhergingen (s. Ta- belle 2), konnten sie für Bindungsvermeidung keine Korrelationen mit Sinnsuche und vorhan- dem Lebenssinn feststellen.

Tabelle 2: Zusammenhänge zwischen den Bindungs- und (In-)Authentizitätsskalen (Lopez et al., 2014)

	Authentisches Leben (<i>Authenticity Scale</i>)	Akzeptanz äußerer Einflüsse (<i>Authenticity Scale</i>)	Selbstentfremdung (<i>Authenticity Scale</i>)
Bindungsvermeidung (<i>ECR-Anxiety</i>)	-.26*	.23*	.24*
Bindungsangst (<i>ECR-Anxiety</i>)	-.34***	.47***	.57***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p \leq .001$;

Die vergleichsweise höheren Ausprägungen Ängstlich-Gebundener erklären sie damit, dass sich diese – getrieben von Selbstzweifeln und dem Bedürfnis nach Zuneigung – durch übertriebenes „Zur-Schau-Stellen“ empfundenen Leids inauthentischer erleben (Lopez et al., 2014, S. 9; Bodner et al, 2013).

Dass sie zwischen Bindungsvermeidung keine signifikanten Zusammenhänge mit Sinnerfüllung und Sinnsuche finden konnten, führen Lopez et al. (2014) darauf zurück, dass Personen, die vergleichsweise hohe Vermeidungswerte erreichen, schlechter mit negativen Affekten umgehen können, diese oftmals unterdrücken und dazu neigen persönliche Schwächen und Stress zu leugnen (Hart et al., 2005; zit. n. Lopez et al, 2014, S. 9).

Mittels Regressionsanalyse überprüften die Forscher außerdem, inwiefern sich anhand der Skalenwerte zu Vermeidung und Angst (Block 1) bzw. den drei Indikatoren von (In-)Authentizität (Block 2) die Ausprägungen der beiden MLQ-Skalen vorhersagen lassen. Dabei liefert von den beiden Bindungsskalen (Block 1) nur Bindungsangst einen signifikanten Beitrag zur Vorhersage von Sinnerfüllung ($\beta = -.38$; $p < .001$) und Sinnsuche ($\beta = .24$; $p < .05$). Nach Aufnahme der Authentizitätsskalen (Block 2) verblieb nur Selbstentfremdung als signifikanter Prädiktor zur Vorhersage von Sinnerfüllung ($\beta = -.27$; $p < .05$) und Sinnsuche ($\beta = .30$; $p < .05$), weshalb Lopez et al. (2014, S. 10) hinter Selbstentfremdung einen indirekten Mediator des negativen Einflusses von Bindungsangst auf das Sinnerleben vermuten.

Während Bindungsangst übereinstimmend mit geringem Sinnerleben und stärker ausgeprägter Sinnsuche einherging, konnte für Bindungsvermeidung in keiner der drei Untersuchungen ein signifikanter Zusammenhang mit Suche nach Sinn festgestellt werden. Signifikant-negative Korrelationen zwischen Bindungsvermeidung und dem Erleben von Sinn wurden in zwei der drei Studien nachgewiesen. Dass Lopez und Kollegen (2014) im Gegensatz zu Reizer et al. (2013) keinen Zusammenhang zwischen Sinnerleben und Vermeidung ermittelten, könnte z. B. auf Unterschiede der eingesetzten Stichproben und Bindungsskalen (s. Fußnote¹⁴ auf S. 48) zurückzuführen sein.

Von besonderer Bedeutung für die erörterte Thematik ist das Ergebnis von Bodner und Kollegen (2013), dass die Suche nach Sinn unter jungen Erwachsenen mit gleichgültig-vermeidender Bindungsorientierung (niedrige Bindungsangst, hohe Bindungsvermeidung) besonders gering ausgeprägt ist. Die Autoren fordern weitere Untersuchungen in anderen kulturellen Kontexten und mit anderen Verfahren und Methoden.

Dem ist der erste Teil der empirischen Untersuchung gewidmet. Da beide Sinnskalen des LeBe bislang nicht auf etwaige Zusammenhänge mit dem Bindungsverhalten in der Partnerschaft untersucht wurden, erfolgt dies mit dem Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe, Schnell & Becker, 2007).

Forschungsfrage 1:

In welchem Zusammenhang stehen Angst und Vermeidung in partnerschaftlichen Beziehungen mit dem persönlichen Sinnerleben?

Wie in Kapitel 2.4 erörtert, führen Personen mit sicheren Bindungsrepräsentationen erfüllte, andauernde und weniger abhängige Beziehungen als Unsicher-gebundene. Sie verfügen über ein stabileres Selbstkonzept, trauen sich mehr zu und stellen sich den Herausforderungen des Lebens. Unsichere Bindung wird hingegen mit Abhängigkeit, Angst, erlebter Zurückweisung, Enttäuschung und Vermeidung in Zusammenhang gebracht. Es ist also anzunehmen, dass Sicher-gebundene ihr Leben mit höherer Wahrscheinlichkeit als kohärent, d.h. vorhersehbar, bedeutsam und handhabbar, erleben als Individuen, die aufgrund ihrer mentalen Repräsentation und bisherigen Beziehungserfahrungen zu vermeidendem oder angstbesetztem Beziehungsverhalten neigen.

Bindungsvermeidung in der Partnerschaft ist mit geringerer Beziehungsqualität, negativen und ambivalenten Affekten sowie Problemen, sich dem Partner zu offenbaren und Intimität zuzulassen, assoziiert (s. Abschnitt 2.4.5). Von Bindungsvermeidenden ist außerdem bekannt, dass sie sich selbst vergleichsweise schlecht einschätzen können, in kritischen Situationen schneller aufgeben und tendenziell geringe Selbstkenntnis aufweisen. Es ist deshalb anzunehmen, dass die Vermeidung zwischenmenschlicher Intimität und Nähe mit geringerem Sinnerleben verbunden ist. Unklar ist jedoch, inwiefern bindungsvermeidende Personen unerfüllte Sinn- und Beziehungsbedürfnisse bewusst als Mangel erleben. Da sie in ihrem Streben nach Unabhängigkeit und emotionaler Unnahbarkeit tendenziell dazu neigen jene Bedürfnisse, deren Erfüllung von anderen abhängig sind, möglichst gering zu halten und ihre diesbezüglichen Wünsche herunterspielen, verdrängen oder leugnen (vgl. Lopez et al., 2014). Möglicherweise werden daher auch unbefriedigte persönliche ‚Sinnbedürfnisse‘ als weniger intensiv wahrgenommen oder in nur begrenzten Umfang zugelassen.

Hypothese 1a:

Bindungsvermeidung ist mit geringer Sinnerfüllung assoziiert, jedoch nicht mit dem Erleben einer Sinnkrise.

Die dargestellten Studien konnten zwischen Bindungsangst und der Suche nach Sinn signifikante Korrelationen im mittleren Bereich feststellen. Prinzipiell kann zwar davon ausgegangen werden, dass Menschen in einer Sinnkrise, die keinen Lebenssinn für sich ausmachen können und diesen schmerzlich vermissen (Menschen in einer Sinnkrise) nach Sinn suchen. Da der für die eigene Untersuchung eingesetzte LeBe kein solches Merkmal enthält, sondern eine Skala zum Ausmaß erlebter Sinnkrise, kann hier jedoch kein direkter Vergleich stattfinden.

Bindungsangst ist assoziiert mit geringem Selbstwert, Abhängigkeit vom Bindungspartner und dem Übertreiben der eigenen Bedürftigkeit zur Erlangung von Aufmerksamkeit und Zuneigung. Für Bindungsangst wird daher ein stärkerer Zusammenhang auf das Erleben einer Sinnkrise vermutet als für Bindungsvermeidung.

Hypothese 1b:

Bindungsangst geht mit geringem Sinnerleben und dem Auftreten persönlicher Sinnkrisen einher.

Der bei den zuvor dargestellten Studien in verschiedenen Varianten verwendete MLQ stellt ein weit verbreitetes, validiertes und ökonomisches Verfahren dar. Jedoch weisen selbst dessen Autoren darauf hin, dass es bisher nur wenig Befunde darüber gibt, wie individuelle Einschätzungen in Bezug auf den persönlich-empfundene Lebenssinn zustande kommen (Steger et al., 2006, S. 90). Der zur empirischen Untersuchung eingesetzte LeBe erweist sich hier als vorteilhaft, da neben Sinnerfüllung und Sinnkrise zusätzlich die Ausprägungen 26 verschiedener Lebensbedeutungen bzw. potenzieller Sinnquellen erhoben werden können. Bis dato existieren keine Studien über Zusammenhänge der Sinnquellen des LeBe mit Angst und Vermeidung in partnerschaftlichen Beziehungen. Da beide Arten von Bindungsunsicherheit Faktoren darstellen, die menschliches Erleben weitreichend beeinflussen, werden Zusammenhänge mit bestimmten Lebensbedeutungen vermutet.

Forschungsfrage 2:

Inwiefern weisen die beiden Arten von Bindungsunsicherheit Zusammenhänge mit bestimmten Lebensbedeutungen auf?

Die Untersuchung von Bindungsunsicherheit und den 26 Lebensbedeutungen auf Zusammenhänge hat zwar eher explorativen Charakter, dennoch lassen sich aus den erläuterten Charakteristiken von Bindungsangst und -vermeidung einzelne Annahmen ableiten. Aufgrund ihrer Schwierigkeiten die Nähe anderer Personen zuzulassen sowie sich ihrem Gegenüber anzuvertrauen, wird angenommen, dass Personen mit hohen Ausprägungen auf der Skala Bindungsvermeidung geringe Zustimmung für die Lebensbedeutungen der Dimension Wir- und Wohlfühl (für eine Übersicht der LeBe-Skalen s. 5.1.3) angeben.

Hypothese 2a:

Bindungsvermeidung steht in Zusammenhang mit geringer Zustimmung für die Lebensbedeutungen der Dimension Wir- und Wohlfühl.

Horney (1950/1988) erklärt den inneren und sozialen Rückzug resignierter Menschen als „erlernte“ Reaktion auf unzuverlässige oder unerreichbare Bindungspersonen. Vermeidung sei dabei nicht nur Symptom, sondern zugleich auch (Pseudo-)Lösung unerfüllter Bindungsbedürfnisse und wird oft sogar in eine persönliche Stärke (Unabhängigkeit, Selbständigkeit) umgedeutet (vgl. 2.5.5). Daher ist anzunehmen, dass vermeidend-gebundene Erwachsene ein starkes Bedürfnis nach Freiheit und Unabhängigkeit gegenüber den Einflüssen anderer angeben.

Hypothese 2b:

Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Bindungsvermeidung und der Lebensbedeutung Freiheit.

Bindungsangst ist mit Abhängigkeit und Verlassensängsten gegenüber dem Partner aber auch starken Bedürfnissen nach Intimität, Geborgenheit und Vereinigung assoziiert. Die Skala *Liebe* des LeBe ermittelt den „Glaube[n] an die Liebe als Leidenschaft“ und inwiefern „Liebe als Lebensmittelpunkt“ das Denken und Handeln bestimmt (Schnell und Becker, 2007, S. 32). Es wird deshalb vermutet, dass Bindungsängstliche vergleichsweise hohe Zustimmung für die Lebensbedeutung *Liebe* angeben.

Hypothese 2c:

*Bindungsangst weist einen positiven Zusammenhang mit der Lebensbedeutung *Liebe* auf.*

3.2 Vergleich existentieller Indifferenz mit anderen Sinntypen

Obwohl positive Effekte des Erlebens von Sinn im Leben auf die physische und mentale Gesundheit mehrfach nachgewiesen wurden (siehe z. B. Zika & Chamberlain, 1992), gelten die tatsächlichen, existentiellen Auswirkungen hoher und niedriger Ausprägungen von Sinnerfüllung nach wie vor als eher wenig erforscht (vgl. Damásio & Koller, 2014, S. 2).

Neben Sinnerfüllung und dem Erleben einer Sinnkrise, wurde von Schnell erstmals ein weiterer Sinnerlebenszustand empirisch identifiziert: *Existentielle Indifferenz*. Betrachtet man die bisherigen Befunde, fallen Menschen dieses Sinntypus durch ihr vergleichsweise geringes Engagement für sämtliche 26 dargebotenen Lebensbedeutungen sowie ihr ausgeprägtes Desinteresse für Religion, Spiritualität und Selbsterkenntnis auf. Dabei scheint ein Zusammenhang zwischen der mangelnden Fähigkeit (oder auch Bereitschaft) zu Introspektion bzw. kritischer Selbstauseinandersetzung und der Orientierungslosigkeit in puncto Lebenszielen zu bestehen (Schnell, 2010).

Existentiell Indifferente weisen zwar insgesamt keine direkten Stressanzeichen auf. Sie geben jedoch im Vergleich zu Sinnerfüllten signifikant niedrigere Befindlichkeit und Lebenszufriedenheit an. Darüber hinaus gibt allein die Tatsache, dass dieses Phänomen im vergleichsweise wohlhabenden Deutschland um ein vielfaches häufiger auftritt als in den weniger privilegierten Ländern Brasilien und Bulgarien (s. 2.2.3) Anlass zu weiteren Untersuchungen. Nicht zuletzt wäre eine bessere Kenntnis der Ursachen, Folgen und Stabilität einer solchen Ziel- und Sinnlosigkeit auch allgemein von Nutzen, um Menschen dabei zu unterstützen mehr Leidenschaft und Sinn in ihrem Leben zu erfahren (vgl. Schnell, 2010, S. 369).

Um das Phänomen existentieller Indifferenz weiter zu charakterisieren und Anhaltspunkte über dessen Ursachen, Bedeutung und mögliche Auswirkungen zu ermitteln, wird ein Vergleich mit Sinnerfüllten und Personen in einer Sinnkrise angestellt. Die hierfür herangezogenen psychometrischen Merkmale, lassen sich inhaltlich drei Bereichen zuordnen:

- 1) Motivation (Leistungsmotivation; Kontrollüberzeugung)
- 2) Bindungsverhalten (Vermeidung und Angst) in der Partnerschaft;
- 3) Selbstwahrnehmung (Authentizität; Lebenszufriedenheit)

Forschungsfrage 3:

*Inwiefern unterscheiden sich existentiell Indifferente in ihrer Selbsteinschätzung hinsichtlich **motivationaler, bindungs- und selbstwahrnehmungsbezogener** Merkmale von den beiden anderen Sinngruppen?*

3.2.1 Motivation

Sinnerfüllung und benachbarte Konstrukte wie Kohärenz, Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden werden gemeinhin als Resilienzfaktoren und Ressourcen für die Bewältigung von Herausforderungen und persönliche Schicksalsschläge betrachtet. Dahingegen sind Sinnkrisen mit Depression, Mut- und Interesselosigkeit, Selbstwertproblemen und beeinträchtigter Leistungsfähigkeit assoziiert.

Schließlich lässt sich das Erleben von Sinn und Erfüllung ohne Engagement für persönlich bedeutsame Lebensziele und damit verbundene Herausforderungen kaum erreichen und umgekehrt (vgl. Schnell, 2010; S. 363; Antonovsky, 1997, S. 34f). Sinn erfordert also Motivation. Bei existentiell Indifferenten scheint diese jedoch vergleichsweise gering ausgeprägt, was aus dem geringen Engagement und Commitment dieser Personen für nahezu sämtliche Lebensbedeutungen geschlossen werden kann. Es werden daher entsprechende Motivationsunterschiede zwischen den Sinngruppen vermutet.

Ob Menschen aktiv nach Erfolg streben oder eher versuchen Misserfolgen aus dem Weg zu gehen, gibt nicht nur Auskunft über deren individuelle Leistungsfähigkeit, sondern stellt in einer Leistungsgesellschaft auch ein wichtiges Merkmal zur Beurteilung gesellschaftlicher Funktionsfähigkeit dar. Um zu überprüfen, inwiefern zwischen den verschiedenen Sinnerlebensqualitäten zugeordneten Probanden typischerweise Gruppenunterschiede hinsichtlich der Bewerkstelligung von Herausforderungen und Leistungssituationen auftreten, werden Art und Ausmaß der angegebenen Leistungsmotivation verglichen.

Horney beschreibt den resignativen Persönlichkeitstypus als freiheitsbedürftig und nicht selten rebellisch, der empfindlich gegenüber Druck und Zwang reagiert und dementsprechend Leistung verweigert. Aufgrund der aufgezeigten Parallelen zwischen Resignation und existentieller Indifferenz wird für letztere eine eher niedrige Leistungsbereitschaft erwartet.

Hypothese 3a:

Gegenüber Sinnerfüllten weisen Existentiell Indifferente und Personen der Sinnkrise-Gruppe signifikant niedrigere Hoffnung auf Erfolg auf.

Hypothese 3b:

Für die beiden Gruppen mit geringem Sinnerleben sind höhere Ausprägungen leistungsmindernder Motive festzustellen als für Sinnerfüllte.

In Bezug auf die Kontrollüberzeugung der von ihm interviewten Personen erläutert Bargdill (2000), dass dies Ursachen für persönliche Fehlentscheidungen aber auch für das eigene Schicksal meist bei anderen Menschen suchen. Zum Vergleich des psychologischen Funktionsniveaus der verschiedenen Sinntypen untersuchten Damasió und Koller (2014) auch deren Ausprägungen bezüglich Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Dabei ermittelten sie für Sinnerfüllte insgesamt jeweils signifikant höhere Werte als bei den anderen Sinntypen. Die Sinnkrise-Gruppe erreichte für beide Skalen die niedrigsten Ausprägungen. Existentiell Indifferente gaben (obwohl für Selbstwert stärker ausgeprägt als für Selbstwirksamkeit) signifikant geringere Werte als Sinnerfüllte und zugleich signifikant höhere Werte an als Personen in einer Sinnkrise.

Übereinstimmend weist auch Schnell (2013) darauf hin, dass existentiell Indifferente oftmals eine externe Kontrollüberzeugung und eher geringe Selbstakzeptanz aufweisen. Es ist also anzunehmen, dass Indifferente – obwohl möglicherweise unter diesem Aspekt nicht von Menschen in einer Sinnkrise zu unterscheiden – ein höheres Maß generalisierter Externalität bzw. weniger generalisierte Selbstwirksamkeit aufweisen als Sinnerfüllte (Hypothese 3c).

Hypothese 3c:

Existentiell Indifferente zeigen stärker ausgeprägte Externalität und weisen geringere Selbstwirksamkeit auf als Sinnerfüllte.

Hypothese 3d:

Personen in einer Sinnkrise erreichen die höchsten Ausprägungen für Externalität und respektive die niedrigsten Werte bezüglich Selbstwirksamkeit.

3.2.2 Bindungsverhalten

Bislang wurde der Zustand existentieller Indifferenz noch nicht mithilfe des bindungstheoretischen Ansatzes untersucht. Es erscheint jedoch naheliegend, dass diese Lebenshaltung in Zusammenhang steht mit dem Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen.

In der Studie von Schnell (2010) wurde jeweils in etwa die Hälfte der Singles und Menschen in unverheirateter Partnerschaft diesem Sinntypus zugeordnet. Unter den verheirateten Teilnehmern waren jedoch nur 28% Indifferente.

Darüber hinaus wurden mehrere Parallelen dieser Lebenshaltung mit der von Horney und Bargdill beschriebenen Resignation aufgezeigt. Wie erläutert, versucht der resignative Persönlichkeitstypus verdrängte Konflikte, Ängste und Bedürfnisse durch innere Distanzierung zu bewältigen (vgl. Abs. 2.5.4 und 2.4.4). Im Gegensatz zu Depressiven, die häufig ein durchweg negatives Selbstkonzept aufweisen und nahezu jeglichen Misserfolg auf persönliche Defizite beziehen, hatten die von Bargdill untersuchten Personen ihre Fähigkeiten zuvor eher über- und notwendige Anforderungen unterschätzt. Dieser Mangel an Selbstkenntnis ist durchaus mit der fehlenden Bereitschaft existentiell Indifferenter zu kritischer Selbstauseinandersetzung vereinbar.

Wie die Bindungsforschung zeigen konnte, weisen Unsicher-gebundene, insbesondere Menschen mit vermeidender Bindungsorientierung gegenüber dem Partner häufig nur geringes Vertrauen sowie ambivalente Gefühle auf. Zudem haben diese Menschen oft Schwierigkeiten über Gefühlzustände und ihr körperliches Empfinden Auskunft zu geben – verfügen also offenbar über geringe emotionale Selbstkenntnis (s. 2.4.5). Inwiefern lassen sich diese theoretischen Überschneidungen zwischen vermeidender Bindungsorientierung und existentieller Indifferenz empirisch bestätigen (Hypothese 4a)?

Hypothese 4a:

Existentiell Indifferente zeigen ein vergleichsweise hohes Ausmaß an Bindungsvermeidung.

Analog zu den unter 3.1 aufgestellten Korrelationshypotesen wird angenommen, dass Sinnerfüllte ein geringes und Personen in einer Sinnkrise ein hohes Ausmaß an Bindungsunsicherheit (Hypothese 4b) aufweisen. Für Menschen in einer Sinnkrise von den drei Sinngruppen das höchste Ausmaß an bindungsängstlicher Beziehungsorientierung erwartet (Hypothese 4c).

Hypothese 4b:

Die Gruppe der Sinnerfüllten präsentiert sich gegenüber den beiden anderen Sinngruppen mit der am niedrigsten ausgeprägten Bindungsunsicherheit.

Hypothese 4c:

Menschen in einer Sinnkrise weisen insgesamt das höchste Ausmaß bindungsängstlicher Beziehungsorientierung auf.

3.2.3 Selbstwahrnehmung

Ein Merkmal anhand dessen sich die den drei Sinntypen zugeordneten Probanden klar voneinander abgrenzen lassen, ist das Streben nach Selbsterkenntnis. Existentiell Indifferente zeigen die niedrigste Bereitschaft zur Ergründung und Reflektion individueller Stärken und Schwächen. Menschen in einer Sinnkrise hingegen weisen ein sehr stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Selbsterkenntnis auf (Schnell, 2010). Dem könnte aber nicht nur aktives Verlangen und Suchen nach Sinn, sondern auch ein hyperreflektiver Zustand selbstbezogener Ruminaton zugrunde liegen, der die Konstruktion von Sinn eher beeinträchtigt als begünstigt (vgl. Schnell, 2010, S. 367). Die zwischen den Ausprägungen der beiden anderen Gruppen liegenden Werte Sinnerfüller in puncto Selbsterkenntnis lassen eher auf ein „gesundes“ Maß kritischen Selbstbewusstseins schließen.

Schlegel und Kollegen (2012) konnten zeigen, dass sich Zufriedenheit mit wichtigen Lebensentscheidungen und ‚wahre Selbstkenntnis‘¹⁶, die als eine Art innerer Kompass fungiert, gegenseitig begünstigen. Konsistenz zwischen innerem Erleben, Selbstkonzept und persönlichen Entscheidungen und das Erreichen von Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung stehen offenbar in wechselseitiger Beziehung zueinander. Dieses „Wissen wer man ist“ und dementsprechend zu handeln (d. h. emotionale Selbstkenntnis & konsistentes Entscheiden) ist essentieller Bestandteil des ‚Erlebens von Authentizität‘.

Für den in der humanistischen Literatur häufig verwendeten Begriff ‚Authentizität‘ existiert seit der Arbeit von Wood und Kollegen (2008) eine empirisch-validierte Selbstbeurteilungsskala. In der zugehörigen Validierungsstudie wiesen die Forscher signifikante Korrelationen ihres dreigliedrigen Konstrukts mit mehreren Lebenszufriedenheits- und Wohlbefindlichkeitskalen nach.

Unter Einsatz der Authenticity-Scale (Wood et al., 2008; s. 2.5.6 & 4.1.4) ermittelten auch Lopez et al. (2014) signifikante Zusammenhänge zwischen den zugehörigen Subskalen und den beiden Sinnskalen des MLQ (s. Tabelle 2). Während das ‚Ausmaß authentischen Lebens‘ nur mit dem Vorhandensein von Lebenssinn ($r = .30$) aber nicht mit Sinnsuche assoziiert ist, ergaben sich für die Skalen ‚Akzeptanz äußerer Einflüsse‘ und ‚Selbstentfremdung‘ jeweils signifikant negative Korrelationen mit vorhandenem Lebenssinn ($r = -.28/- .44$) bzw. positive Korrelationen mit der Suche danach ($r = .26/.31$).

¹⁶ Schlegel et al. (2012) beziehen sich dabei auf ‚wahre‘ Kenntnis des inneren Selbst (Gedanken und Gefühle), die sie von anderen Selbsterkenntniskonzepten, wie z. B. der Reflektion über nach außen gerichtetes (Sozial-)Verhalten, abgrenzen.

Die dargelegten Zusammenhänge zwischen Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Authentizität und Sinnerleben lassen Unterschiede zwischen den drei Sinntypen hinsichtlich des Erlebens von Authentizität vermuten. Für Personen der Sinnkrise-Gruppe, die oftmals unter dem Einfluss kritischer Lebensereignisse, schmerzhafter Verluste, einem Infragestellen des eigenen Selbstbildes o. ä. stehen (s. 2.2.2), werden die niedrigsten Ausprägungen authentischen Erlebens erwartet. Da existentiell Indifferente Selbsterkenntnis und bewusstem Erleben nur wenig Bedeutung beimessen, werden auch für diese Gruppe niedrigere Authentizitätswerte erwartet als für Sinnerfüllte.

Hypothese 5a:

Menschen in einer Sinnkrise und Existentiell Indifferente unterscheiden sich von Sinnerfüllten durch signifikant höhere Werte auf beiden Inauthentizitätsskalen und respektive niedrigere Ausprägungen auf der Skala ‚Authentisches Leben‘.

Ein weiteres Merkmal, welches für den Vergleich der Sinngruppen geeignet erscheint, ist die Lebenszufriedenheit. Aufgrund der bisherigen Ausführungen wird angenommen, dass innerhalb der beiden Gruppen mit geringer Sinnerfüllung (existentiell Indifferente; Menschen in einer Sinnkrise) mehr Menschen angeben eher unzufrieden als zufrieden mit ihrem Leben zu sein als in der Gruppe der Sinnerfüllten.

Hypothese 5b:

Für Menschen in einer Sinnkrise lässt sich am häufigsten Lebensunzufriedenheit feststellen, gefolgt von den existentiell Indifferenten, die häufiger angeben insgesamt mehr unzufrieden als zufrieden mit ihrem Leben zu sein als Sinnerfüllte.

Hypothese 5c:

Beide Gruppen mit gering ausgeprägtem Sinnerleben weisen häufiger resignative Lebenszufriedenheit auf als Sinnerfüllte.

3.3 Zusammenfassung der Forschungsfragen und Hypothesen

Forschungsfrage 1:

In welchem Zusammenhang stehen Angst und Vermeidung in partnerschaftlichen Beziehungen mit dem persönlichen Sinnerleben?

Hypothese 1a:

Bindungsvermeidung ist mit geringer Sinnerfüllung assoziiert, jedoch nicht mit dem Erleben einer Sinnkrise.

Hypothese 1b:

Bindungsangst geht mit geringem Sinnerleben und dem Auftreten persönlicher Sinnkrisen einher.

Forschungsfrage 2:

Inwiefern weisen die beiden Arten von Bindungsunsicherheit Zusammenhänge mit bestimmten Lebensbedeutungen auf?

Hypothese 2a:

Bindungsvermeidung steht in Zusammenhang mit geringer Zustimmung für die Lebensbedeutungen der Dimension Wir- und Wohlfühl.

Hypothese 2b:

Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Bindungsvermeidung und der Lebensbedeutung Freiheit.

Hypothese 2c:

Bindungsangst weist einen positiven Zusammenhang mit der Lebensbedeutung Liebe auf.

Forschungsfrage 3:

*Inwiefern unterscheiden sich existentiell Indifferente in ihrer Selbsteinschätzung hinsichtlich **motivationaler** (3a-c), **bindungs-**(4a-c) und **selbstwahrnehmungsbezogener** (5a-c) Merkmale von den beiden anderen Sinngruppen?*

Hypothese 3a:

Gegenüber Sinnerfüllten weisen Existentiell Indifferente und Personen der Sinnkrise-Gruppe signifikant niedrigere Hoffnung auf Erfolg auf.

Hypothese 3b:

Für die beiden Gruppen mit geringem Sinnerleben sind höhere Ausprägungen leistungsmindernder Motive festzustellen als für Sinnerfüllte.

Hypothese 3c:

Existentiell Indifferente präsentieren sich mit stärker ausgeprägter Externalität und geringerer Selbstwirksamkeit als Sinnerfüllte.

Hypothese 3d:

Personen in einer Sinnkrise erreichen die höchsten Ausprägungen für Externalität und respektive die niedrigsten Werte bezüglich Selbstwirksamkeit.

Hypothese 4a:

Existentiell Indifferente zeigen ein vergleichsweise hohes Ausmaß an Bindungsvermeidung.

Hypothese 4b:

Teilnehmer der Gruppe der Sinnerfüllten präsentieren sich insgesamt von allen Sinngruppen mit der am niedrigsten ausgeprägten Bindungsunsicherheit (Angst & Vermeidung).

Hypothese 4c:

Menschen in einer Sinnkrise weisen das höchste Ausmaß bindungsängstlicher Beziehungsorientierung auf.

Hypothese 5a:

Menschen in einer Sinnkrise wie auch Existentiell Indifferente unterscheiden sich von Sinnerfüllten durch signifikant höhere Werte auf beiden Inauthentizitätsskalen und respektive niedrigere Ausprägungen auf der Skala ‚Authentisches Leben‘.

Hypothese 5b:

Für Menschen in einer Sinnkrise lässt sich am häufigsten Lebensunzufriedenheit feststellen, gefolgt von den existentiell Indifferenten, die häufiger angeben insgesamt mehr unzufrieden als zufrieden mit ihrem Leben zu sein als Sinnerfüllte.

Hypothese 5c:

Beide Gruppen mit gering ausgeprägtem Sinnerleben weisen häufiger resignative Lebenszufriedenheit auf als Sinnerfüllte.

4 Methoden

In diesem Kapitel werden die zur Beantwortung der Forschungsfragen und Überprüfung der aufgestellten Hypothesen verwendeten Methoden dargestellt. Hierfür werden die eingesetzten psychometrischen und statistischen Verfahren, die Verteilung und Aufbereitung der Daten sowie Merkmale der gezogenen Stichprobe erläutert.

4.1 Operationalisierung der Untersuchungsmerkmale

Für alle eingesetzten Skalen wurde zur Reliabilitätsüberprüfung jeweils die interne Konsistenz (Cronbachs- α) berechnet. Diese Maßzahl gibt Auskunft darüber, inwiefern die verschiedenen Items eines Tests inhaltlich dasselbe Konstrukt erfassen.

Laut Pallant (2013, Kap. 9) weisen α -Werte $> .70$ hinreichende interne Konsistenz aus. Field (2009, S. 675) ergänzt, dass dies vor allem für Leistungstests und Skalen mit nur wenigen Items gefordert werden kann. Für breiter angelegte Konstrukte seien durchaus auch darunterliegende Kennwerte akzeptierbar. Im Anhang A1 und A2 sind die Cronbachs- α -Kennwerte der verwendeten Skalen überblicksartig dargestellt.

4.1.1 Sinnerfüllung, Sinnkrise und Sinnquellen

Zur differenzierten Erfassung von Lebenssinn sowie den dabei zugrunde liegenden Sinnquellen wird der auf dem hierarchischen Sinn-Modell basierende Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) von Schnell und Becker (2007) eingesetzt.

Um das jeweilige Ausmaß erlebter *Sinnerfüllung* (z.B. „Ich erlebe das, was ich tue, als bedeutungsvoll“) bzw. *Sinnkrise* (z.B. „Ich stecke in einer Sinnkrise“) sowie *26 verschiedene Sinninhalte/Lebensbedeutungen* zu erfassen, verwendet der LeBe 151 sechsstufig-skalierte Items von 0-5 („vollkommene Ablehnung“ bis „vollkommene Zustimmung“). Die 26 Lebensbedeutungen sind fünf übergeordneten Dimensionen (s. Tabelle 3) zugeordnet.

Laut Testmanual ist das Verfahren relativ stabil (mittlere Retest-Reliabilität der Skalen ohne Sinnkrise liegen für sechs Monate bei .76) und konstruktvalid (Überschneidungen mit benachbarten Konstrukten wie z. B. Sinnhaftigkeit aus der Sense of Coherence Scale von Antonovsky) (Schnell und Becker, 2007, S. 33, 41f).

Tabelle 3: Skalen und Dimensionen des LeBe (Schnell und Becker, 2007)

<i>Selbsttranszen- denz (vertikal)</i>	<i>Selbsttranzen- denz (horizontal)</i>	<i>Selbstverwirk- lichung</i>	<i>Ordnung</i>	<i>Wir- und Wohl- gefühl</i>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Explizite Religio- sität ○ Spiritualität 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soziales Enga- gement ○ Naturver-bun- denheit ○ Generativität ○ Gesundheit ○ Selbsterkenntnis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individualismus ○ Herausforderung ○ Macht ○ Entwicklung ○ Leistung ○ Freiheit ○ Wissen ○ Kreativität 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tradition ○ Bodenstän- digkeit ○ Moral ○ Vernunft 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fürsorge ○ Gemeinschaft ○ Liebe ○ Harmonie ○ Spaß ○ Wellness ○ Bewusstes Er- leben

Die eingesetzten Skalen des LeBe erreichen eine interne Konsistenz zwischen .53 und .94, was vergleichbar ist mit den Angaben im Testmanual (Schnell & Becker, 2007, S. 34). Bei der Skala Wissen wurde das Item (#128: „Ich lese viel“;) gelöscht, und damit eine Verbesserung der α -Reliabilität von .53 auf .57 erreicht. Für breiter angelegte Konstrukte wie Lebensbedeutungen sind auch die ermittelten Werte für Soziales Engagement ($\alpha = .63$), Individualismus ($\alpha = .64$) und Macht ($\alpha = .69$) durchaus noch im akzeptablen Bereich.

4.1.2 Partnerschaftliche Bindung

Zur Erhebung partnerschaftlichen Bindungsverhaltens und -erlebens existieren zwei Paradigmen, die obwohl sie sich beide auf die Bindungstheorie berufen, unterschiedliche Methoden und Konzepte verwenden. Der erste Forschungsansatz aus dem Bereich der klinischen und Entwicklungspsychologie interessiert sich für Fragestellungen bezüglich Entwicklung, Stabilität und transgenerativer Weitergabe internaler Arbeitsmodelle sowie für die Entstehung von Psychopathologie und verwendet zur Erfassung der jeweiligen Bindungsrepräsentation ein semistrukturiertes Interview (Adult Attachment Interview – AAI). Basierend auf der Annahme, dass bei der Beschreibung früher Bindungserfahrungen durch bestimmte Interviewtechniken (Konkretisierung) auch unbewusste Dynamiken und Abwehrprozesse (z. B. Inkohärenzen, Idealisierung, Entwertung, Ärger, Verleugnung) aktiviert werden können, erfolgt die Auswertung anhand von Widerspruchsfreiheit und Organisationsstruktur der Darstellung bindungsrelevanter Erinnerungen, Gefühle und Gedanken (Buchheim & Kächele, 2002, S. 8; Wendt, 2009, S. 47f).

Die zweite Forschungstradition ist v.a. im Bereich der Persönlichkeits- und Sozialpsychologie angesiedelt und verwendet Selbstauskunftsverfahren zur Erfassung des Bindungsverhaltens. Obwohl auch hier angenommen wird, dass sich bestimmte Prozesse des Bindungssystems der bewussten Kontrolle entziehen, wird davon ausgegangen, dass Befragte durchaus Auskunft

darüber geben können, wie sie sich typischerweise in Beziehungen verhalten (Fraley & Shaver, 2000, S. 144; Wendt, 2009, S. 47f). Dabei wird Bindungssicherheit operationalisiert als die Abwesenheit von Vermeidung und Angst in (partnerschaftlichen) Beziehungen. Nach derzeitigem Erkenntnisstand wird in der empirisch-psychologischen Bindungsforschung zunehmend auf eine Bildung von Bindungskategorien verzichtet. Auch Fraley und Shaver (2000, S. 143) argumentieren gegen die Bildung von Bindungskategorien anhand der Skalenwerte von Selbstauskunftsverfahren. Um Datenreduktion zu vermeiden, schlagen sie vor das Bindungsverhalten entlang der Dimensionen Vermeidung (Tendenz, der Nähe des Partner auszuweichen) und Angst (Unsicherheit, Unzulänglichkeit und Abhängigkeit) zu untersuchen. Ein häufig hierfür eingesetztes Verfahren stellt der ECR (Experiences in Close Relationships: Brennan, Clark & Shaver, 1998) dar.

Für die vorliegende Untersuchung wurde das Bindungsverhalten in der Partnerschaft mithilfe des Bochumer Bindungsfragebogen (Neumann et al., 2007; siehe auch 4.1.3), der deutschen Adaption des Experiences in Close Relationships (ECR; Brennan et. al, 1998), erhoben. Dieses Selbstauskunftsverfahren kam unter Anbetracht der persönlichkeitspsychologischen Fragestellung und seiner vergleichsweise ökonomischen Durchführbarkeit zum Einsatz. An dieser Stelle ist auch der aufgrund der ungleich-verteilten Sinntypen erforderliche, große Stichprobenumfang zu nennen.

Die auf der Bindungstheorie basierende Skala dient der Erfassung von Vermeidung und Angst in partnerschaftlichen Beziehungen. Von den 36 Items wird jeweils die Hälfte der Skala Vermeidung (z.B.: „Ich versuche zu vermeiden, meinem Partner zu nahe zu kommen.“) bzw. Angst (z.B.: „Ich mache mir Gedanken darüber, dass ich verlassen werden könnte.“) zugeordnet. Die siebenstufige Likert-Skalierung erlaubt Antworten von 1 = „stimmt überhaupt nicht“ bis 7 = „stimmt voll und ganz“. Ähnlich wie in der studentischen Ausgangsstichprobe von Neumann (2007, S. 41) wurde in der vorliegenden Stichprobe für Vermeidung ein niedrigerer Skalenmittelwert ermittelt als für Angst. Neumann et al. weisen weiter darauf hin, dass in ihrer studentischen Ausgangsstichprobe Vermeidung mit zunehmendem Alter tendenziell zu- und Angst eher abnimmt. Beide Bindungsskalen erreichen sehr gute interne Konsistenz (Vermeidung: $\alpha = .92$; Angst: $\alpha = .87$).

4.1.3 Leistungsmotivation

Zur Beurteilung der Leistungsmotivation erfasst das Regensburger Leistungs-Motiv-Inventar für Erwachsene (RLMI-E; Lukesch et al., 2008) vier verschiedene Leistungsmotive. Dies sind zum einen die auch beim Risiko-Wahl-Modell (Atkinson) zentralen Leistungsmotive 1) Hoffnung auf Erfolg (HE) und 2) Furcht vor Misserfolg (FM) und zum anderen die von Horner entdeckten und häufiger an Studentinnen festgestellten, negativen Aspekte 3) Furcht vor Erfolg (FE) und 4) Hoffnung auf Misserfolg (HM).

Davon ausgehend, dass bloße Selbstbeschreibungssitems für die Anregung von Motivationstendenzen nicht ausreichen, konzipierten Lukesch und Kollegen je 24 Fragen zu spezifischen Leistungssituationen (Szenariotechnik), die vier inhaltlichen Bereichen (Beruf, Ausbildung, Freizeit, Aussehen) zugeordnet sind. Die vier Leistungsmotive werden anhand der jeweiligen Reaktionsweisen (Auswahl einer von vier vorformulierten Antwortalternativen) auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = „trifft gar nicht zu“; 5 = „trifft sehr zu“) erhoben. Die Autoren weisen auf hinreichende Stabilität hin und berichten von erwartungsgemäßen und einheitlichen Zusammenhängen mit dem Selbstkonzept (Erfolgshoffnung mit positivem Selbstbild assoziiert; negative Korrelationen zwischen Selbstkonzept und den drei leistungsmindernden Motiven.) Zudem hängt Erfolgshoffnung signifikant negativ mit der Furcht vor Misserfolg und der Hoffnung auf Misserfolg zusammen, nicht aber mit Erfolgshoffnung (Lukesch & Peters-Häderle, 2008, S. 33, S. 47f).

Die Skalen der vier Leistungsmotive erreichen Cronbachs- α -Werte zwischen .87 und .91 und damit sehr zufriedenstellende interne Konsistenz. Die bereichsspezifischen Skalen weisen vergleichbare Reliabilitätskoeffizienten auf, wie in der Normierungsstichprobe (vgl. Lukesch et al., 2008, S. 64). Wie in dieser wurden für die Skalen aus dem Bereich Freizeit die geringsten Kennwerte ermittelt ($.58 \geq \alpha \leq .64$).

4.1.4 Authentizität und Entfremdung

Zur Erfassung von Authentizität und Selbstentfremdung kam die Authenticity-Scale von Wood und Kollegen (2008) zum Einsatz. Da für das Verfahren zum Zeitpunkt der Untersuchung keine deutsche Übersetzung vorlag, wurden die Items von einer professionellen Übersetzerin ins Deutsche überführt (s. Anhang B).

Die insgesamt 12 Items setzten sich aus je vier Fragen der drei Subskalen authentisches Leben (Beispiel-Item: „In den meisten Situationen bleibe ich mir selbst treu“), Selbstentfremdung („Ich habe den Eindruck, dass ich mich selbst nicht wirklich gut kenne“ und Akzeptanz äußerer Einflüsse („Andere Menschen beeinflussen mich enorm“) zusammen. Die Beantwortung erfolgt mittels 7-stufiger Likert Skala (1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 7 = „stimme vollkommen zu“). Die umgepolten Gesamtscores der beiden Inauthentizitäts-Skalen (Selbstentfremdung & Akzeptanz äußerer Einflüsse) können mit dem jeweiligen Summenwert für authentisches Leben zu einem Gesamtfaktor Authentizität verrechnet werden. Laut Wood et al. (2008) sind die Skalen stabil (4-wöchige Test-Retest-Reliabilität von .70 bis .84), unabhängig von sozial-erwünschtem Antwortverhalten und diskriminant-valide gegenüber den grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften des Big-Five-Modells. Die Autoren konnten erwartungsgemäße Korrelationen mit Selbstwert sowie mit psychologischem und subjektivem Wohlbefinden nachweisen.

Die erreichten Cronbachs- α -Werte weisen auf hinreichende interne Konsistenz hin (Authentisches Leben: $\alpha = .72$; Akzeptanz äußerer Einflüsse: $\alpha = .87$; Selbstentfremdung: $\alpha = .84$).

4.1.5 Selbstkonzept

Ein in der empirischen Psychologie häufig untersuchtes Konstrukt des Selbstkonzepts stellt die Selbstwirksamkeitserwartung dar. Für den Vergleich verschiedener Qualitäten des Sinnerlebens, wird auf das etwas allgemeinere und mehr auf situationsunabhängige Motivationstendenzen fokussierte Konzept generalisierter Kontrollüberzeugungen zurückgegriffen.

Der eingesetzte Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK, Krampen, 1991) erhebt über mehrere Handlungsklassen, Handlungs- und Lebenssituationen hinweg generalisierte selbstbezogene Kognitionen über Kompetenz- und Kontingenzerwartungen. Das aus insgesamt 32 Items bestehende, sechsstufig skalierte (1-6) Verfahren ist ökonomisch einsetzbar und in die folgenden vier Primärskalen gegliedert: (1) generalisiertes Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, (2) Internalität, (3) sozial bedingte Externalität und (4) fatalistische Externalität. Personen mit hohen Ausprägungen des Selbstkonzepts eigener Fähigkeiten erleben sich auch in schwierigen, unerwarteten und unklaren Situation als handlungsfähig. Darüber hinaus zeigen hohe Werte für Internalität an, dass betreffende Personen glauben durch ihr Handeln bestimmte Situationen und Ereignisse günstig beeinflussen zu können (Krampen, 1991,

S. 19). Die Primärskalen können zu den Sekundärskalen generalisierte Selbstwirksamkeit (1 & 2) und generalisierte Externalität (3 & 4) zusammengefasst werden.

Die Retest-Reliabilität der Primärskalen für den Zeitraum von 6 Monaten beträgt laut Testmanual zwischen .58 und .71. Bei der eigenen Untersuchung erweisen sich die Skalen mit Cronbachs- α -Werten zwischen .64 und .82 als hinreichend konsistent.

4.1.6 Lebenszufriedenheit

Zum Screening einiger Aspekte in Bezug zur Lebenszufriedenheit der Probanden wurde ein aus dem Kurzfragebogen zu Formen der Arbeitszufriedenheit (Iwanowa, 2007) adaptierter Auszug verwendet. Mit diesem werden [analog zum Original] Anhaltspunkte über die dynamischen, hinter Lebenszufriedenheit stehenden Motivationsprozesse erfasst. Je nach Ergebnis des Soll-Ist-Vergleichs zwischen individuellen Erwartungen und Bedürfnissen für das eigene Leben [den Arbeitsplatz], ergeben sich in Kombination mit der Reaktion des Anspruchsniveaus (Senkung, Aufrechterhaltung, Erhöhung) analog zu Abbildung 5, sechs verschiedene Formen von Lebenszufriedenheit (progressive, stabilisierte, resignative, fixierte und Pseudo-LZ).

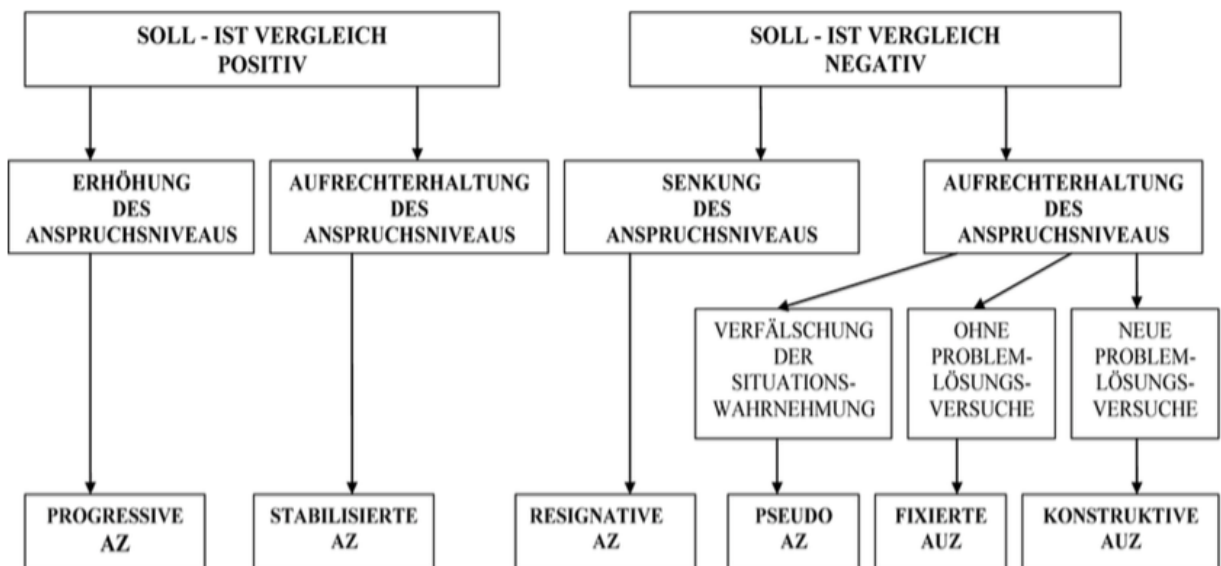


Abbildung 5: Formen der Arbeitszufriedenheit nach Bruggemann (Iwanowa, 2007)

Je nach Beantwortung der Schlüsselfrage („Wenn Sie an Ihr Leben insgesamt denken, sind Sie eher zufrieden oder unzufrieden?“) wurden die Teilnehmer in Lebenszufriedene und Lebensunzufriedene eingeteilt. Während für Lebensunzufriedenheit aufgrund der überschaubaren Fallzahl keine weitere Unterteilung stattfand, wurden Lebenszufriedene in Abhängigkeit ihrer

Auswahl bei zwei weiteren Fragen (s. Tabelle 4 und Anhang D) einer von sechs Lebenszufriedenheitsformen zugeteilt.

Tabelle 4: Ermittlung der Lebenszufriedenheit bei den insgesamt mehr Zufriedenen

	...es könnte viel schlimmer sein	...alles soll so bleiben	...erwarte sogar Verbesserungen
...erwarte nicht sehr viel	Resignative LZ	Resignative LZ	Pseudo LZ
...gewöhnnt, angepasst	Resignative LZ	Stabilisierte LZ	Progressive LZ
...das richtige Leben	Pseudo LZ	Stabilisierte LZ	Progressive LZ

4.2 Datenerhebung und Stichprobe

Die Untersuchungsteilnehmer wurden über eine Mail-Aussendung an Studierende der Universität Innsbruck, einem Aushang am Institut für Psychologie und Ansprachen im Bekann-tenkreis akquiriert. Für die Datenerhebung wurden demografische Fragen und die unter Punkt 4.1 vorgestellten Skalen (in identischer Reihenfolge) zu einem Online-Fragebogen zusammen-gefasst.

Von den 315 insgesamt teilnehmenden Personen bearbeiteten 164 den Fragebogen voll-ständig. Sämtliche merkmalsbezogenen Eingabefelder wurden als Pflichtangaben formatiert, weshalb die verwendeten vollständig bearbeiteten Datensätze keine Auslassungen enthalten. Ein Datensatz wurde entfernt, da eine Person offensichtlich zweimal teilgenommen hatte.

Die verbleibende Stichprobe ($N = 163$) beinhaltet Probanden im Alter zwischen 18 und 50 Jahren und weist mit 74,2% einen relativ hohen Frauenanteil auf. Mit einem Durchschnittsalter von ca. 25 Jahren und einem Anteil von 64,4% 18-25-Jähriger handelt es sich um eine relativ junge Stichprobe. Zur Untersuchung von Alterseffekten wurden die Probanden den fünf unten dargestellten Altersgruppen zugeteilt.

In Tabelle 5 sind auch die soziodemografischen Merkmale der untersuchten Teilnehmer aufgelistet. 46% stammen aus Österreich, 38,7% aus Deutschland und 12,9% aus Italien. Die restlichen 2,5% verteilen sich auf die Länder Luxemburg, Tschechien und die USA.

Bezüglich des Familienstandes gibt die Mehrheit der Probanden (54,6%) an sich aktuell in einer Partnerschaft zu befinden; 43,6% sind ledig; geschieden sind nur zwei Probanden (1,2%). Geschwister haben 86,5%; eigene Kinder 8,0%. Von einer Trennung der Eltern berichten 21,5% der Teilnehmer.

Die Stichprobe weist viele Akademiker (28,9%) und Personen mit höherer Schulbildung (70,6%) auf. Von den untersuchten Teilnehmern befinden sich 63,8% in Ausbildung; 14,7% arbeiten Vollzeit und 15,3% Teilzeit.

Tabelle 5: Soziodemografische Merkmale der Stichprobe

	Häufigkeit	Prozent
GESCHLECHT		
weiblich	119	74,2
männlich	42	25,8
ALTER		
18-21	58	35,8
22-25	47	28,8
26-30	29	19,0
31-39	19	11,7
40-50	8	4,9
NATIONALITÄT		
Österreich	74	46,0
Deutschland	62	38,7
Italien	21	12,9
Luxemburg, Tschechien, USA	4	2,5
FAMILIENSTAND		
ledig	71	43,6
Ehe/Partnerschaft (mit gemeinsamem Haushalt)	36	22,1
Ehe/Partnerschaft (ohne gemeinsamem Haushalt)	53	32,5
geschieden	2	1,2
verwitwet	1	0,6
ANZAHL EIGENER KINDER		
Keine	150	92,0
1 Kind	6	3,7
2 Kinder	4	2,5
3 oder mehr Kinder	3	1,8
ANZAHL DER GESCHWISTER		
Keine	22	13,5
1 Schwester/Bruder	73	44,8
2 Geschwister	43	26,4
3 oder	25	15,3
STATUS DER ELTERN		
verheiratet	112	68,7
in Lebensgemeinschaft	5	3,1
geschieden	28	17,2
dauerhaft getrennt lebend	7	4,3
verwitwet	9	5,5
keine Angabe	2	1,2
(AUS)BILDUNG		
Lehre/Berufsschulabschluss	1	0,6
Berufs-/Allgemeinbildende höhere Schule (Matura)	115	70,6
Universität/Fachhochschule/Kolleg	47	28,9
BERUFSSTATUS		
Vollzeit	24	14,7
Teilzeit	25	15,3
arbeitslos	3	1,8
Hausfrau/-mann	3	1,8
Schüler/Student (Vollzeit)	104	63,8
selbständig	2	1,3
geringfügig beschäftigt	2	1,3

4.3 Statistische Verfahren

Zur empirischen Untersuchung der Forschungsfragen und aufgestellten Hypothesen wurden insbesondere folgende statistische Verfahren und Methoden eingesetzt.

4.3.1 Korrelation

Bei näherungsweise normalverteilten Daten wurde der Produkt-Moment –Korrelationskoeffizient (Pearson) mittels t-Test auf Signifikanz geprüft. Waren die Verteilungsbedingungen parametrischer Verfahren nicht erfüllt, wurde auf eine Rangsummenkorrelation nach Spearman zurückgegriffen.

4.3.2 Bonferroni-Korrektur

Werden an derselben Stichprobe mehrere Hypothesen mit Signifikanztests untersucht, führt das auch bei Kontrolle der individuellen Irrtumswahrscheinlichkeit ($\alpha = 0,05$) zur Fehler-Kumulierung (versuchsbezogene Irrtumswahrscheinlichkeit). Um die Inflation der „familywise error rate“ (FWER) – definiert als die maximale Wahrscheinlichkeit von allen untersuchten Nullhypothesen mindestens eine fälschlicherweise abzulehnen (Bender, Lange & Ziegler, 2007) – zu kontrollieren, wurde unter 5.1 wie bei Bühner & Ziegler (2009, S. 547f) beschrieben eine Adjustierung des α -Fehlers durch Bonferroni-Korrektur vorgenommen.

4.3.3 Lineare Regression

Bei der Regression werden anhand der Werte einer (einfache Regression) oder mehrerer (multiple Regression) Prädiktorvariable/n die Werte einer abhängigen Variable vorhergesagt. Um die in einem linearen Regressionsmodell postulierten Zusammenhänge mit statistischen Verfahren quantifizieren und bewerten zu können, sollten die zugrunde gelegten Daten einige Verteilungsbedingungen erfüllen (Field, 2009, S. 220f; Pallant, 2013, S. 314-318):

- I) Linearität: linearer Zusammenhang zwischen Prädiktoren und abhängiger Variable
- II) Homoskedastizität: vergleichbare (bzw. nicht sign. abweichende) Varianz der unabhängigen Variablen für sämtliche Gruppen- oder Faktorstufen (Y-Punkte streuen relativ gleichmäßig entlang der Regressionsgeraden)
- III) normalverteilte Residuen: Voraussetzung für signifikanzprüfende Verfahren wie t- und F-Tests (robust ggü. geringen Abweichungen)
- IV) Multikollinearität: perfekte Kollinearität zwischen Prädiktoren problematisch bei Ermittlung der Regressionsgewichte

Regressionsanalysen können um eine Untersuchung von Mediationseffekten erweitert werden. Dabei wird überprüft, inwiefern die Beziehung zwischen zwei Merkmalen über eine dritte Variable vermittelt (mediert) ist (Baltes-Götz, 2014). Laut der traditionellen Auffassung von Baron und Kenny (1986) müssen für das Vorliegen einer Mediation folgende Bedingungen erfüllt sein:

- a) Es besteht ein signifikanter Effekt des Prädiktors auf den Mediator.
- b) Die Prädiktorvariable übt (ohne Kontrolle des Einflusses der Mediatorvariable) einen signifikanten Einfluss auf die abhängige Variable aus.
- c) Der Mediator beeinflusst die abhängige Variable signifikant.
- d) Die Aufnahme der Mediatorvariable als zusätzlichen Prädiktor verringert den Effekt des Prädiktors auf die abhängige Variable.

4.3.4 Varianzanalysen

Um Gruppenunterschiede auf Basis von t-Tests zu überprüfen, wären bei mehr als zwei Faktorbedingungen für jedes mögliche Gruppenpaar separate Testungen nötig. Um zu verhindern, dass sich dadurch Typ-I-Fehler aufaddieren, wird vorzugsweise eine Varianzanalyse (Analysis of Variance, kurz ANOVA) durchgeführt. Das auf einer Regressionsanalyse basierende Verfahren überprüft anhand des Verhältnisses (F-Quotient) von erklärter und nicht erklärter Varianz, ob die Mittelwerte von zwei oder mehreren Experimentalbedingungen signifikant voneinander abweichen (Field, 2009, S. 347-355).

Bei multivariaten Varianzanalysen werden gleichzeitig mehrere abhängige Variablen untersucht, was die Wahrscheinlichkeit von α -Fehlern verringert. Die abhängigen Variablen (AV), sollten eine konzeptuelle Beziehung zueinander aufweisen (z. B. verschiedene Indikatoren eines bestimmten Konstrukts). Neben multivariater Normalität der abhängigen Variablen erfordert die MANOVA, homogene Varianz-Kovarianz-Matrizen eine ausreichende Stichprobengröße. Sie reagiert sensibel gegenüber Ausreißern und liefert bei perfekter Multikollinearität verzerrte Standardfehler und β -Gewichte (Pallant, 2013, S. 231).

Der F-Test weist statistisch signifikante Unterschiede zwischen Gruppen aus, sagt aber bei mehr als zwei Faktorstufen nicht aus zwischen welchen Gruppen Unterschiede auftraten, was anhand von Post-Hoc Tests weiter überprüft werden kann (Field, 2009, S. 585f).

4.3.5 Post-Hoc Tests

Bei Vorliegen signifikanter Omnibustests und gegebener Varianzhomogenität wurde für die Varianzanalysen im Abschnitt 5.2 das Post-Hoc-Verfahren von Scheffé eingesetzt. Dieses gilt zwar im Allgemeinen als eher konservativ, liefert aber auch bei Vergleichen ungleich-großer Gruppen (wie für die Sinngruppen der Fall) zuverlässige Ergebnisse (s. Janssen & Laatz, 2012, S. 346).

Geringe Abweichungen von der Normalverteilungsbedingung stellen für multiple Vergleiche kein Problem dar. Treten jedoch in kleineren Gruppen höhere Varianzen auf als in Gruppen mit hoher Fallzahl, ist das für viele (Post-Hoc-)Signifikanztests problematisch. In diesem Fall wurde auf das robuste Verfahren von Games & Howell zurückgegriffen, das weder Varianzhomogenität noch gleiche Gruppengrößen voraussetzt (Field, 2009, S. 374).

Zur Untersuchung der Leistungsmotive, welche ungleiche Fehlervarianzen aufweisen, wurden die nicht parametrischen, auf Rangsummenvergleichen basierenden Verfahren nach Kruskal-Wallis und für die anschließenden Post-Hoc-Vergleiche der Mann-Whitney verwendet.

4.4 Verteilungseigenschaften der Untersuchungsskalen

Einige der voran beschriebenen Verfahren gehen von einer Normalverteilung der Skalenergebnisse aus. Bei der Erhebung psychometrischer Befindlichkeitsmaße, Werte- und Handlungsorientierungen treten allerdings häufig andere Verteilungsformen auf (Pallant, 2013, S. 239). Da sich mit zunehmendem Stichprobenumfang laut zentralem Grenzwerttheorem aber die Verteilung der Mittelwerte an eine Normalverteilung annähert, gelten auf Mittelwertvergleichen basierende Verfahren für ausreichend große n als robust gegenüber nicht-normalen Verteilungsformen (Bortz und Schuster, 2010, S. 86).

Für die Überprüfung multivariater Normalverteilung existiert laut Bortz und Schuster (2010, S. 342) kein zuverlässiges Verfahren. Jedoch steigt bei näherungsweise normalverteilten Einzelskalen auch die Wahrscheinlichkeit multivariater Normalverteilung. Außerdem sind laut Tabachnik & Fidell (2013, S. 253) ab einer Fallzahl von $n \geq 20$ und wenigen unabhängigen Variablen trotz moderater Verletzung der Verteilungsbedingungen die Voraussetzungen für multivariate Varianzanalysen gegeben.

Für die eingesetzten Skalen wurden Schiefe- und Kurtosiswerte ermittelt und mit Cut-Off-Werten (Schiefe $\geq \pm 0,63$; Kurtosis $\geq \pm 1,26$; auf Basis eines z-Werts von 3,29; vgl. Tabachnick & Fidell, 2013, S. 79f) bewertet.

Die Mehrheit der LeBe-Skalen zeigt rechtssteile Verteilungsmuster. Die höchsten negativen Schiefe-Werte weisen die Skalen Gemeinschaft (-0,71), Spaß (-0,70), Harmonie (-0,72) Sinnerfüllung (-0,70), Vernunft (-0,65) und Wellness (-0,63) auf, was bedeutet, dass der Mittelwert der Stichprobe höher ist als der theoretische Mittelwert von 2,5. Ausgeprägt linkssteile Verteilungen wurden für Sinnkrise (1,53) und Explizite Religiosität (0,92) gefunden.

Linkssteile Verteilungsmuster wurden auch für die Skalen Hoffnung auf Misserfolg (1,31), Furcht vor Erfolg (1,18), deren jeweilige Subskalen sowie für Selbstentfremdung (1,02) und Bindungsvermeidung (0,72) gefunden. Auffallend spitzgipflige Verteilungsformen weisen die Skalen HM_gesamt (1,47) sowie deren Subskalen HM_Ausbildung (3,96) und FE_Aussehen (1,50) auf. Sämtliche Streuungsmaße und Verteilungskennwerte der eingesetzten Skalen sind im Anhang A1 und A2 überblicksartig wiedergegeben.

Bei nicht normal verteilten metrischen Daten kann auf verteilungsfreie Verfahren zurückgegriffen werden, wobei tendenziell aber Informationen verloren gehen und niedrigere Teststärken als bei zulässig angewandten parametrischen Analysen erzielt werden. Eine Möglichkeit lineare Verfahren trotz Nicht-Normalität anzuwenden, besteht in der Datentransformation (Tabachnick & Fidell, 2013, Kap. 4). Für die Regressionsanalyse unter 5.1.3 wurde die Sinnkrise-, „Skala“ wie bei Osborne (2010) beschrieben mittels Box-Cox Transformation an eine Normalverteilung angenähert.

Neben nicht erfüllten Verteilungsvoraussetzungen können auch extrem abweichende Datenpunkte metrischer Skalen die statistischen Ergebnisse verzerren (Jannsen & Laatz, 2014, S. 231). Um dem störenden Einfluss univariater Ausreißer zu begegnen, wurden die Skalenwerte z-transofmiert und im Falle eines z-Werts von $\geq 3,29$ bzw. $\leq -3,29$ der Rohwert durch den jeweils nächstgelegenen plus eins ersetzt (Tabachnik, 2013, S. 77). Jeweils ein Wert der Skalen ‚Externalität‘, ‚Furcht vor Misserfolg‘ und ‚Hoffnung auf Misserfolg‘ wurde solch einer Korrektur unterzogen.

5 Ergebnisse

5.1 Sinn, Bindung und Authentizität

In welchem Zusammenhang stehen Angst und Vermeidung in partnerschaftlichen Beziehungen mit dem persönlichen Sinnerleben (Forschungsfrage 1)?

5.1.1 Voruntersuchung

Multiple Ausreißer und einflussreiche Fälle wurden anhand von Streudiagrammen mit den studentisierten ausgeschlossenen Residuen (Y-Achse) und den zentrierten Hebelwerten (Cut-Off: $3(k+1/n)$) auf der X-Achse ermittelt (Field, 2009, S. 217), wobei für die Sinnskalen je ein multivariater Ausreißer identifiziert wurde. Beide Datensätze wurden für die statistischen Analysen unter 5.1 ausgeschlossen.

Die Untersuchung von Linearität (bzw. Varianzhomogenität) der AV'n erfolgte anhand Diagrammen mit den standardisierten Schätzwerten auf der X-Achse und den standardisierten Fehlertermen (bzw. studentisierten ausgeschlossenen Residuen) auf der Y-Achse. Überprüft wurden auch die entsprechenden Histogramme und P-P Plots (vgl. Field, 2009, S. 229, 247f). Aufgrund uneinheitlicher Residuenstreuung wurde im Regressionsmodell zur Sinnkrise wie von Hayes & Cai (2007) vorgeschlagen auf heteroskedastizitätskonsistente Standardfehler-Schätzer zurückgegriffen. Weder die Korrelationen der Faktoren (s. Tabelle 6) noch entsprechende Indikatoren ($1,04 \leq VIF \leq 1,84$) geben Grund zur Annahme von Verzerrungen durch Multikollinearität.

Anhand vier einfaktorieller MANOVAs wurden die Einflüsse demografischer Charakteristiken auf die abhängigen Variablen (Sinn-, Bindungs- und Authentizitätsskalen) überprüft. Dabei sind laut Wilk's Statistik weder für Geschlecht [$F(7,153) = 0,87; p = .51$] noch für Nationalität [$F(14,296) = 0,94; p = .52$] oder Altersgruppe [$F(28;542) = 1,30; p = .14$] signifikante Effekte festzustellen.

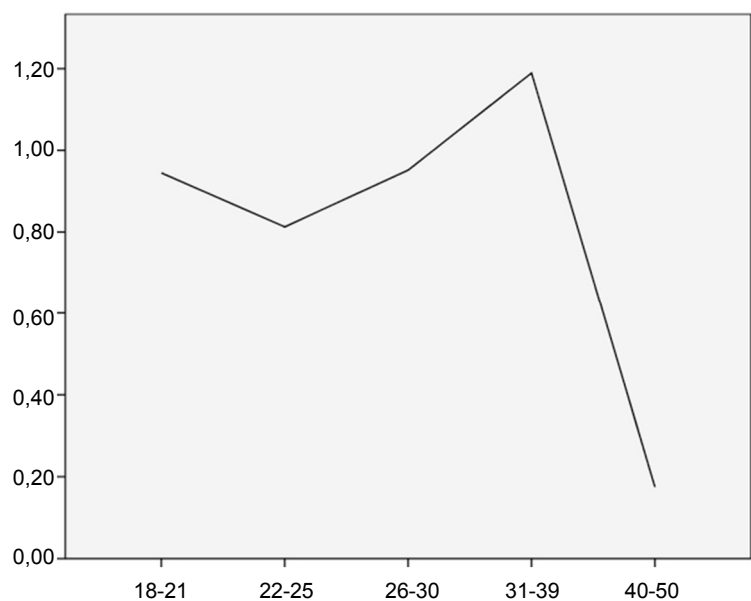


Abbildung 6: Sinnkrise nach Altersgruppen

Obwohl aufgrund der kleinen Fallzahl nicht generalisierbar, fallen die niedrigen Sinnkrise-Ausprägungen der 40-50-Jährigen auf. Von diesen 8 Personen geben 5 den geringsten Zustimmungswert („0“) an; kein Proband erreicht einen Wert größer als 0,6 ($Md_{40-50} = 0$) (s. Abbildung 6). Für Erwerbstätigkeit erreicht die Wilks-Statistik insgesamt knapp signifikantes Niveau [$F(7,153) = 0,91$; $p = .05$]. Die zugrundeliegenden Unterschiede sind jedoch unsystematisch, nicht signifikant ($p > .10$) und von kleiner Effektstärke (part. η^2 's $< .02$; vgl. Cohen, 1988).

5.1.2 Korrelative Zusammenhänge der Bindungs-, Sinn- und Authentizitätsskalen

Zur Überprüfung der Hypothesen 1a und 1b wurden die Sinn-, Bindungs- und Authentizitätsskalen auf Zusammenhänge untersucht. Um die Replizierbarkeit der Ergebnisse von Lopez et al. (2014) und damit auch die Validität der Übersetzung zu prüfen, wurden dabei die Authentizitätsskalen mit aufgenommen.

Zwischen Bindungsangst und Bindungsvermeidung wurde ein mittlerer Zusammenhang ($\rho = .24$; $p = .002$) festgestellt. Erwartungsgemäß korrelieren beide Bindungsskalen positiv mit den Inauthentizitätsskalen (Akzeptanz äußerer Einflüsse & Selbstentfremdung) und negativ mit der Skala Authentisches Leben (s. Tabelle 6).

Die aufgestellten Hypothesen über die Zusammenhänge zwischen Bindungsunsicherheit und Sinnerleben (1a & 1b) konnten nur teilweise bestätigt werden. Bindungsvermeidung steht in der gezogenen Stichprobe nicht nur wie erwartet in signifikant-negativem Zusammenhang mit Sinnerfüllung ($\rho = -.32$; $p < .001$), sondern korreliert zusätzlich mit dem Auftreten von Sinnkrisen ($\rho = .30$; $p < .001$). Und obwohl Angst in der Partnerschaft erwartungsgemäß die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Sinnkrisen erhöht ($\rho = .26$; $p = .001$), geht damit keine signifikant geringere Sinnerfüllung einher, wie in Hypothese 1b angenommen.

Tabelle 6: Korrelationen der Bindungs-, Sinn- und (In-)Authentizitätsskalen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Vermeidung^e	-					
2. Angst	.24**	-				
3. Sinnerfüllung	-.32***	.09	-			
4. Sinnkrise (transformiert)^e	.30***	.26***	-.29***	-		
5. Authentisches Leben	-.34***	-.21**	.24***	-.33***	-	
6. Akzeptanz äußerer Einflüsse	.20**	.52***	.03	.35***	-.38***	-
7. Selbstentfremdung^e	.45***	.41***	-.11	.54***	-.50***	.56***

^e Korrelation nach Spearman; * $p < .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

($N = 161$)

Da zwischen Bindungsangst und Sinnerfüllung, entgegen der Annahmen und Vorbefunde, kein Zusammenhang gefunden werden konnte, wurden zusätzlich die Korrelationen der Bindungsskalen mit den Subskalen der Skala Sinnerfüllung betrachtet (s. Tabelle 7). Während Bindungsvermeidung signifikant negative Korrelationen mit 4 von 5 Sinnerfüllungsitems aufweist, weist Bindungsangst sowohl positive als auch negative Zusammenhänge mit den Subskalen auf. In der gezogenen Stichprobe korreliert Bindungsangst zwar negativ mit ‚einem erfüllten Leben‘, scheint aber dennoch mit dem Gefühl ‚Teil eines größeren Ganzen‘ und dem ‚Glauben an einen tieferen Sinn des eigenen Lebens‘ verbunden zu sein.

Tabelle 7: Korrelationen der Sinnerfüllungsitems mit Bindungsvermeidung und -angst

Sinnerfüllungsitems (s. Schnell & Becker, 2007):	Bindungsvermeidung ^e	Bindungsangst
1.) „Ich habe ein erfülltes Leben.“	-.26***	-.18*
2.) „Ich erlebe das, was ich tue, als bedeutungsvoll.“	-.35***	-.02
3.) „Ich habe eine Lebensaufgabe.“	-.27***	.01
4.) „Ich fühle mich als Teil eines größeren Ganzen.“	-.19*	.21**
5.) „Ich glaube, mein Leben hat einen tieferen Sinn.“	-.08	.19*

^e Korrelation nach Spearman * $p < .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$ (N = 161)

5.1.3 Regressionsanalyse

Um den Vorhersagegehalt von Authentizität und Bindungsunsicherheit auf das Sinnerleben zu untersuchen, wurden für beide Sinnskalen separat hierarchische multiple Regressionen durchgeführt (s. Tabelle 8). Das im ersten Schritt überprüfte Modell mit den zwei Bindungsskalen als Prädiktoren klärt für beide Sinnskalen einen signifikanten Varianzanteil auf (Sinnerfüllung: $R^2 = .13$; Sinnkrise: $R^2 = .19$; $p < .001$). Dabei trägt Vermeidung sowohl für Sinner-

Tabelle 8: Regression von Sinnerfüllung und Sinnkrise auf die Bindungs- und Authentizitätsskalen

	Sinnerfüllung			Sinnkrise (transformiert)		
	B	SE B	β	B	SE B	β
1. Schritt						
Konstante	3,49	0,29		1,38	0,19	
Vermeidung	-0,30	0,06	-.36***	0,17	0,05	.30***
Angst	0,15	0,08	.16*	0,13	0,06	.19*
2. Schritt						
Konstante	1,72	0,70		1,57	0,54	
Vermeidung	-0,27	0,07	-.32***	0,07	0,05	.11
Angst	0,15	0,09	.15	0,02	0,05	.03
Authentisches Leben	0,26	0,09	.23*	-0,03	0,07	-.04
Akzeptanz äußerer Einflüsse	0,04	0,07	.05	0,02	0,06	-.03
Selbst-Entfremdung	0,04	0,08	.05	0,29	0,06	.51***
ΔR^2 (1. Schritt)	0,13***			0,15***		
ΔR^2 (2. Schritt)	0,04			0,19***		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p \leq .001$;

(N = 161)

fällung ($\beta = -.36; p < .001$) wie auch für Sinnkrise ($\beta = .30; p < .001$) mehr zur Varianzaufklärung bei als Angst ($\beta_{SE} = .16; \beta_{SK} = .19; p < .05$)

Werden in einem zweiten Schritt zusätzlich die (In-)Authentizitätsitems mit aufgenommen, verbessert sich dadurch nur die Vorhersagegüte des Sinnkrise-Modells wesentlich ($\Delta R^2 = .17, p < .001$), was auf den starken Einfluss von Selbstentfremdung auf das Erleben von Sinnkrisen zurückzuführen scheint ($\beta = .51; p < .001$).

5.1.4 Mediationsanalyse

Die Ergebnisse der Regressionsanalyse deuten auf einen Mediatoreffekt für Selbstentfremdung auf den Zusammenhang von Bindungsvermeidung und Sinnkrise hin, der mit einer Mediationsanalyse¹⁷ überprüft wurde. Abbildung 7 zeigt das entsprechende Mediationsmodell mit den standardisierten Regressionskoeffizienten. In der untersuchten Stichprobe ist das mit bindungsvermeidender Beziehungseinstellung assoziierte Erleben von Sinnkrisen vollständig durch Selbstentfremdung vermittelt.

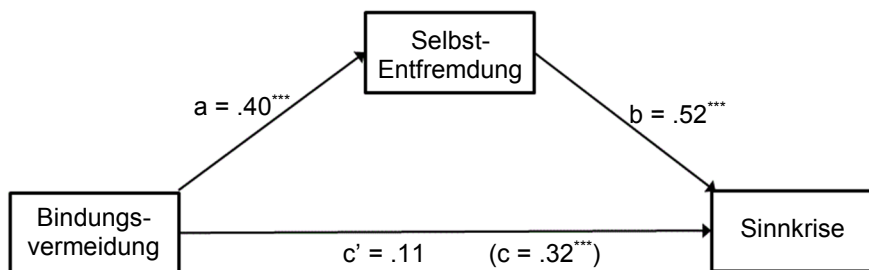


Abbildung 7: Standardisierte Regressionskoeffizienten für den von Selbstentfremdung mediierten Zusammenhang zwischen Bindungsvermeidung und dem Erleben von Sinnkrisen; *** $p < .001$

Wie die in Abbildung 7 dargestellten Regressionskoeffizienten zeigen, besteht ein signifikanter Einfluss von Bindungsvermeidung auf Selbstentfremdung ($a = .40^{***}$) und ein signifikanter Effekt von Selbstentfremdung auf das Erleben von Sinnkrisen ($b = .52^{***}$). Nach Kontrolle des Mediators ist der Einfluss von Bindungsvermeidung auf das Erleben einer Sinnkrise ($c = .32^{***}$) nicht mehr signifikant ($c' = .11$). Der standardisierte indirekte Effekt ($a \times b = c - c' = .21$) ist laut Sobel-Test signifikant und von mittlerer Effektstärke ($Z = 4,06; \kappa^2 = .21$). Das Bootstrapping-Konfidenzintervall des indirekten Effekts enthält nicht den Wert Null (s. Tabelle 9), was die Annahme der Mediatorwirkung von Selbstentfremdung unterstützt.

¹⁷ Die Mediationsanalyse wurde mit dem Makro Process (Vers. 2.15, Hayes, 2016) unter Verwendung heteroskedastizitätskonsistenter M-Schätzer, eines 95-% Konfidenzintervalls und 1000 Bootstrapping-Samples durchgeführt.

Tabelle 9: Mediationseffekt von Selbstentfremdung auf den Zusammenhang von Bindungsvermeidung und dem Erleben einer Sinnkrise

	Variablen	Pfad	β	SE	p	95 % CI
1 (X → Y)	Bindungsvermeidung → Sinnkrise	c	.32	.08	<.001	[.17, .47]
2 (X → M)	Bindungsvermeidung → Selbstentfremdung	a	.40	.08	<.001	[.24, .56]
3 (X + M → Y)	Selbstentfremdung → Sinnkrise	b	.52	.07	<.001	[.38, .66]
	Bindungsvermeidung → Sinnkrise	c'	.11	.08	.152	[-.04, .27]
Indirekter Effekt	Bindungsvermeidung → Selbstentfremdung → Sinnkrise	a*b	.21	.05	<.001 ^a	[.13, .32] ^b

^a Signifikanzprüfung des indirekten Effekts mittels Sobel-Test (Sobel Z = 4.06). c = totaler Effekt, a, b = indirekter Effekt, c' = direkter Effekt.
^b Bootstrapping-Konfidenzintervall des direkten Effekts N = 161

Nachdem sich im zweiten Schritt der Regressionsanalyse unter 5.1.3 auch der Regressionskoeffizient für Bindungsangst auf nicht-signifikantes Niveau reduzierte, wurde überprüft inwiefern der Zusammenhang zwischen Bindungsangst und dem Erleben von Sinnkrisen ebenfalls durch das Erleben von Selbstentfremdung vermittelt ist (s. Abbildung 8).

Wie die Ergebnisse in Tabelle 10 zeigen, ist Bindungsangst ein signifikanter Prädiktor für das Erleben von Selbstentfremdung ($a = .39^{***}$), das wiederum einen erheblichen Varianzanteil von Sinnkrise erklärt. Wird der Einfluss von Selbstentfremdung kontrolliert, reduziert sich der Zusammenhang zwischen abhängiger und unabhängiger Variable ($c = .25^{***}$) auf nicht signifikantes Niveau ($c' = .03$). Der indirekte Effekt ist signifikant und von mittlerer Effektstärke ($Z = 4,13$; $\kappa^2 = .22$). Das Bootstrapping-Konfidenzintervall des indirekten Effekts enthält nicht den Wert Null.

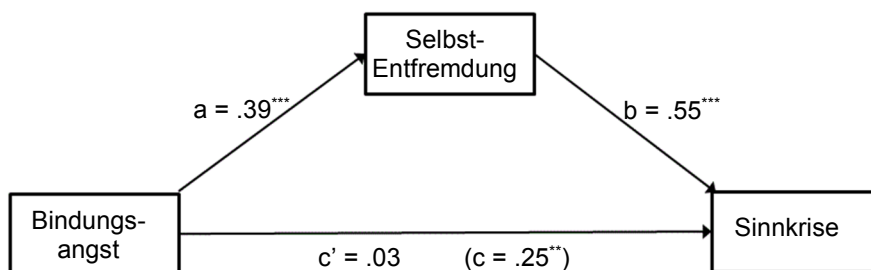


Abbildung 8: Standardisierte Regressionskoeffizienten für den von Selbstentfremdung mediierten Zusammenhang zwischen Bindungsangst und dem Erleben von Sinnkrisen; $***p < .001$; $**p < .01$

Das mit Bindungsunsicherheit (Angst- und Vermeidung) assoziierte Erleben einer Sinnkrise ist in der vorliegenden Stichprobe vollständig durch Selbstentfremdung mediiert.

Tabelle 10: Mediationseffekt von Selbstentfremdung auf den Zusammenhang von Bindungsangst und dem Erleben einer Sinnkrise

	Variablen	Pfad	β	SE	p	95 % CI
1 (X → Y)	Bindungsangst → Sinnkrise	c	.25	.09	.005	[.08, .41]
2 (X → M)	Bindungsangst → Selbstentfremdung	a	.39	.08	<.001	[.23, .55]
3 (X + M → Y)	Selbstentfremdung → Sinnkrise	b	.55	.07	<.001	[.42, .69]
	Bindungsangst → Sinnkrise	c'	.03	.07	.692	[-.11, .17]
Indirekter Effekt	Bindungsangst → Selbstentfremdung → Sinnkrise	a*b	.22	.05	<.001 ^a	[.13, .32] ^b

^a Signifikanzprüfung des indirekten Effekts mittels Sobel-Test (Sobel Z = 4.13). c = totaler Effekt, a, b = indirekter Effekt, c' = direkter Effekt.
^b Bootstrapping-Konfidenzintervall des direkten Effekts

5.1.5 Bindungsorientierung und Lebensbedeutungen

Inwiefern gehen Bindungsangst und Bindungsvermeidung mit hohen Ausprägungen bestimmter Lebensbedeutungen einher? Zur Untersuchung von Forschungsfrage 2 wurden zunächst die in Tabelle 11 dargestellten Korrelationen der beiden Bindungsskalen mit den 26 Lebensbedeutungen ermittelt.

Für Bindungsvermeidung wurden negative Zusammenhänge mit den Dimensionen der Skala Wir- und Wohlbefinden festgestellt. Nach Kontrolle der α -Fehler-Inflation durch Anpassung des lokalen Signifikanzniveaus¹⁸ weisen noch die Skalen Liebe ($r = -.47$), Fürsorge ($r = -.29$), Gemeinschaft ($\rho = -.29$) und bewusstes Erleben ($r = .27$) einen signifikanten Zusammenhang mit Bindungsvermeidung auf. Dass Bindungsvermeidung auf globalem Niveau signifikante Zusammenhänge mindestens mittlerer Effektstärke mit 4 von 7 Skalen der Dimension Wir- und Wohlbefinden aufweist, unterstützt Hypothese 2a.

Tabelle 11: Korrelationen der Lebensbedeutungen mit Bindungsvermeidung und -angst

	Vermeidung ^e		Angst	
	<i>r</i>	Sign. (2-seitig)*	<i>r</i>	Sign. (2-seitig)*
<i>Selbsttranszendenz vertikal</i>				
Explizite Religiosität ^e	.02	.808	.10	.224
Spiritualität	-.03	.691	.27	.00048
<i>Selbsttranszendenz horizontal</i>				
Soziales Engagement	.00	.997	.06	.434
Naturverbundenheit	-.01	.913	.12	.122
Selbsterkenntnis	.12	.138	.27	.00047
Gesundheit	-.05	.506	.03	.675
Generativität	-.03	.665	.20	.010
<i>Selbstverwirklichung</i>				
Herausforderung	.11	.157	-.01	.863
Individualismus	.13	.113	.15	.063
Macht	-.10	.196	.06	.435
Entwicklung	.14	.077	.08	.319
Leistung	.02	.815	.11	.184
Freiheit	.33	.00002	-.03	.688
Wissen	.16	.040	.01	.853
Kreativität	-.04	.650	.07	.396
<i>Ordnung</i>				
Tradition	-.09	.249	.22	.004
Bodenständigkeit	-.06	.454	.13	.105
Moral	-.19	.017	.11	.163
Vernunft ^e	.01	.867	-.01	.918
<i>Wir- und Wohlfühl</i>				
Gemeinschaft ^e	-.29	.00017	.10	.202
Spaß ^e	-.23	.00410	.05	.509
Liebe	-.47	.00000	.21	.008
Wellness ^e	-.24	.00229	.01	.222
Fürsorge	-.29	.00022	.06	.428
Bewusstes Erleben	-.27	.00049	.10	.224
Harmonie ^e	-.13	.091	.18	.024

^e Korrelation nach Spearman

* lokales Signifikanzniveau

(*N* = 161)

¹⁸ Bei 52 ausgeführten Signifikanztests sind für eine Bonferroni-Korrektur zur Einhaltung einer FWER von 5% lokale Überschreitungswahrscheinlichkeiten von mindestens $\alpha_1 = 5\%/52 \approx 0,00096$ nötig.

Hypothese 2b konnte durch den gefundenen moderaten Zusammenhang zwischen Bindungsvermeidung und der Lebensbedeutung Freiheit ($q = .33$; $p < .001$) bestätigt werden.

Trotz gefundener Korrelation zwischen Bindungsangst und der Lebensbedeutung Liebe von $r = .21$ ($p = .008$) ist Hypothese 2c abzulehnen, da die zur Einhaltung der FWER erforderliche Teststärke nicht erreicht wurde.

Darüber hinaus wurden für Bindungsangst auf globalem Niveau signifikante Korrelationen mit den Skalen Selbsterkenntnis und Spiritualität (beide: $r = .27$; $p < .0005$) festgestellt.

5.2 Vergleich der Sinngruppen

Um die Untersuchungsteilnehmer den Sinnkategorien zuzuordnen, wurden zunächst beide Sinnskalen anhand des geringstmöglichen Zustimmungswerts ($\leq 2,9 / \geq 3$) der zugrundeliegenden Likert-Skala (0-5) dichotomisiert und jedem Probanden Werte (0, 1) für vorhandene bzw. fehlende Sinnerfüllung und Sinnkrise zugeordnet. Die Einteilung in die vier Sinnkategorien erfolgte wie unter 2.2 beschrieben (vgl. Schnell, 2010).

Anhand Berechnung der Mahalanobis-Abstände¹⁹ wurden zwei Datensätze als multivariate Ausreißer identifiziert und für die folgenden Berechnungen ausgeschlossen.

5.2.1 Deskriptive Statistik und soziografische Angaben

Aufgrund des für eine statistische Analyse zu geringen Gruppenumfangs werden die vier dem Sinnkonflikt-Typus zugeordneten Fälle nicht für den Sinngruppenvergleich herangezogen. Mit einem Anteil von 2,5% der Ausgangsstichprobe trat dieser häufiger auf als bei Schnell (0,7%) und seltener als bei Damasio & Koller (2014), in deren Stichprobe 4% der Probanden einen Sinnkonflikt aufwiesen.

Abbildung 9 zeigt die Verteilung der Probanden ($N = 157$) auf die drei Sinngruppen: Erwartungsgemäß sind die meisten Teilnehmer sinnerfüllt (66,2%); etwas weniger als ein Drittel (26,8%) existentiell indifferent; 7,0% in einer Sinnkrise. Beide Geschlechter sind innerhalb der Gruppen ähnlich stark vertreten ($\chi^2 = .811$; $df = 2$; $p = .67$). Signifikante Alterseffekte auf die Sinngruppenzugehörigkeit ließen sich keine feststellen [$H(2) = 1,20$; $p = .55$].

¹⁹ Das Distanzmaß identifiziert Fälle, die aufgrund ihres (extremen) Abstands zur zentralen Lage einen überproportionalen Einfluss auf Regressionsanalysen haben (Janssen & Laatz, 2014, S.422f).

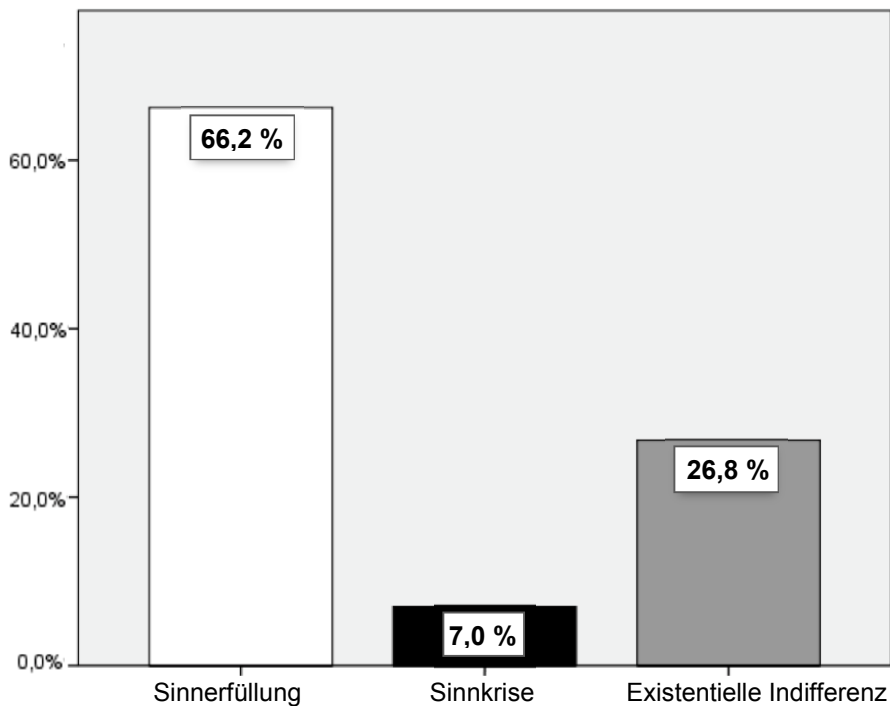


Abbildung 9: Verteilung der Sinnkategorien in der Untersuchungsstichprobe (N = 157)

Wie aus Tabelle 12 ersichtlich sind unter Singles mehr Indifferente und Menschen in einer Sinnkrise als unter Menschen in einer Partnerschaft. Tendenziell sind also Menschen in einer Partnerschaft vergleichsweise eher sinnerfüllt. Dennoch unterscheiden sich Familien- ($\chi^2 = 7.64$; $df = 8$; $p = .47$) und Ausbildungsstand ($\chi^2 = 8.29$; $df = 8$; $p = .41$) nicht signifikant zwischen den Sinntypen.

Tabelle 12: Häufigkeiten der Sinntypen in bestimmten demografischen Gruppen

	Sinnerfüllt	Existenziell Indifferent	Sinnkrise
Single	38 (58%)	20 (30%)	8 (12%)
In Partnerschaft/Ehe mit gemeinsamem Haushalt	27 (77%)	7 (20%)	1 (3%)
In Partnerschaft/Ehe ohne gemeinsamem Haushalt	37 (70%)	14 (26%)	2 (4%)
Hochschulabschluss	27 (66%)	14 (34%)	0
Student/Schüler	61 (61%)	29 (29%)	10 (10%)
Insgesamt	104 (66%)	42 (27%)	11 (7%)

5.2.2 Lebensbedeutungen

Um die Generalisierbarkeit der eigenen Untersuchung einzuschätzen, wird zunächst überprüft inwiefern die von Schnell (2010) für existentiell Indifferente gefundene, geringe Realisation von Sinnquellen auch in dieser kleineren, nicht-repräsentativen Stichprobe festgestellt werden kann. Hierfür wurde eine MANOVA mit dem unabhängigen Faktor Sinngruppe und den 26 Lebensbedeutungen als abhängige Variablen durchgeführt. Dabei konnte laut der Wilks-Statistik wie bei Schnell (2010) ein signifikanter Effekt von Sinngruppenzugehörigkeit auf die Ausprägungen der Lebensbedeutungen festgestellt werden [$F(52,258) = 2.07; p < .001$ part. $\eta^2 = .30$].

Für 14 von 26 Lebensbedeutungen erreichen die Gruppenunterschiede signifikantes Niveau. Die größten Effekte zeigen sich für die Lebensbedeutungen Generativität ($p < .001$, part. $\eta^2 = .17$), Spiritualität ($p < .001$; part. $\eta^2 = .15$) explizite Religiosität ($p < .001$; part. $\eta^2 = .12$), bewusstes Erleben ($p < .001$; part. $\eta^2 = .12$) und Harmonie ($p < .001$; part. $\eta^2 = .11$). Bei den Lebensbedeutungen Liebe ($p = .001$; part. $\eta^2 = .08$), Macht ($p = .002$; part. $\eta^2 = .08$), Entwicklung ($p = .003$; part. $\eta^2 = .07$), Kreativität ($p = .04$; part. $\eta^2 = .07$), Gemeinschaft ($p = .006$; part. $\eta^2 = .06$), Moral ($p = .008$; part. $\eta^2 = .06$) und Fürsorge ($p = .009$; part. $\eta^2 = .06$), sind die Unterschiede von mittlerer bzw. für Bodenständigkeit ($p = .02$; part. $\eta^2 = .04$) von kleiner Effektstärke. Zur Veranschaulichung der Sinngruppenunterschiede sind in Abbildung 10 die z-Gruppenmittelwerte der drei Sinntypen für die 26 Lebensbedeutungen dargestellt.

Wie bei Schnell fallen existentiell Indifferente durch eine niedrigere Realisierung von Sinnquellen auf. Laut den Post-Hoc-Tests²⁰ weisen sie gegenüber Sinnerfüllten signifikant ($p < .05$) niedrigere Ausprägungen der Lebensbedeutungen Spiritualität ($d = 1.00$)²¹, Generativität ($d = 1.00$), explizite Religiosität ($d = .85$), Harmonie ($d = .79$), Bewusstes Erleben ($d = .77$), Liebe ($d = .66$), Kreativität ($d = .62$), Entwicklung ($d = .57$), Moral ($d = .57$), Gemeinschaft ($d = .55$), Macht ($d = .53$), Fürsorge ($d = .47$), Bodenständigkeit ($d = .46$) und Gesundheit ($d = .45$) auf. Verglichen mit Personen in einer Sinnkrise geben existentiell Indifferente signifikant niedrigere Zustimmung für die Lebensbedeutungen Spiritualität ($d = .77$) und Selbsterkenntnis ($d = .73$) an.

²⁰ Bei gleichen Fehlervarianzen (Levene-Test) wurden Scheffé-Post-Hoc-Tests verwendet. Bei ungleichen Fehlervarianzen kam das Verfahren von Games-Howell zum Einsatz (Unterstreichungen).

²¹ Als Effektstärke-Maß wurde $d_{Cohen} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{spooled}$ für $spooled = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$ berechnet (s. Ellis, 2010, S. 27).

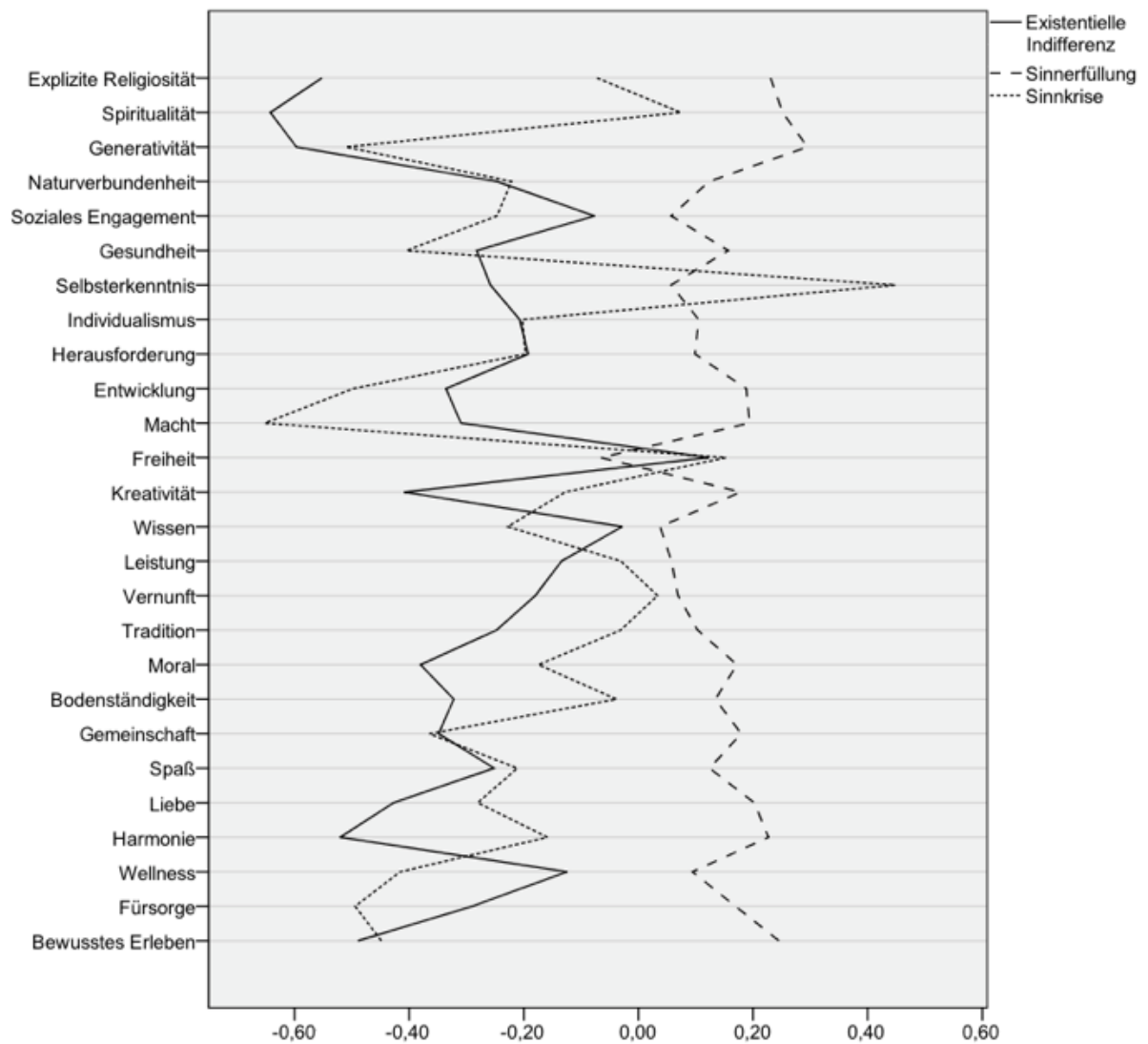


Abbildung 10: z-Mittelwerte der 26 Lebensbedeutungen nach Sinngruppen (N = 157)

5.2.3 Motivation

Inwiefern unterscheiden sich die Sinntypen, speziell existentiell Indifferente von den beiden anderen, in ihrer Leistungsmotivation?

Vorab wurden die Interkorrelationen der Leistungsmotive errechnet (s. Tabelle 13). Dabei zeigte sich, anders als zu erwarten (vgl. Lukesch & Peters-Häderle, 2007, S. 66), kein negativer Zusammenhang zwischen Erfolgs- und Misserfolgshoffnung. Zwischen Erfolgshoffnung und Erfolgsfurcht wurde eine schwache Korrelation ($\rho = .19$; $p = .017$) festgestellt, die das Signifikanzniveau²² knapp verfehlt.

²² Bonferroni-adjustiertes- $\alpha = .05/6 = .00625$

Tabelle 13: Korrelationen der Leistungsmotivationsskalen

	1.	2.	3.	4.
1. Hoffnung auf Erfolg	-			
2. Furcht vor Misserfolg	-.09	-		
3. Furcht vor Erfolg^e	.19*	.59***	-	
4. Hoffnung auf Misserfolg^e	-.02	.57***	.72***	-

^e Korrelation nach Spearman; * $p < .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$ (n = 157)

Im nächsten Schritt wurde der Einfluss demografischer Merkmale auf die Ausprägungen der Leistungsmotive überprüft. Dabei konnte anhand separater ANOVAs für die Hoffnung auf Erfolg kein signifikanter Effekt für Geschlecht [$F(2;155) = 2,00$; $p = .16$], Erwerbstätigkeit [$F(1;159) = 1,25$; $p = .27$], Altersgruppe [$F(4,156) = 1,33$; $p = .26$], Nationalität [$F(2;154) = 0,58$; $p = .56$] und Familienstand [$F(4;156) = 0,95$; $p = .98$] festgestellt werden.

Bei analoger Untersuchung der leistungsmindernden Motive wurde für Furcht vor Misserfolg [$H(1) = 11,66$; $p = .01$] und Hoffnung auf Misserfolg [$H(1) = 4,77$; $p = .029$] jeweils ein

Tabelle 14: Furcht vor Misserfolg Sinnerfüllter und Existentiell Indifferenten nach Geschlecht

Sinntypus x Geschlecht	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i> ^a	<i>N</i>
Indifferent (w)	2,71	1,88 – 3,17	31
Indifferent (m)	1,71	1,25 – 1,83	11
<i>Indifferent (ges)</i>	<i>2,34</i>	<i>1,75 – 3,00</i>	<i>42</i>
Sinnerfüllt (w)	2,29	1,83 – 2,75	79
Sinnerfüllt (m)	2,13	1,52 – 2,52	25
<i>Sinnerfüllt (ges)</i>	<i>2,27</i>	<i>1,40 – 2,71</i>	<i>104</i>
Frauen insgesamt ^b	2,38	1,85 – 2,92	117
Männer insgesamt ^b	1,85	1,44 – 2,49	40

^a Interquartilbereiche^b incl. Pers. in einer Sinnkrise

Geschlechtseffekt festgestellt, der aber nur für Misserfolgssfurcht signifikantes Niveau²³ erreicht. Der anschließend durchgeführte Mann-Whitney-Test zeigt, dass Furcht vor Misserfolg bei den weiblichen Probanden insgesamt höher ausgeprägt ist als bei den Männern der Stichprobe (s. Tabelle 14). Dieser Unterschied ($U = 1460,5$; $p < .001$) ist signifikant und von mittlerer Effektstärke ($r = -.28$).

Bei Betrachtung der Geschlechtsunterschiede für Misserfolgssfurcht auf Sinngruppen-ebene²⁴, ergibt sich ein differenzierteres Bild. Während bei den Sinnerfüllten keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern ($Mdn = 2,13$) und Frauen ($Mdn = 2,29$) auszumachen sind ($U = 761$, $z = -1,72$; $p = .09$; $r = -0,17$), zeigt sich bei den existentiell Indifferenten ein signifikanter Einfluss des Geschlechts. Existentiell indifferente Männer ($Mdn = 1,71$) geben gegenüber existentiell indifferenten Frauen ($Mdn = 2,71$) deutlich geringere Furcht vor Misserfolg an ($U = 43$; $z = -3,65$; $r = -0,56$; $p < .001$) (s. Abbildung 11 und Tabelle 15).

²³ Bonferroni-adjustiertes- $\alpha = .05/3 = .0167$ ²⁴ Die Sinnkrise-Gruppe wurde nicht betrachtet, da die Größe der kleinsten Zelle (männliche Probanden in einer Sinnkrise: $n = 4$) zu gering ist.

Während für die negativen Leistungsmotive mittels Kruskal-Wallis-Test keine signifikanten

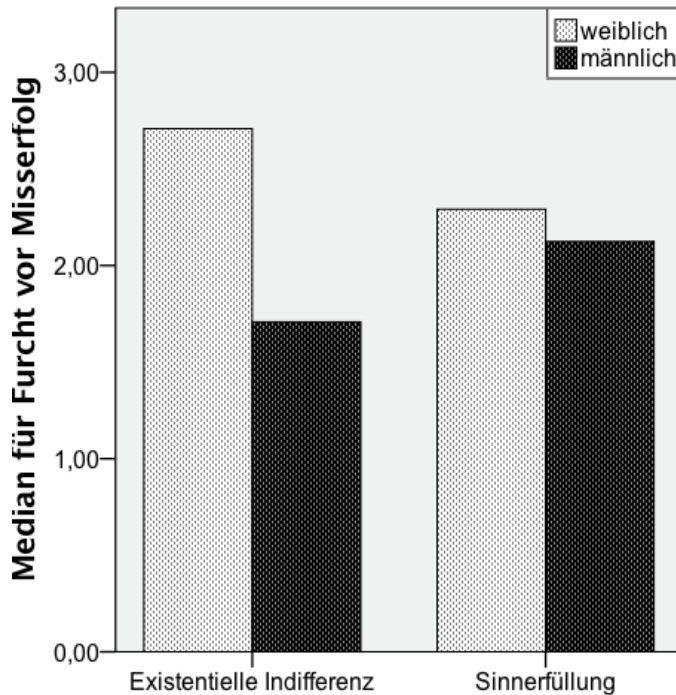


Abbildung 11: Geschlechtseffekt für Misserfolgsvorurteil zwischen Sinnerfüllung und existentieller Indifferenz

Gruppeneffekte festzustellen sind, weist die Varianzanalyse für Erfolgshoffnung signifikante Unterschiede zwischen den Sinnstypen aus [$F(2;154) = 7,62; p = .001$]. Wie die Post-Hoc-Tests (Scheffé) zeigen, geben sowohl Personen in einer Sinnkrise ($p < .01$) als auch existentiell Indifferente ($p = .03$) signifikant niedrigere Hoffnung auf Erfolg an als Sinnerfüllte (s. Tabelle 15). Untereinander sind die Mittelwerte der beiden Gruppen mit geringer Sinnerfüllung statistisch jedoch nicht zu unterscheiden ($p = .32$).

Tabelle 15: Lage- (M , Mdn) und Dispersionsmaße (SD , IQR) der Leistungsmotive nach Sinngruppen

	Erfolgshoffnung		Misserfolgsvorurteil		Erfolgsvorurteil		Misserfolgshoffnung		N
	M	SD	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR	
Sinnerfüllte	3,36	0,55	2,29	0,91	1,54	0,71	1,48	0,53	104
Existentiell Indifferente	3,07	0,61	2,04	1,25	1,46	0,58	1,44	0,46	42
Pers. in einer Sinnkrise	2,77	0,69	2,29	1,21	1,63	0,71	1,58	0,71	11
Gesamt	3,24	0,60	2,25	0,98	1,50	0,63	1,46	0,50	157

Interessant ist in welchen Bereichen niedrigere Erfolgshoffnung bei den existentiell Indifferenten auftritt. Wie die Post-Hoc (Scheffé) Tests der MANOVA für die Bereichsskalen (AV) zeigen, machen sich Indifferente im Vergleich zu Sinnerfüllten zwar in puncto Aussehen ($p = .02$) und Beruf ($p = .03$) signifikant weniger Erfolgchancen aus als Sinnerfüllte, unterscheiden sich bezüglich ihrer Hoffnung auf Erfolg allerdings weder im Freizeitbereich ($p = .37$) noch in Bezug auf die Ausbildung ($p = .16$) signifikant von Sinnerfüllten. Probanden in einer Sinnkrise erreichen in 3 der 4 Bereiche signifikant niedrigere Ausprägungen als Sinnerfüllte ([Aussehen] $p = .02$; [Beruf] $p < .01$; [Freizeit] $p = .03$; [Ausbildung] $p = .09$).

Dementsprechend ist Hypothese 3a anzunehmen und Hypothese 3b zu verwerfen. Beide Sinntypen mit geringem Sinnerleben weisen zwar eine niedrigere Erfolgserwartung auf als Sinnerfüllte, zeigen aber keine signifikant höheren Ausprägungen leistungsmindernder Motive.

Im nächsten Schritt wurden die Sinngruppen hinsichtlich ihrer Kontrollüberzeugung verglichen. Dabei konnten anhand der jeweiligen MANOVAs [Wilk's Lambda] für die demografischen Faktoren Alter [$F(8, 302) = 1,50; p = .16$], Familienstand [$F(8, 302) = 1,10; p = .37$], Erwerbstätigkeit [$F(2, 154) = 1,74; p = .18$] und Nationalität [$F(4, 300) = 0,65; p = .63$] keine signifikanten Effekte auf die abhängigen Variablen Selbstwirksamkeit und Externalität festgestellt werden. Die Wilks-Statistiken der MANCOVA erwiesen sich sowohl für die Kovariate Geschlecht [$F(2, 152) = 5,97; p = .003; \text{part. } \eta^2 = .10$] als auch für den Faktor Sinngruppenzugehörigkeit [$F(4, 304) = 8,08; p < .001; \text{part. } \eta^2 = .09$] als signifikant.

Die Annahme von Hypothese 3c, dass Existentiell Indifferente stärker ausgeprägte Externalität und geringere Selbstwirksamkeit als Sinnerfüllte aufweisen, konnte nur bedingt bestätigt werden. Wie die Mittelwertsunterschiede in Tabelle 16 verdeutlichen, erreichen existentiell Indifferente laut den Post-Hoc-Tests (Scheffé) zwar signifikant niedrigere Werte für Selbstwirksamkeit ($p = .015; d = .56$), unterscheiden sich in puncto Externalität jedoch nicht von Sinnerfüllten ($p = .99$).

Tabelle 16: Mittelwerte und Standardabweichungen generalisierter Selbstwirksamkeit bzw. Externalität nach Sinngruppen

	Selbstwirksamkeit		Externalität		N
	M	SD	M	SD	
Sinnerfüllte	4,13	0,49	3,05	0,64	104
Existentiell Indifferente	3,83	0,62	3,03	0,66	42
Pers. in einer Sinnkrise	3,33	0,78	3,58	0,58	11
Gesamt	3,99	0,60	3,08	0,65	157

Hypothese 3d ist durch das Ergebnis, dass sich Personen in einer Sinnkrise gegenüber Sinnerfüllten ($p < .001; d = 1.54$) und existentiell Indifferenten ($p < .01; d = .77$) nicht nur als wesentlich weniger selbstwirksam erleben, sondern gleichzeitig erheblich höhere Externalität als Sinnerfüllte ($p = .01; d = .84$) und Indifferente ($p = .01; d = .85$) angeben, bestätigt. Die höheren Externalitäts-Werte der Sinnkrise-Gruppe gehen zu einem großen Teil auf die gegenüber den beiden anderen Gruppen stark-ausgeprägte fatalistische Externalität zurück ($ps < .05; ds \geq .82$).

5.2.4 Partnerschaftliche Bindung

Für Bindungsvermeidung und -angst (AV) konnte anhand der MANOVAS [Wilks-Lambda] kein Einfluss der demografischen Faktoren Geschlecht [$F(2;154) = 0,33; p = .97$], Erwerbstätigkeit [$F(2;154) = 0,59; p = .56$] und Nationalität [$F(4,300) = 0,54; p = .71$] ermittelt werden. Jedoch existieren signifikante Unterschiede zwischen den fünf Altersgruppen [$F(8,302) = 2,36; p = .02; \text{part. } \eta^2 = .06$; s. hierzu auch Abbildung 6 – linker Teil].

Die MANCOVA mit den Bindungsskalen als AV und dem Prädiktor Sinngruppe erweist sich unter Verwendung von Wilks-Lambda gegenüber den Kovariaten Familienstand [$F(2;150) = 5,19; p = .007; \text{part. } \eta^2 = .07$] und Kinderanzahl [$F(2;150) = 6,89; p = .001; \text{part. } \eta^2 = .08$] als signifikant. Die nicht signifikante Teststatistik für die ebenfalls mit aufgenommene Kovariate Altersgruppe [$F(2;150) = 2,50; p = .086; \text{part. } \eta^2 = .03$] legt nahe, dass der ermittelte Alterseffekt auf den Einfluss von Familienstand und die Anzahl eigener Kinder zurückzuführen ist.

Der Unterschied zwischen den Sinngruppen hinsichtlich Bindungsunsicherheit (Vermeidung & Angst) erreicht signifikantes Niveau [$F(4;300) = 3,92; p = .004; \text{part. } \eta^2 = .05$]. Gegenüber Sinnerfüllten zeigen Existentiell Indifferente laut den Post-Hoc Tests [Games-Howell] ein insgesamt höheres Ausmaß an Bindungsvermeidung ($p = .03, d = .53$) und sind dabei statistisch nicht signifikant von der Sinnkrise-Gruppe ($p = .73$) zu unterscheiden (s. Tabelle 16). Hypothese 4a ist dadurch bestätigt.

Die Annahme, Sinnerfüllte würden sich mit dem geringsten Ausmaß an Vermeidung und Angst präsentieren (Hypothese 4b) muss jedoch verworfen werden, da in puncto Bindungsangst kein signifikanter Unterschied zu existentiell Indifferenten auszumachen ist ($p[\text{Scheffé}] = .88$).

In Übereinstimmung zu Hypothese 4c weisen die Probanden in einer Sinnkrise zwar von allen Gruppen das höchste Ausmaß an Bindungsangst auf. Allerdings erreichen die Unterschiede aufgrund der geringen Fallzahl nur im Vergleich zu Sinnerfüllten ($p[\text{Scheffé}] = .03, d = .90$), nicht aber gegenüber existentiell Indifferenten ($p[\text{Scheffé}] = .07$) das Signifikanzniveau.

Tabelle 17: Mittelwerte (*M*) und Standardabweichungen (*SD*) der Bindungsskalen für die drei Sinnstypen

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
Bindungs-Vermeidung	Sinnerfüllung	2,65	0,97	104
	Existentielle Indifferenz	3,22	1,28	42
	Sinnkrise	3,52	1,11	11
	<i>Gesamt</i>	2,87	1,11	157
Bindungs-Angst	Sinnerfüllung	3,24	0,93	104
	Existentielle Indifferenz	3,33	0,97	42
	Sinnkrise	4,08	0,99	11
	<i>Gesamt</i>	3,33	0,96	157

5.2.5 Authentizität

Auf die Authentizitätsskalen (AV) weist laut den Wilk-Signifikanztest der MANOVAS keine der demografischen Variablen signifikanten Einfluss auf: Geschlecht [$F(3;157) = 0,85$; $p = .47$], Altersgruppe [$F(12,408) = 1,05$; $p = .40$], Nationalität [$F(6,304) = 0,35$; $p = .90$], Erwerbstätigkeit [$F(3;157) = 1,71$; $p = .17$].

Die MANOVA [Wilks-Lambda] mit den kombinierten Authentizitätsskalen (AV) deutet auf Unterschiede zwischen den Sinngruppen hin [$F(6,304) = 3,83$; $p = .001$; part. $\eta^2 = .07$]. Diese gründen laut den Post-Hoc Tests aber nur auf einem einzigen signifikanten Gruppenunterschied starken Effekts ($d = .80$; Cohen, 1988): Wie aus Tabelle 17 ersichtlich, betrachten existentiell Indifferente gegenüber Sinnerfüllten ihr Leben als wesentlich weniger (authentisch [$p(\text{Games-Howell}) < .001$]). Alle anderen Gruppenunterschiede sind nicht signifikant ($p < .05$). Demnach konnte Hypothese 5a nur bedingt für das Ausmaß authentischen Lebens, jedoch nicht für die beiden Inauthentizitätsskalen bestätigt werden.

Tabelle 18: Mittelwerte und Standardabweichungen der drei Sinngruppen für die (In-)Authentizitätsskalen

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
Authentisches Leben	Sinnerfüllung	5,86	0,74	104
	Existentielle Indifferenz	5,21	0,95	42
	Sinnkrise	5,27	1,10	11
	<i>Gesamt</i>	<i>5,64</i>	<i>0,87</i>	<i>157</i>
Akzeptanz äußerer Einflüsse	Sinnerfüllung	3,34	1,22	104
	Existentielle Indifferenz	3,46	1,37	42
	Sinnkrise	3,52	1,40	11
	<i>Gesamt</i>	<i>3,38</i>	<i>1,27</i>	<i>157</i>
Selbstentfremdung	Sinnerfüllung	2,17	1,03	104
	Existentielle Indifferenz	2,51	1,24	42
	Sinnkrise	2,86	1,59	11
	<i>Gesamt</i>	<i>2,31</i>	<i>1,14</i>	<i>157</i>

5.2.6 Lebenszufriedenheit

Abschließend wurde die mittels Kurzscreening erhobene Lebenszufriedenheit betrachtet. Insgesamt bestehen zwischen den Sinngruppen signifikante Unterschiede hinsichtlich des Auftretens von Lebensunzufriedenheit bzw. verschiedener Formen von Lebenszufriedenheit ($\chi^2 = 48,59^{25}$; $df = 8$; $p < .001$). Vergleicht man die zugrundeliegenden Spaltenanteile in Tabelle 18 liegen für Lebensunzufriedenheit, progressive Lebenszufriedenheit, und resignative Lebenszufriedenheit signifikante Effekte vor ($p < .05$).

²⁵ Da mehr als 20% der Zellen den geforderten Erwartungswert von 5 unterschreiten, wurde der exakte Test nach Fisher angewandt (Field, 2009, S. 690).

Gegenüber Sinnerfüllten geben Personen in einer Sinnkrise um ein 29,14-faches und existentiell Indifferente 5,67-mal öfter an eher unzufrieden als zufrieden mit ihrem Leben zu sein, was Hypothese 5b bestätigt (vgl. Abbildung 12).

Existentiell Indifferente weisen in etwa doppelt so häufig resignative Lebenszufriedenheit auf als Sinnerfüllte. Anders als in Hypothese 5c angenommen ist dieser Unterschied jedoch nicht signifikant ($p > .05$). Über 45% ($z = 4,1$) der Probanden in einer Sinnkrise (9,48-mal häufiger als Sinnerfüllte) geben resignative Lebenszufriedenheit an.

Kein Teilnehmer der Sinnkrise-Gruppe gibt progressive LZ an. Pseudo-LZ tritt bei existentiell Indifferenten im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen überhaupt nicht auf. Für stabilisierte LZ bestehen keine wesentlichen Gruppenunterschiede.

Tabelle 19: Häufigkeiten von Lebensunzufriedenheit bzw. verschiedener Formen von Lebenszufriedenheit in den Sinngruppen

	Existentiell Indifferent	Sinnkrise	Sinnerfüllt	Gesamt
Lebensunzufriedenheit	6 _a (14,3%)	4 _a (36,4%)	2 _b (1,9%)	12 (7,6%)
Resignative Lebenszufriedenheit	4 _a (9,5%)	5 _b (45,5%)	5 _a (4,8%)	14 (8,9%)
Stabilisierte Lebenszufriedenheit	8 _a (19,0%)	1 _a (9,1%)	20 _a (19,2%)	29 (18,5%)
Progressive Lebenszufriedenheit	24 _a (57,1%)	0 _b	73 _a (70,2%)	97 (61,8%)
Pseudo-Lebenszufriedenheit	0 _a	1 _b (9,1%)	4 _{a, b} (3,8%)	5 (3,2%)

Jeder tiefgestellte Buchstabe gibt eine Teilmenge von Sinnkategorien an, deren Spaltenanteile sich auf .05-Niveau nicht signifikant unterscheiden.

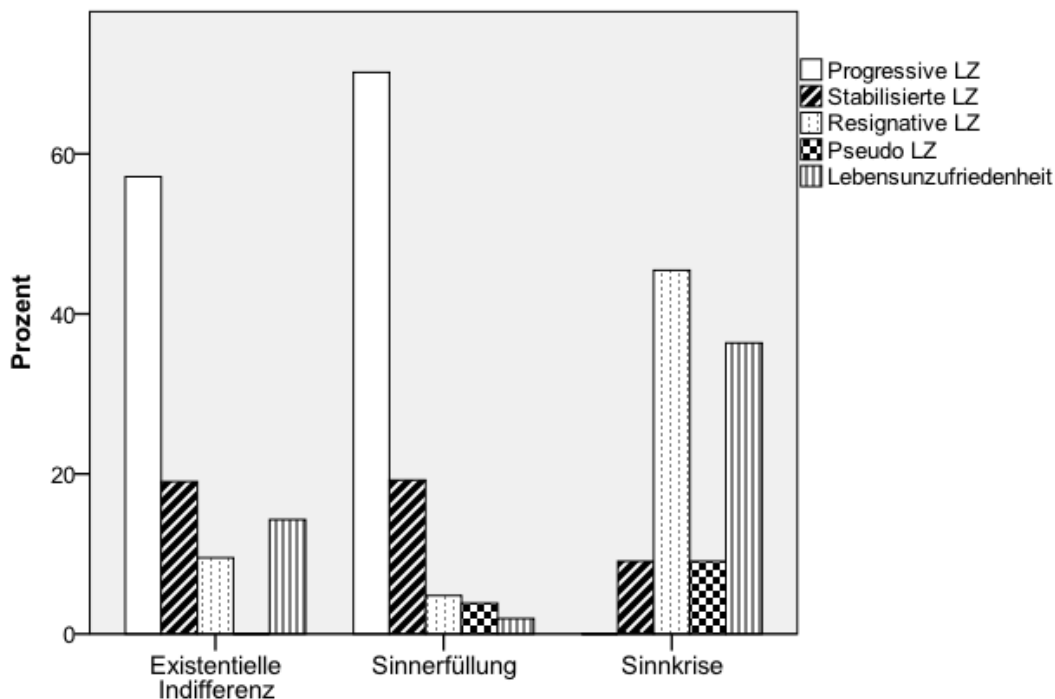


Abbildung 12: Häufigkeiten der Lebenszufriedenheitsformen nach Sinngruppen

6 Diskussion

Sinn, Bedeutung und Kohärenz im Leben zu erfahren, gilt als grundlegendes Antriebsmoment menschlichen Handelns und ist mit Zufriedenheit, Glück und psychischem Wohlbefinden assoziiert (Frankl, 1972; Baumeister, 1995, Antonovsky, 1997). Die Untersuchungen von Schnell (2010) zum Phänomen existentielle Indifferenz zeigen, dass fehlender Sinn nicht zwangsweise mit krisenhaftem Sinnerleben und psychischem Leid einhergehen muss. Jedoch erleben Menschen dieses Sinntypus weniger Zufriedenheit, geben geringeres Wohlbefinden an und scheinen eine eher gleichgültige und passive Lebenshaltung zu besitzen. Ein Ziel der vorliegenden Arbeit war es diesen bislang empirisch kaum untersuchten Sinnerlebenszustand anhand selbstwahrnehmungs- und bindungsbezogener aber auch motivationaler Merkmale näher zu beschreiben und gegenüber Sinnerfüllten und Personen in einer Sinnkrise differentialpsychologisch einzuordnen.

Da über Zusammenhänge zwischen Bindungseinstellung und Sinnerleben zum Zeitpunkt der Untersuchung keine entsprechenden Studien für den europäischen Raum verfügbar waren und die wenigen existierenden Arbeiten uneinheitliche Ergebnisse aufweisen, wurden die für den Sinngruppenvergleich erhobenen Sinn-, Bindungs- und Authentizitätsmerkmale zunächst auf Zusammenhänge untersucht, um sie mit den Vorbefunden zu vergleichen.

Vor der Diskussion der Ergebnisse sind einige methodisch-bedingte Einschränkungen der empirischen Untersuchung zu erwähnen. Für eine kausale Analyse der gefundenen Zusammenhänge wären den Effekten zeitlich klar vorzuordenbare Ursachen notwendig. Da im Rahmen von Querschnittsdesigns jedoch keine experimentelle Manipulation der Untersuchungsvariablen stattfinden kann, sind die gefundenen Zusammenhänge nur eingeschränkt bzw. nur anhand theoretischer Überlegungen kausal interpretierbar. Eine Möglichkeit dem beizukommen wären Anschlussuntersuchungen z. B. in Form von Längsschnittstudien oder qualitativen Interviews. Weitere Limitation für die Interpretier- und Generalisierbarkeit der Ergebnisse stellen die Stichprobenszusammensetzung, insbesondere der niedrige Altersdurchschnitt, der hohe Anteil Studierender sowie das unausgewogene Geschlechterverhältnis dar. Daneben sind methodologische Verzerrungen und Antwort-Bias aufgrund des ausschließlichen Einsatz von Selbstauskunftsverfahren denkbar.

Einschränkung für die Interpretier- und Generalisierbarkeit der Ergebnisse ergeben sich auch aufgrund des Umfangs der Stichprobe bzw. der geringen Fallzahl (statistisch nicht empirisch)

in der Sinnkrise-Gruppe ($n = 11$). Laut Power-Analyse (G*Power 3; Faul et al., 2007) sind für Varianzanalysen ($N = 157$; $k = 3$) zum Erreichen einer Teststärke von 80% mindestens mittlere Effekte ($d > 0.5$) erforderlich. Für direkte Mittelwertsvergleiche zwischen Sinnerfüllten und der Sinnkrise-Gruppe auf der Basis von t-Tests sind zum Erreichen einer Teststärke von 80% große Effekte ($d = 0.90$) notwendig. Analoge Vergleiche zwischen existentiell Indifferenten und Sinnerfüllten erfordern bei gleicher Teststärke mindestens mittlere Effekte ($d = 0.52$).

6.1 Sinn, Bindung und Authentizität (Forschungsfrage 1)

Eine sichere Bindungsrepräsentation fördert nicht nur die Entwicklung sozial-kommunikativer Fähigkeiten, die Ausbildung realistischer Selbst- und Fremdeinschätzungen (Cassidy, 2000) und Problemlösefähigkeiten (Mikulincer & Shaver, 2013), sondern kann für die gesamte Lebensspanne als allgemeine Ressource zur aktiven Lebensgestaltung (Emmons, 1996) (und -bewältigung) betrachtet werden. Daher wurde davon ausgegangen, dass Sicher-gebundene ihr Leben vorhersagbarer, handhabbarer und bedeutsamer – kurz sinnerfüllter – erleben als Personen, die zu angstbesetztem und vermeidendem Beziehungsverhalten neigen.

Wie erwartet und in Übereinstimmung mit früheren Arbeiten (Reizer et al., 2013; Bodner et al., 2013) konnte gezeigt werden, dass Intimität in der Partnerschaft (das Gegenteil von Bindungsvermeidung) mit persönlicher Sinnerfüllung einhergeht. Die Vermutung für bindungsvermeidende Personen sei – ähnlich dem Verdrängen und Herunterspielen von Bindungsbedürfnissen (Brennan & Shaver, 1995) – eine Dissimilationstendenz für unerfüllte Sinnbedürfnisse festzustellen, stellte sich jedoch als nicht haltbar heraus. In der vorliegenden Stichprobe ist Bindungsvermeidung in vergleichbarem Umfang mit dem Erleben von Sinnkrisen begleitet ($q = .30$) wie Bindungsangst ($q = .26$).

Worauf ist dies zurückzuführen? Bei der Untersuchung von Zusammenhängen zwischen Bindungsvermeidung und Leistungsmotiven konnten Elliot und Reis (2003) im Antwortverhalten Vermeidend-gebundener keine Antwortverzerrungen durch Impression Management feststellen. Offenbar neigen bindungsvermeidende Personen speziell bei Fragen zu für sie schwer zugänglichen und mit Verdrängungstendenzen behafteten existentiellen Themen, die emotionale Selbstkenntnis erfordern (vgl. die Untersuchungen zu Todesangst von Mikulincer et al., 1990) zu verzerrten und unschlüssigen Antworten; scheinen jedoch für weniger konfliktbehaftete Themen durchaus bereitwillig Auskunft geben zu können. Schließlich beinhaltet ein Urteil dar-

über, inwiefern Sinn im Leben wahrgenommen wird bzw. ein etwaiger Sinnmangel als krisenhaft erlebt wird, mehr kognitive Aspekte als Auskünfte zu unterdrückten Ängsten.

Obwohl Bindungsangst erwartungsgemäß mit dem Auftreten von Sinnkrisen assoziiert ist, steht das Ergebnis, dass abhängiges und ängstliches Beziehungsverhalten nicht mit geringer Sinnerfüllung einhergeht, im Widerspruch zu den theoretischen Überlegungen und Ergebnissen anderer Studien. Als mögliche Ursachen, weshalb der von Reizer et al. (2013) und Bodner et al. (2013) mit dem MLQ gefundene Zusammenhang zwischen Bindungsangst und Sinnerfüllung nicht repliziert werden konnte, kommen prinzipiell Besonderheiten der verwendeten nicht-repräsentativen Stichprobe in Betracht. Denkbar sind aber auch Abweichungen aufgrund der verwendeten Sinnskalen. Im der brasilianischen Untersuchung mit der portugiesischen Version des LeBe traten für zwei der fünf Sinnerfüllungssitems starke Überschneidungen mit Selbsttranszendenz auf (Damásio et al., 2014). Bei der eigenen Untersuchung wurden zwischen Bindungsangst neben einem signifikant-negativen Zusammenhang mit dem Sinnerfüllungssitem [„Ich habe ein erfülltes Leben“] gleichzeitig positive Korrelationen mit den beiden mit Selbsttranszendenz assoziierten Aussagen (s. Item 4 & 5 in Tabelle 8 auf S. 76) und Bindungsangst festgestellt.

Sämtliche Kombinationen zwischen den (In-)Authentizitäts- und Bindungsskalen weisen signifikante Korrelationen in zu erwartender Richtung und Stärke auf (Lopez et al., 2014), was als Indiz für die Validität der auf Deutsch übersetzten Items der Authenticity-Scale von Wood und Kollegen (2008, s. Anhang) gewertet werden kann.

Aus der Regressionsanalyse geht hervor, dass Bindungssicherheit (bzw. dessen negative Indikatoren Angst und Vermeidung) und vorhandene Authentizität das Sinnerleben wesentlich beeinflussen; wobei das Modell für Sinnkrise einen erheblich größeren Varianzanteil ($R^2 = .34$) aufklärt als für Sinnerfüllung ($R^2 = .17$). Durch die im zweiten Schritt aufgenommenen Authentizitätsskalen erhöht sich der prädiktive Wert nur für Sinnkrise wesentlich. Selbstentfremdung scheint wesentlich an der Entstehung von Sinnkrisen beteiligt, da der Einschluss dieses Merkmals die im ersten Schritt signifikanten Vorhersagebeiträge beider Bindungsskalen auf nicht signifikantes Niveau reduziert. Zwei angeschlossene Mediationsanalysen bestätigen, dass der Effekt von Bindungsangst und -vermeidung auf das Erleben einer Sinnkrise vollständig durch Selbstentfremdung mediiert wird. Auch dieses Ergebnis ist konsistent mit der Untersuchung von Lopez et al. (2014) und verdeutlicht, welche Belastungsfaktoren Angst und Vermeidung in Paarbeziehungen für das authentische Selbsterleben darstellen.

Selbstentfremdung hemmt intrinsisch-motiviertes Erkundungsverhalten und wird mit negativem Selbsterleben in Verbindung gebracht (Maddi et al., 1982). Sinnkrisen stehen in Zusammenhang mit Depressivität (vgl. Schnell & Becker, 2007, S. 17), Hilflosigkeit (vgl. Seligman, 1979), geringer Selbstwirksamkeit und Selbstentfremdung. Der gefundene Mediations-effekt zeigt, dass Bindungsunsicherheit Selbstentfremdung auslösen und damit zur Entstehung von Sinnkrisen beitragen kann. Konfliktbesetzte Arbeitsmodelle von Bindung scheinen also wesentlich an der Überlastung individueller Bewältigungskompetenzen durch krisenhafte Lebenssituationen beteiligt zu sein.

Vor diesem Hintergrund erscheint es durchaus vielversprechend mentale Bindungsmodelle und die Auseinandersetzung mit existentielle Themen noch stärker in die psychotherapeutische Arbeit miteinzubeziehen. Auch Maunder und Hunter (2004) argumentieren in diese Richtung. Sie fordern speziell bei der Behandlung medizinisch unerklärbarer körperliche Symptome (wie z. B. das chronisches Erschöpfungs- oder Reizdarmsyndrom), welche immerhin 20-30% der Behandlungen in der Primärversorgung ausmachen, einen stärkeren Fokus auf bindungs- und sinnerlebensbezogene Interventionen. Sie argumentieren, dass Explorationsverhalten laut der Bindungstheorie vor allem dann auftritt, wenn grundlegende Sicherheitsbedürfnisse (vor allem durch die Anwesenheit wichtiger Bezugspersonen) befriedigt sind. Dementsprechend gehen die Autoren davon aus, dass insbesondere External-handlungsorientierte, bindungsängstliche Personen aufgrund ihrer niedrigen Hemmschwelle für das Erleben von Bedrohung in Kombination mit geringer mentaler Reflexionsfähigkeit existentielle Ängste wie Isolation vermehrt als körperliche Bedrohung empfinden und deshalb somatisieren. Die Bearbeitung mentaler Bindungsmodelle und Aufarbeitung existentieller Ängste ist jedoch ein länger wiegender Prozess. Schließlich ist dafür nicht nur eine stabile therapeutische Beziehung, sondern auch der Ausbau des metakognitiven Reflexionsniveaus erforderlich, was vor dem Hintergrund verdrängter Ängste, innerer Konflikte und Bindungsunsicherheit für Patient und Therapeut eine Herausforderung darstellt (vgl. Maunder & Hunter, 2004, S. 23ff).

6.2 Angst, Vermeidung und Lebensbedeutungen (Forschungsfrage 2)

Mentale Arbeitsmodelle von Bindung entstehen bereits in frühester Kindheit, gelten als relativ beständig und üben mitunter unbewusst Einfluss auf das Verhalten aus. Auch Lebensbedeutungen weisen klare Handlungsbezüge auf, haben aber gleichzeitig Werte-Charakter und

sind weniger stabil als Bindungsrepräsentationen. Es kann also durchaus angenommen werden, dass Bindungsrepräsentationen eher auf das Engagement für bestimmte Sinnquellen einwirken als anders herum. Damit lässt sich aus den gefundenen Zusammenhängen zwischen Angst bzw. Vermeidung und den Lebensbedeutungen zumindest ansatzweise ableiten, in welchen Bereichen Angst und Vermeidung in Paarbeziehungen die Konstruktion von Lebensbedeutung und Lebenssinn beeinflussen.

Dass Personen mit ausgeprägter Bindungsvermeidung wie angenommen geringe Zustimmung für die Lebensbedeutungen der Dimension Wir- und Wohlgefühl angeben, deutet auf ein geringes Engagement und Interesse für die „Bewahrung und Förderung des eigenen wie auch fremden Wohlbefindens“ (Schnell & Becker, 2007, S. 31) hin. Dabei scheinen Bindungsvermeidende weder aus dem Pflegen von Freundschaften und Beziehungen (*Gemeinschaft*) noch durch den Dienst an anderen (*Fürsorge*) für sich Sinn generieren zu können, was sich mit den Beobachtungen von Reizer und Kollegen (2013) deckt. Auch die Fähigkeit innezuhalten, um persönlich-bedeutsame Ereignisse voller Aufmerksamkeit bewusst, z. B. durch eigene Rituale zu zelebrieren (*Bewusstes Erleben*), ist bei Bindungsvermeidenden vergleichsweise gering ausgeprägt. Noch auffälliger ist der stark-negative Zusammenhang von Bindungsvermeidung und der Lebensbedeutung *Liebe*, der offenbaren Schwierigkeiten, sich dem Partner (aber auch anderen Menschen) anzuvertrauen sowie dabei Nähe zulassen und erwidern zu können, geschuldet ist. Menschen mit vermeidender Bindungsrepräsentation scheinen darüber hinaus auch aus lustorientierten Genüssen, wie Entspannen und Faulenzen (*Wellness*; vgl. die entsprechenden Konstruktbeschreibungen im Testmanual von Schnell & Becker, 2007), für sich kaum einen Zugewinn an subjektivem Sinn erreichen zu können. *Freiheit* ist die einzige Lebensbedeutung, die einen signifikant positiven Zusammenhang mit Bindungsvermeidung aufweist. Dahinter lässt sich jedoch – gerade in Kombination mit einer geringen Wertschätzung für *Wellness* und *bewusstes Erleben* – eher der Wunsch nach Abwesenheit von Zwang und eine gewisse Unbeständigkeit vermuten, welcher wie Horney (1950/1988) erläutert, oft in Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit umgedeutet wird.

Für Bindungsangst wurde anders als für Vermeidung ein Zusammenhang mit gesteigertem Bedürfnis nach Intimität und Geborgenheit postuliert, das sich in höheren Werten auf der Skala *Liebe* ausdrückt. Obwohl die gefundene moderate Korrelation von Bindungsangst mit der Lebensbedeutung *Liebe* diese Annahme unterstützt, wurde die notwendige Teststärke zur Einhaltung der FWER nicht erreicht. Interessant sind auch die signifikanten Zusammenhänge von Angst in der Partnerschaft mit den Lebensbedeutungen *Spiritualität* und *Selbsterkenntnis*.

Spirituelle Menschen neigen zum Glauben an Schicksal und Übernatürliches, wobei sie nicht selten auch eine gewisse Affinität zu Astrologie und Angeboten der Esoterik- und Psychoszene aufweisen (vgl. Schnell & Becker, 2007). Claudia Barth (2012), die in ihrer Dissertation untersucht, worin der Reiz solcher zunehmend in Anspruch genommenen esoterischen Angebote besteht, kommt zum Schluss, dass esoterische Deutungsmuster einfache Ersatzrealitäten und Sinnsurrogate für eine Realität darstellen, die diesen Menschen fremd, nicht mehr handhabbar und unverständlich geworden ist (S. 285). Die von ihr interviewten Personen würden auf ihrer „Suche nach dem Selbst“ (so der Untertitel der Arbeit) esoterische Hilfskonstruktionen, die aufgrund ihres mysteriösen Gehalts zum Teil unangreifbar sind, benutzen, um überwältigende gesellschaftlichen Rollenanforderungen, persönliches Scheitern, enttäuschte Beziehungen, Selbstentfremdung und mangelnde Selbstwirksamkeit zu überwinden, ohne dabei auf ihr Umfeld einwirken zu müssen (S. 277f.).

Die gefundenen Korrelationen für Bindungsangst mit dem Akzeptieren äußerer Einflüsse, geringem authentischen Leben, Selbstentfremdung, krisenhaftem Sinnerleben, leistungsmindernden Handlungsmotiven, Externalität, geringer Selbstwirksamkeit und den Lebensbedeutungen Spiritualität und Selbsterkenntnis (s. auch Anhang A3) fügen sich in das von Barth gezeichnete Bild der von ihr untersuchten „Esoteriker“, die sich selbst wohl eher als spirituell bezeichnen würden. Übereinstimmend konnten auch Elliot und Reis (2003, S. 324) für Bindungsangst Zusammenhänge mit Versagensängsten und externaler Kontrollüberzeugung feststellen. Darüber hinaus stützen auch die Ergebnisse einer Untersuchung von Schnell (2012), bei der spirituell-nicht-religiöse gegenüber spirituell-religiösen Personen nicht nur größere Offenheit und intensiveres Streben nach Selbsterkenntnis aufweisen, sondern sich auch häufiger vor Zurückweisung fürchten, mehr Unsicherheit erleben und eher zu Ängsten und Depressionen neigen, diese Schlussfolgerungen. Dass Bindungsängstliche aus ihrem Interesse und Engagement für Spiritualität (Teil der Dimension vertikale Selbsttranszendenz) Sinn konstruieren, könnte zudem eine weitere Erklärung dafür sein, weshalb Bindungsangst in der vorliegenden Untersuchung keinen negativen Zusammenhang mit Sinnerfüllung aufweist, allerdings mit krisenhaftem Sinnerleben assoziiert ist. Inwiefern eine Neigung zu spirituellen und esoterischen Themen mit Angst- und Abhängigkeit in Beziehungen verbunden ist, kann jedoch mit den vorliegenden Daten nur unzureichend beantwortet werden und wäre eine spannende Fragestellung für weitere Untersuchungen.

6.3 Unterschiede zwischen den Sinngruppen (Forschungsfrage 3)

Die Erfahrung von Bedeutung, Sinn und Erfüllung im Leben ist nicht nur mit Leistungsfähigkeit, Glück (Diener & Seligman, 2002), Zufriedenheit, Wohlbefinden (Schnell, 2010) und Authentizität verbunden, sondern geht auch auf die Fähigkeit zurück sich anderen Menschen anzuvertrauen und stabile Beziehungen mit ihnen einzugehen. Für die anhand ihres Sinnerlebens eingeteilten Untersuchungsgruppen konnten dementsprechend signifikante Unterschiede hinsichtlich Motivation, Bindungseinstellung und Selbstwahrnehmung festgestellt werden.

Trotz der gezogenen nicht-repräsentativen Stichprobe weisen die Ausprägungen bzw. Unterschiede der Sinngruppen hinsichtlich des Engagements für die 26 Lebensbedeutungen hohe Übereinstimmung mit den Ergebnissen von Schnell (2010) auf. Für Sinnerfüllte wurde ein nahezu identisches Gruppenmittelwert-Profil der 26 Lebensbedeutungen ermittelt. Existenziell Indifferente geben, ähnlich wie in der weitaus größeren Stichprobe von Schnell, für nahezu alle Lebensbedeutungen niedrigere Werte an als Sinnerfüllte, wobei die Unterschiede aufgrund des geringeren Stichprobenumfangs nur bei 14 Lebensbedeutungen das Signifikanzniveau erreichen. Bestätigt werden konnte ebenfalls die geringe Wertschätzung existenziell Indifferenter für Spiritualität und auffällig hohe Selbsterkenntnis-Ausprägungen in der Sinnkrise-Gruppe.

Auch die ermittelten Gruppenunterschiede in puncto Lebenszufriedenheit sind prinzipiell mit den Ergebnissen von Schnell (2010) vereinbar. Zwar gibt mehr als die Hälfte der existenziell Indifferenten progressive Lebenszufriedenheit (also prinzipiell eher mit ihrem Leben zufrieden zu sein und sich in Zukunft Verbesserungen zu erwarten) an, jedoch tritt Lebensunzufriedenheit in dieser Gruppe häufiger als bei Sinnerfüllten und seltener als bei Personen in einer Sinnkrise auf. Entgegen der Vorüberlegungen konnten für existenziell Indifferente keine direkten Anzeichen für eine resignative Lebenseinstellung gefunden. Sie geben sie in etwa doppelt so oft als Sinnerfüllte resignative Lebenszufriedenheit an; dieser Unterschied ist jedoch nicht signifikant.

Wie erwartet und in Übereinstimmung mit Schnell (2013) sowie Damasió und Koller (2014) geben Existenziell Indifferente gegenüber Sinnerfüllten signifikant niedrigere Selbstwirksamkeit an. Noch geringer schätzen Personen in einer Sinnkrise ihre Möglichkeiten zur Handlungskontrolle ein. Probanden beider Gruppen mit niedriger oder fehlender Sinnerfüllung glauben insgesamt also weniger als Sinnerfüllte daran (insbesondere schwierige, mehrdeutige oder ungewohnte) Lebenssituationen durch eigenes Handeln zu ihren Gunsten beeinflussen zu können.

Niedrige Werte für Selbstwirksamkeit deuten auf ein geringes Selbstbewusstsein, Unsicherheiten bei der Handlungsplanung und -realisation sowie passive, abwartende und rigide Verhaltenstendenzen hin (Krampen, 1991, S. 27).

Zu der gegenüber Sinnerfüllten vergleichsweise niedrigen Selbstwirksamkeit passt auch die in beiden Gruppen mit geringer Sinnerfüllung schwächer ausgeprägte Fähigkeit sich durch den Glauben an den Erfolg der eigenen Handlungen motivieren zu können. Dass existentiell indifferente speziell in den Bereichen Aussehen und Beruf geringe Erfolgschancen für sich wahrnehmen, könnten Anzeichen für ein eher negatives Körperschema und für Zweifel an den eigenen Fähigkeiten bzw. daran sich im Berufsalltag gegenüber anderen behaupten zu können. Bezüglich der leistungsmindernden Handlungsmotive Misserfolgsschmerz, Erfolgsschmerz und Misserfolgshoffnung konnten keine Unterschiede zwischen den Sinngruppen festgestellt werden. Möglicherweise grenzen Erfolgsschmerz und Misserfolgshoffnung zu nahe an Selbstsabotage und treten zudem zu selten auf (Lukesch et al. 2008, S. 12f), um damit existentiell Indifferente von Sinnerfüllten unterscheiden zu können. Denkbar ist auch, dass existentiell Indifferente ihre Leistungen kaum nach bestimmten Gütekriterien beurteilen oder allgemein nur geringe Leistungsbereitschaft zeigen. Für Furcht vor Misserfolg wurde bei existentiell Indifferenten im Gegensatz zu Sinnerfüllten, ein starker Einfluss des Geschlechts festgestellt: Existentiell Indifferente Frauen sind offenbar in ihrem Leistungsverhalten weitaus mehr von Versagensängsten beeinflusst als Männer dieses Sinntypus. Obwohl statistisch nicht signifikant, fällt auf, dass sinnerfüllte Männer mehr Furcht vor Misserfolg aufweisen als ihre existentiell indifferenten Geschlechtsgenossen und sich diese Tendenz bei Frauen andersherum verhält.

Anders als angenommen (vgl. Schnell, 2013; Damasió und Koller, 2014; Bargdill, 2000) konnte in der untersuchten Stichprobe für existentiell Indifferente keine allgemein höher ausgeprägte Externalität als für Sinnerfüllte festgestellt werden, was mehrere Gründe haben kann. Wie dem Testmanual zu entnehmen ist (Krampen, 1991, S. 63ff), steigt Externalität mit zunehmendem Alter sowie niedriger Schulbildung an und ist weiter mit sozialer Abhängigkeit, Fatalismus und Konformität assoziiert. Möglicherweise wurden deshalb in dieser jungen Stichprobe mit vielen Akademikern und Studierenden, die vergleichsweise hohen Einfluss auf die Struktur ihres Tagesablaufs haben, keine erhöhten Werte bei den Indifferenten gefunden. Zudem erscheint das geringe Interesse existentiell Indifferenten für Religiosität und Spiritualität eher schwer mit hoher Schicksalsgläubigkeit (fatalistische Externalität) vereinbar. Hinzu kommt, dass anders als bei Schnell (2010) in allen drei Sinngruppen ähnlich hohe Ausprägung

gen der Lebensbedeutung Freiheit gefunden wurden. Darüber hinaus bedeutet soziale Externalität nicht nur sich durch Andere benachteiligt zu fühlen und Ereignisse im Leben als eher fremdverursacht zu betrachten (vgl. Bargdill, 2000), sondern auch eine generell erhöhte emotionale Abhängigkeit von anderen Menschen (Krampen, 1991, S. 26).

Hohe emotionale Abhängigkeit steht jedoch auch der unter existentiell Indifferenten überdurchschnittlich ausgeprägten Bindungsvermeidung entgegen. Gegenüber Sinnerfüllten weisen existentiell Indifferente häufiger Vermeidungstendenzen in der Partnerschaft auf. Die von allen Gruppen am höchsten ausgeprägte Bindungsunsicherheit (Angst- und Vermeidung) zeigte sich in der Sinnkrise-Gruppe, wobei trotz mittlerer bis starker Effekte nicht für alle Unterschiede das Signifikanzniveau erreicht wurde. Dass Sinnerfüllte nicht wie angenommen von allen Gruppen die signifikant geringste Bindungsunsicherheit aufweisen, ist auf die gegenüber existentiell Indifferenten nur geringfügig niedrigeren Werte für Bindungsangst zurückzuführen. Schließlich liegt der Bindungsangst-Mittelwert der Sinnerfüllten in dieser Stichprobe ($M = 3,24$) sogar deutlich [$t(537) = 3,18; p < .01$] unter dem Durchschnitt der studentischen Ausgangsstichprobe ($M = 3,58$) der Testautoren (Neumann et al., 2007, S. 41).

Gegenüber Sinnerfüllten weisen existentiell Indifferente ein geringeres Ausmaß authentischen Lebens auf. Dieser Aspekt von Authentizität bezieht sich auf die Fähigkeit Emotionen durch das eigene Verhalten in Einklang mit seinen inneren Empfindungen auszudrücken – also sich selbst, seinen Überzeugungen und Werten über verschiedene Situationen hinweg treu zu bleiben (Wood et al., 2008, S. 386). Für Rogers (1951, S. 498f) ist authentisches Selbsterleben nicht nur in hohem Maße durch die Konsistenz zwischen den von Körper und Sinnen wahrgenommenen (organismischen) Realitäten mit den inneren Mentalisierungen determiniert. Rogers (1961/1985) betrachtet ein kongruentes Selbstbild zudem als wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von Handlungskontrolle und der Fähigkeit zur Selbstaktualisierung. Schließlich können die festgestellte geringe Sinnerfüllung, die vergleichsweise schwach ausgeprägte Erfolgserwartung, Handlungskontrolle sowie die gegenüber Sinnerfüllten um ein Vielfaches häufiger auftretende Lebensunzufriedenheit, in beiden Gruppen mit geringer Sinnerfüllung als empirischer Nachweis der Bedeutung von Rogers Persönlichkeitstheorie für das Sinnerleben betrachtet werden.

Auffällig ist auch, dass existentiell Indifferente für sämtliche positiven Indikatoren zu Leistungsmotivation, Handlungskontrolle, Sinn und Authentizität signifikant niedrigere Werte als Sinnerfüllte erreichen; gleichzeitig aber jeweils ähnlich geringe Zustimmung für die entsprechenden negativen Indikatoren angeben. Inwiefern stehen hinter diesem Antwortverhalten der

Wunsch nach Unabhängigkeit und eine Tendenz zur Selbstidealisierung? Schließlich wurden bei existentiell Indifferenten niedrige Selbstwirksamkeit, gering ausgeprägte Selbsterkenntnis, vergleichsweise hohe Bindungsvermeidung und Diskrepanzen zwischen innerem Erleben und äußerem Verhalten festgestellt.

Wie einleitend erläutert, haben die Anforderungen für die individuelle Identitäts- und Sinnkonstruktion durch rasante gesellschaftliche Veränderungen in der jüngeren Zeit zugenommen. Jugendliche und junge Erwachsene orientieren sich heute stärker an der Gegenwart, finden schwierigere Bedingungen und Zugangsvoraussetzungen am Arbeitsmarkt vor und sind mit gesellschaftlichen Herausforderungen konfrontiert, die ihre Eltern so noch nicht kannten. Klimakatastrophen, Konflikte über den Zugang zu wichtigen Ressourcen, Flüchtlingsströme und die Angst vor Terror sind nur einige dieser Probleme. Mit den neuen Medien einher geht eine nie da gewesene Flut von Informationen, die nicht nur aus Berichterstattung, sondern auch aus Werbung, Entertainment und Selbstdarstellung besteht und mitunter gegenteilige Botschaften aussendet. So werden z. B. neben trockenen Berichten über die miserablen Bedingungen in Auffanglagern und ertrunkenen Flüchtlingen im Mittelmeer sexuelle Übergriffe von Migranten medial ausgeschlachtet.

Wie gehen Menschen mit Ambivalenzen, zuwiderlaufenden Rollenanforderungen und sich daraus ergebenden Konflikten um? Ist existentielle Indifferenz als eine Art Mechanismus zu verstehen, der nicht-integrierbare Ambivalenzen durch innere Distanzierung verdrängt? Erscheinungen wie die anfangs beschriebenen Hikikomori in Japan aber auch das NEET²⁶-Phänomen werden jedenfalls insbesondere auf Umbrüche am Arbeitsmarkt, gesellschaftliche Veränderungsprozesse, damit einhergehende Unsicherheiten und geringere Aufstiegschancen zurückgeführt (Watts, 2002). Weitere Untersuchungen, z. B. in Form von Interviews über die Wahrnehmung von Arbeitsmarktchancen oder auch über die Emotionsregulation existentiell Indifferenten, wären aufschlussreich, um der Frage nachzugehen, inwiefern bei diesen Personen ähnlich wie bei dem sozialen Rückzug der Hikikomori gesellschaftliche Rahmenbedingungen an der vermuteten inneren Distanzierung beteiligt sind.

²⁶ Akronym für Not in Education, Employment or Training

Literaturverzeichnis

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. & Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*, 46(4), 9.
- Allport, G. W. (1959). *Persönlichkeit: Struktur, Entwicklung und Erfassung der menschlichen Eigenart*. Meisenheim/Glan: A.Hain
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT- Verlag.
- Bargdill, R. W. (2000). The study of life boredom. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(2), S. 188-219.
- 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.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four- category model. (includes appendices). *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Becker, P. (1985). Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit. In A. Längle & V. Frankl, E. (Hrsg.), *Wege zum Sinn* (S. 186-207). München: Piper.
- Beckmann, J. & Heckhausen, H. (2010). Motivation durch Erwartung und Anreiz. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage) (S. 105-143). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bender, R., Lange, S., Ziegler, A. (2007). Multiples Testen. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 132, 26-29.
- Blume, T. (2003). Intentionalität. In W. D. Rehfus (Hrsg.), *Handwörterbuch Philosophie*. Göttingen, Oakville: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Bodner, E., Bergman, Y. & Cohen-Fridel, S. (2013). Do Attachment Styles Affect the Presence and Search for Meaning in Life? *An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(5), 1041-1059.
- Bonner, S. & Weiß, A. (2008). *Generation Doof: Wie blöd sind wir eigentlich?* Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7., erw. Aufl). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*: London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1979/2001). *Das Glück und die Trauer: Herstellung und Lösung affektiver Bindungen* (2., um ein Vorw. erw. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bowlby, J. (1980/2006). *Bindung und Verlust. 2. Trennung: Angst und Zorn*. München: Reinhardt.

- Bowlby, J. (1995). Bindung: Historische Wurzeln, theoretische Konzepte und klinische Relevanz. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung* (S. 17-26). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Bretherton, I. (1995). A communication perspective on attachment relationships and internal working models. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2 - 3), 310-329.
- Brunstein, J. C. & Heckhausen, H. (2010). Leistungsmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage) (S. 145-192). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bühner, M., Ziegler, M. (2009). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. München: Pearson Studium.
- Buchheim, A. & Kächele, H. (2002). Das Adult Attachment Interview und psychoanalytisches Verstehen: Ein klinischer Dialog. *Psyche*, 56(9-10), 946-973.
- Bude, H. (2008). *Die Ausgeschlossenen: das Ende vom Traum einer gerechten Gesellschaft* (2. Aufl.). München: Hanser.
- Cassidy, J. (1988). Child-Mother Attachment and the Self in Six-Year-Olds. *Child Development*, 59(1), 121-134.
- Cassidy, J. (1994). Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2 - 3), 228-249.
- Cassidy, J. (2000). Adult Romantic Attachments: A Developmental Perspective on Individual Differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Aufl.). Hillsdale: Erlbaum.
- Crescioni, A. W. & Baumeister, R. F. (2013). The Four Needs for Meaning, the Value Gap, and How and Whether Society Can Fill the Void. In J. A. Hicks & C. Routledge (Hrsg.), *Experiencing Meaning in Life. Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies* (S. 3-16). Dordrecht [u.a.]: Springer.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Damásio, B. F., Hauck-Filho, N., Koller, S. H. (2014). Measuring Meaning in Life: An Empirical Comparison of Two Well-Known Measures. *Journal of Happiness Studies*, 17(1).
- Damásio, B. F. & Koller, S. H. (2014). Complex Experiences of Meaning in Life: Individual Differences Among Sociodemographic Variables, Sources of Meaning and Psychological Functioning. *Social Indicators Research*, 1-21.
- DeRobertis, E. M. (2006). Deriving a Humanistic Theory of Child Development From the Works of Carl R. Rogers and Karen Horney. *The Humanistic Psychologist*, 34(2), 23.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81.
- Draxl, D. (2011). Nachruf auf Vaclav Havel [online], *Tiroler Bildungsservice*. Zugriff am 05.01.2015. Verfügbar unter: <http://tibs.at/content/nachruf-auf-vaclav-havel>.
- Duden. (2014). *Die Deutsche Rechtschreibung* (26. ed. Aufl.). Leipzig: Dudenverlag.
- Duden Etymologie. (2014). *Das Herkunftswörterbuch: Etymologie der deutschen Sprache* (5., neu bearb. Aufl.). Mannheim, Wien [u.a.]: Dudenverlag
- Duden. (2008). Zitate und Aussprüche. Herkunft & aktueller Gebrauch (3. Aufl.) Mannheim: Dudenverlag.
- Elliot, A. J. & Reis, H. T. (2003). Attachment and Exploration in Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317-331.

- Elis, P. (2010). *The Essential Guide to Effect Sizes: Statistical Power, Meta-Analysis, and the Interpretation of Research Results*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and Feeling: Personal Goals and Subjective Well-Being. In *The Psychology of Action. Linking Cognition and Motivation to Behavior* (S. 313-337). New York, London: The Guilford Press.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS* (3. Aufl.). London: Sage.
- Finkel, E. J. & Eastwick, P. W. (2015). Attachment and pairbonding. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 7-11.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst* (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H. & Steele, M. (1998). *Reflective-functioning manual for application to adult attachment interviews (Version 5)*. London: Univeristy College, Psychoanalysis Unit, Sub-Department of Clinical Health Psychology. Zugriff am 15.07.2015. Verfügbar unter: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.466.3207&rep=rep1&type=pdf>.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Frankl, V. E. (1946/2009). ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel.
- Frankl, V. E. (1972). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Bern: Huber.
- Frankl, V. E. (1982). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (10., erg. Aufl.). Wien: Deuticke.
- Frankl, V. E. (1995). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk* (7. Aufl.). München [u.a.]: Piper.
- Freud, S. (1930). *Das Unbehagen in der Kultur* (1. - 12. Tsd.). Wien: Internat. Psychoanalytischer Verl.
- Freud, S. (1960). Briefe 1873 - 1939. Frankfurt: Fischer.
- Fromm, E. (1941/1990). *Die Furcht vor der Freiheit*. München: Dt. Taschenbuch-Verl.
- Gernert, J. (2010). *Generation Porno: Jugend, Sex, Internet*. Hannover: Fackelträger-Verlag.
- Graumann, C. F. (1960). *Grundlagen einer Phänomenologie und Psychologie der Perspektivität*. Berlin: de Gruyter.
- Gross, P. & Rammstedt, O. (2007). Entfremdung. In W. Fuchs-Heinritz, R. Lautmann, O. Rammstedt & Wienold, H. (Hrsg.), *Lexikon zur Soziologie* (4. Aufl.) (S. 163). Wiesbaden: Verl. für Sozialwissenschaften
- Grossman, K. E. & Grossmann, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioral responses. In C. M. Parkes, J. Sevenson-Hinde & P. Marris (Hrsg.), *Attachment across the life cycle* (S. 93-114). London: Tavistock/Routledge.
- Grossmann, K. (1995). Kontinuität und Konsequenzen der frühen Bindungsqualität während des Vorschulalters. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung* (S. 191-202). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (1999). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioral responses. In C. M. Parkes, J. Sevenson-Hinde & P. Marris (Hrsg.). *Attachment across the life cycle* (S. 93-114). London [u.a.]: Routledge.
- Grothe, S. (2014). "Generation"? Hört auf, uns zu klassifizieren! *Der Tagesspiegel [online]*. Zugriff am 12.06.2014. Verfügbar unter: <http://www.tagesspiegel.de/berlin/die-jugend-von-heute-generation-hoert-auf-uns-zu-klassifizieren/10761824.html>.

- Hafeneger, B. (1995). *Jugendbilder: zwischen Hoffnung, Kontrolle, Erziehung und Dialog*. Opladen: Leske & Budrich.
- Hauke, G. & Schmitz, E. (1991). Muße und Langeweile. *Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration*, 17(3), 212 - 227.
- Hayes, A. F. & Cai, L. (2007). Using Heteroskedasticity-Consistent Standard Error Estimators in OLS Regression. An Introduction and Software Implementation. *Behavior Research Methods*, 39(4), 709-722.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Horney, K. (1950/1988). *Neurose und menschliches Wachstum: das Ringen um Selbstverwirklichung* (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl.
- Ikrath, P. (2013). Geteilte Sorgen trotz gespaltener Möglichkeiten. Erwartungen junger Menschen an die Zukunft. *Jugendkultur.at* (Hrsg.). Zugriff am 25.05.15. Verfügbar unter: http://jugendkultur.at/wp-content/uploads/jugend_und_zukunft_pikrath_2013.pdf
- Iwanowa, A. N. (2007). Formen der Arbeitszufriedenheit (FAZ) – Ergebnisse der Überprüfung von Gütekriterien des Kurzfragebogens. In P. G. Richter, R. Rau & S. Mühlpfordt (Hrsg.), *Arbeit und Gesundheit. Zum aktuellen Stand in einem Forschungs- und Praxisfeld* (S. 110-129). Lengerich u.a.: Pabst Science.
- Jannsen, J. & Laatz, W. (2013) *Statistische Datenanalyse mit SPSS*. Berlin [u.a.]: Springer
- Jeges, O. (2012). Generation Maybe hat sich im Entweder-oder verrannt. *Die Welt [online]*. Zugriff am 17.06. 2014. Verfügbar unter: <http://www.welt.de/debatte/kommentare/article13939962/Generation-Maybe-hat-sich-im-Entweder-oder-verrannt.html>.
- Judge, T. A., Erez, A., Thoresen, C. J. & Bono, J. E. (2002). Are measures of self- esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self- efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693.
- Jureit, U. (2006). *Generationenforschung*. Stuttgart: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kerbusk, S. (2014). Generation Y. Jetzt reicht's mal!, *Zeit Online*. Zugriff am 17.06.2014. Verfügbar unter: <http://www.zeit.de/2014/35/generation-y-studenten>.
- Keupp, H. (2005). Patchworkidentität - Riskante Chancen bei prekären Ressourcen [online]. Vortrag in Dortmund 20.05.2005. Zugriff am 23.01.2015. Verfügbar unter: http://www.ipp-muenchen.de/texte/keupp_dortmund.pdf.
- Kolmer, P. & Wildfeuer, A. G. (Hrsg.). (2011). *Neues Handbuch philosophischer Grundbegriffe. 3. (Quantität - Zweifel)*. Freiburg i. Breisgau: Alber.
- Korfmacher, C. (2015). Personal Identity. In R. Gennaro (Hrsg.), *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Zugriff am 23.05.2014. Verfügbar unter: <http://www.iep.utm.edu/person-i/>.
- Kostadinova, N. (2012). *Lebenssinn und Lebensziele in Bulgarien - ein Land am Rande Europas: Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Innsbruck*.
- Krampen, G. (1991). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Kurbjuweit, D. (2014). Generation Merkel. Unkritisch, ehrgeizig, unpolitisch? Die jungen Deutschen zwischen 18 und 30. *Der Spiegel* (46).
- Lang, A. S. (2014). Die Jugend wehrt sich nicht mehr. *Zeit Online*, Zugriff am 04.03.2015. Verfügbar unter: <http://www.zeit.de/wirtschaft/2014-2004/spanien-eu-wahlen-jugendarbeitslosigkeit>.
- Längle, A. (2009). Sinn – Bedürfnis, Notwendigkeit oder Auftrag? Eine existenzanalytische Fundierung der Logotherapie. *Existenzanalyse*, 26(1), 15.
- Lennon, J., Ono, Y., Sheff, D. & Golson, G. B. (1980/2000). *Last interview: all we are saying*. London: Sidgwick & Jackson.
- Levin, J. R., Serlin, R. C., Seaman, M. A. (1994). A controlled, powerful multiple-comparison strategy for several situations. *Psychological Bulletin*, 115(1), 153-159.

- Lopez, F. G., Ramos, K., Nisenbaum, M., Thind, N. & Ortiz-Rodriguez, T. (2014). Predicting the Presence and Search for Life Meaning: Test of an Attachment Theory-Driven Model. *Journal of Happiness Studies*. Zugriff am 10.07.2014. Verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9498-8>.
- Lukesch, H. & Peters-Häderle, K.-E. (2007). *Regensburger Leistungs-Motiv-Inventar für Erwachsene (RLMI)*. Göttingen [u.a.]: Hogrefe.
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311-325.
- Maddi, S. R. (2012). Creating meaning through making decisions. In P. T. P. Wong (Hrsg.), *The human quest for meaning* (2. ed.). New York [u.a.]: Routledge. 57-80.
- Maddi, S. R., Hoover, M. & Kobasa, S. C. (1982). Alienation and exploratory behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 6.
- Magai, C. (1995). Bindung, Emotionen und Persönlichkeitsentwicklung. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung* (S. 140-148). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: findings and directions for future research. In *Attachment across the life cycle* (S. 127-159). London [u.a.]: Routledge.
- Main, M. (1995). Desorganisation im Bindungsverhalten. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung*. Stuttgart: Klett-Cotta. 120-139
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104.
- Maslow, A. H. (1964/1994). *Religions, values, and peak-experiences*. New York: Arkana.
- Maslow, A. H. (1968/2008). *Motivation und Persönlichkeit* (11. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Maunder, R., Hunter, J., (2004). An Integrated Approach to the Formulation and Psychotherapy of Medically Unexplained Symptoms. *American Journal of Psychotherapy*, 58(1), 17-33.
- Mead, M. (1970/1978). *Culture and commitment: the new relationships between the generations in the 1970s*. Garden City, NY: Anchor Press, Doubleday.
- Mikulincer, M., Florian, V. & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: a case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 273-280.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2013). Attachment orientations and meaning in life. In J. A. Hicks & C. Routledge (Hrsg.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies*. (S. 287-304). New York: Springer Science & Business Media.
- Morgan, J. & Farsides, T. (2009). Measuring Meaning in Life. *An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(2), 197-214.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Neumann, E., Rohmann, E., Bierhoff, H.-W. (2007). Entwicklung und Validierung von Skalen zur Erfassung von Vermeidung und Angst in Partnerschaften. Der Bochumer Bindungsfragebogen (BoBi). *Diagnostica*, 53(1), 33-47.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2002). *Entwicklungspsychologie* (5., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim [u.a.]: Beltz.
- Osborne, J. W. (2010). Improving Your Data Transformations: Applying the Box-Cox Transformation. *Practical Assessment, Research & Evaluation*(12), Vol.15(12).
- Pallant, J. F. (2013). *SPSS survival manual : a step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (5th edition.). Crows Nest, N.S.W.: Allen & Unwin.

- Pietromonaco, P. R. & Barrett, L. F. (2000). The Internal Working Models Concept: What Do We Really Know About the Self in Relation to Others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175.
- Pschyrembel, W. (Begr.), Braun, R. N. (Hrsg.). (2002). *Klinisches Wörterbuch*. Berlin: de Gruyter.
- Reker, G. T. & Chamberlain, K. (Hrsg.). (2000). *Exploring existential meaning: optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks: Sage.
- Reizer, A., Dahan, D., Shaver P. R. (2013). The Contributions of Attachment and Caregiving Orientations to Living a Meaningful Life. *Psychology*, 12(4), 1039-1045.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961/1985). *Entwicklung und Persönlichkeit* (5. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rosenthal, B. & Zimmerman, D. L. (2013). Hikikomori - The Japanese Phenomenon, Policy, and Culture. *International Journal of Mental Health*, 41(4), 82-95.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28.
- Rotter, J. B. (1975). Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal Versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56-67.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schlegel, R., Hicks, J. A., Davis, W. E., Hirsch, K. A. & Smith, C. M. (2012). The Dynamic Interplay Between Perceived True Self-Knowledge and Decision Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(3)
- Schmalt, H.-D. (1986). *Motivationspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmidt, L. (2016). Neurose. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie*.
- Schmitz, E. (2005). Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 1. Sinn und Sinnerfahrung: interdisziplinäre Perspektiven. In H. G. Petzold & I. Orth (Hrsg.), *Sinnkrisen, Belastung, Lebenssinn – psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschung* (S. 265-374). Bielefeld [u.a.]: Sirius Verl.
- Schnell, T. (2009a). *Implizite Religiosität: zur Psychologie des Lebenssinns* (2. überarb. Aufl.). Lengerich, Wien [u.a.]: Pabst Science Publ.
- 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(6), 483-499.
- Schnell, T. (2010). Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373.
- Schnell, T. (2012). Spirituality with and without Religion - Differential Relationships with Personality. *Archive for the Psychology of Religion*, 34(1), 33-61.
- Schnell, T. (2013). Meaning in the Making. Contemporary Sources and Types of Meaning. Vortrag gehalten auf der Konferenz des IAPR (International Association for the Psychology of Religion). Lausanne, Schweiz.
- Schnell, T. & Becker, P. (2007). *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*. Göttingen, Wien [u.a.]: Hogrefe.
- Schopenhauer, A. (1859). *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Zugriff am 10.01.2015. Verfügbar unter: <http://www.schopenhauer-web.org/textos/MVR.pdf>.
- Seemann, M. (1975). Alienation Studies. *Annual Review of Sociology*, 1, 23.
- Seligman, M. E. P. (1979). *Erlernte Hilflosigkeit*. München [u.a.]: Urban und Schwarzenberg.
- Singh, T. K. & Choudhri, N. (2014). Early adulthood: The role of Locus of Control, meaning of life and Subjective Well Being. *Journal of Psychosocial Research*, 9 (1), 131-139.

-
- Sokolowski, K. & Heckhausen, H. (2010). Soziale Bindung: Anschlussmotivation und Intimitätsmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage ed., S. 193-208). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Spangler, G. & Grossmann, K. (1995). Zwanzig Jahre Bindungsforschung in Bielefeld und Regensburg. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung* (S. 50-66). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93.
- Suwa, M. & Suzuki, K. (2013). The phenomenon of "hikikomori" (social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today. *Journal of Psychopathology*, 19, 191-198.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statis*. New Yersey. Pearson.
- Tausch, R. (2004). Sinn in unserem Leben. In A. E. Auhagen (Hrsg.), *Positive Psychologie. Anleitung zum «besseren» Leben* (S. 86-102). Weinheim: Beltz.
- van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult Attachment Representations, Parental Responsiveness, and Infant Attachment: A Meta-Analysis on the Predictive Validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 17.
- Watts, J. (2002). Public health experts concerned about "hikikomori". *Lancet*, 359 (9312), 1131.
- Wendt, E.-V. (2009). *Sexualität und Bindung: Qualität und Motivation sexueller Paarbeziehungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter*. Weinheim: Juventa
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Wilde, O. (1894/2000). *An Ideal Husband*. New York: Dover Publications.
- Dorsch, F. (Begr.), Wirtz, M. A. (Hrsg.). (2013). *Lexikon der Psychologie* (16. Aufl.). Bern: Huber.
- Wittgenstein, L. (1951). *Tractatus logico-philosophicus*. London: Routledge.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a Dual-System Model of What Makes Life Worth Living. In P. T. P. Wong (Hrsg.), *The human quest for meaning* (S. 3-22). New York [u.a.]: Routledge.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.
- Yalom, I. D. (1989). *Existenzielle Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*(83), 133-145.
- Zimmermann, P., Spangler, G., Schieche, M. & Becker-Stoll, F. (1995). Bindung im Lebenslauf: Determinanten, Kontinuität, Konsequenzen und künftige Perspektiven. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung* (S. 311-334). Stuttgart: Klett-Cotta.

Anhang

A1: Mittlere Summenwerte (*M*), Median (*Mdn*), Standardabweichungen (*SD*), Schiefe, Kurtosis, Itemanzahl und interne Konsistenz (Cronbachs- α) der LeBe-Skalen; *N* = 161

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	Schiefe	Kurtosis	#Items	α
Sinnerfüllung	3,12	3,20	0,96	-0,70	0,19	5	.77
Sinnkrise	0,91	0,40	1,17	1,53	1,67	5	.93
<i>Sinnkrise*</i>	<i>2,68</i>	<i>2,39</i>	<i>0,83</i>	<i>0,92</i>	<i>-0,23</i>		
Soziales Engagement	3,21	3,20	0,79	-0,01	-0,35	5	.63
Explizite Religiosität	1,37	1,00	1,41	0,92	-0,09	3	.90
Naturverbundenheit	3,20	3,20	1,05	-0,42	-0,29	5	.86
Selbsterkenntnis	3,46	3,67	1,00	-0,35	-0,60	6	.89
Gesundheit	3,00	3,00	1,00	-0,50	-0,24	4	.87
Generativität	2,89	3,00	0,87	-0,21	-0,14	6	.73
Spiritualität	2,39	2,40	1,28	-0,02	-0,95	5	.80
Herausforderung	3,07	3,00	0,87	-0,33	0,24	5	.74
Individualismus	3,51	3,50	0,70	-0,33	0,06	6	.64
Macht	3,02	3,00	0,85	-0,24	-0,22	5	.69
Entwicklung	3,89	3,88	0,63	-0,25	-0,24	6	.77
Leistung	3,08	3,00	1,01	-0,05	-0,55	4	.81
Freiheit	3,44	3,67	1,05	-0,51	-0,16	6	.93
Wissen (<i>ohne Lesen</i>)	3,73	3,75	0,70	-0,47	0,76	4	.57
Kreativität	2,97	3,20	1,02	-0,25	-0,51	5	.88
Tradition	2,08	2,00	0,85	0,06	-0,54	6	.76
Bodenständigkeit	2,94	3,00	0,74	-0,41	0,11	8	.76
Moral	3,46	3,60	0,89	-0,39	-0,24	5	.78
Vernunft	3,15	3,20	0,82	-0,65	1,02	5	.77
Gemeinschaft	3,67	3,80	0,83	-0,71	0,48	5	.83
Spaß	2,97	3,17	0,69	-0,70	0,23	6	.80
Liebe	3,15	3,25	1,06	-0,59	0,07	4	.83
Wellness	3,46	3,67	0,78	-0,63	0,32	6	.72
Fürsorge	3,82	4,00	0,75	-0,51	-0,34	4	.75
Bewusstes Erleben	2,99	3,00	0,79	-0,40	0,04	8	.74
Harmonie	3,68	3,75	0,75	-0,72	0,55	8	.86

* Skala aufgrund nicht-normaler Verteilung transformiert (Box-Cox)

A2: Mittlere Summenwerte (*M*), Median (*Mdn*), Standardabweichungen (*SD*), Schiefe, Kurtosis, Itemanzahl und interne Konsistenz (Cronbachs- α) der übrigen Skalen; *N* = 161

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	Schiefe	Kurtosis	Items	α
PARTNERBINDUNG							
Vermeidung	2,88	2,67	1,11	0,72	0,11	18	.92
Angst	3,35	3,28	0,97	0,38	0,22	18	.87
LEISTUNGSMOTIVATION							
Hoffnung auf Erfolg (gesamt)	3,25	3,29	0,60	-0,25	0,42	24	.87
HE (Freizeit)	3,44	3,50	0,75	-0,41	-0,13	6	.63
HE (Aussehen)	2,62	2,50	0,76	0,22	-0,28	6	.65
HE (Beruf)	3,28	3,33	0,72	-0,11	-0,04	6	.69
HE (Ausbildung)	3,66	3,67	0,73	-0,35	-0,36	6	.72
Furcht vor Misserfolg (gesamt)	2,32	2,25	0,68	0,38	-0,34	24	.91
FM (Freizeit)	2,26	2,16	0,64	0,68	1,30	6	.58
FM (Aussehen)	2,39	2,16	0,91	0,36	-0,76	6	.75
FM (Beruf)	2,32	2,33	0,75	0,37	-0,35	6	.72
FM (Ausbildung)	2,32	2,33	0,83	0,44	-0,16	6	.78
Furcht vor Erfolg (gesamt)	1,69	1,54	0,54	1,18	0,77	24	.89
FE (Freizeit)	1,88	1,83	0,64	0,76	-0,13	6	.59
FE (Aussehen)	1,53	1,33	0,54	1,29	1,50	6	.60
FE (Beruf)	1,82	1,67	0,75	1,01	0,39	6	.79
FE (Ausbildung)	1,54	1,33	0,57	1,39	1,44	6	.71
Hoffnung auf Misserfolg (ges.)	1,58	1,46	0,48	1,31	1,47	24	.87
HM (Freizeit)	1,71	1,67	0,59	0,91	0,30	6	.58
HM (Aussehen)	1,54	1,33	0,58	1,13	0,62	6	.62
HM (Beruf)	1,66	1,67	0,54	0,83	0,40	6	.61
HM (Ausbildung)	1,42	1,17	0,56	2,02	3,96	6	.80
AUTHENTIZITÄT							
Authentisches Leben	5,65	5,75	0,87	-0,48	-0,26	4	.72
Akzeptanz äußerer Einflüsse	3,39	3,25	1,27	0,30	-0,40	4	.87
Selbstentfremdung	2,36	2,00	1,19	1,02	0,60	4	.84
KONTROLLÜBERZEUGUNG							
Selbstwirksamkeit	4,00	4,00	0,58	-0,32	0,75	16	.78
Selbstkonzept eigener Fähigkeiten	3,90	3,88	0,78	-0,54	1,00	8	.75
Internalität	4,01	4,13	0,61	0,11	-0,11	8	.64
Externalität	3,08	3,13	0,64	-0,12	-0,33	16	.82
Soziale Externalität	3,14	3,25	0,70	0,03	0,05	8	.71
Fatalistische Externalität	3,04	3,13	0,81	0,18	0,17	8	.76

A3: Interkorrelationen der Untersuchungsvariablen

	1.	2. ^e	3. ^e	4.	5.	6.	7. ^e	8.	9.	10.	11. ^e	12. ^e
1. Sinnerfüllung	-											
2. Sinnkrise (transformiert)^e	-.288***	-										
3. B-Vermeidung^e	-.307***	.286***	-									
4. B-Angst	.014	.295***	.237**	-								
5. Authentisches Leben	.284***	-.346***	-.346***	-.217**	-							
6. Akzeptanz äußerer Einflüsse	-.017	.370***	.213**	.509**	-.377***	-						
7. Selbstentfremdung^e	-.105	.534***	.411***	.437***	-.528***	.599***	-					
8. Selbstwirksamkeit	.405***	-.404***	-.235**	-.277**	.490**	-.395**	-.494**	-				
9. Externalität	-.034	.383***	.270**	.545**	-.309**	.618**	.539**	-.455**	-			
10. Hoffnung auf Erfolg	.389***	-.161*	-.170*	.112	.215**	.037	-.025	.256***	0,06	-		
11. Furcht vor Misserfolg^e	.001	.250***	.343***	.460***	-.350***	.541***	.443***	-.432***	.481***	-.073	-	
12. Furcht vor Erfolg^e	.141	.221**	.308***	.422***	-.213**	.442***	.469***	-.250***	.443**	.203**	.595***	-
13. Hoffnung auf Misserfolg^e	.074	.190*	.265***	.314***	-.200**	.303***	.382***	-.248***	.341***	-.024	.577***	.715***

^e Korrelation nach Spearman * $p < .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

(N = 161)

Anhang B: Authentizitäts-Skala (dt. Übersetzung; vgl. Wood et al., 2008)

1. „Ich denke es ist besser, man selbst zu sein als berühmt zu sein.“
2. „Ich weiß nicht, wie ich mich in meinem Inneren wirklich fühle.“
3. „Die Meinungen Anderer üben starken Einfluss auf mich aus.“
4. „Für gewöhnlich mache ich das, was andere mir sagen was ich" tun soll.“
5. „Ich habe immer den Eindruck, dass ich das tun muss, was andere mir sagen.“
6. „Andere Menschen beeinflussen mich enorm.“
7. „Ich habe den Eindruck, dass ich mich selbst nicht wirklich gut kenne.“
8. „Ich stehe immer für meine Überzeugungen ein.“
9. „In den meisten Situationen bleibe ich mir selbst treu.“
10. „Ich fühle mich, als hätte ich den Bezug zu meinem „Wahren Selbst“ verloren.“
11. „Ich lebe im Einklang mit meinen Werten und Überzeugungen.“
12. „Ich fühle mich von mir selbst entfremdet.“

Die Items 1, 8, 9 und 11 stehen für *Authentisches Leben*; die Items 3, 4, 5 und 6 für die *Akzeptanz äußerer Einflüsse*; und die Items 2, 7, 10 und 12 für *Selbstentfremdung*.

Anhang C: Adaptiere Items aus dem FAZ (Iwanowa, 2007) zum Screening von Lebenszufriedenheit

1. Wenn Sie an Ihr Leben insgesamt denken, sind Sie eher zufrieden oder unzufrieden?
 - a) Ich bin insgesamt eher zufrieden als unzufrieden mit meinem Leben.
 - b) Ich bin insgesamt eher unzufrieden als zufrieden mit meinem Leben.

2. Sie sind insgesamt eher zufrieden als unzufrieden mit Ihrem Leben.
Bitte begründen Sie Ihre Antwort.
 - a) Ich erwarte nicht sehr viel von meinem Leben.
 - b) Mit der Zeit habe ich mich an dieses Leben gewöhnt und meine Wünsche entsprechend angepasst.
 - c) Es ist das richtige Leben für mich und es erfüllt meine Erwartungen an ein gutes Leben.

3. Welche der folgenden Feststellungen kommt Ihrer Meinung am nächsten?
 - 1) Mein Leben erfüllt zwar nicht meine Erwartungen an ein gutes Leben, aber es könnte ja viel schlimmer sein.
 - 2) Mein Leben entspricht meinen Wünschen, und ich möchte, dass alles so bleibt wie bisher.
 - 3) Mein Leben entspricht meinen Wünschen, und ich erwarte künftig sogar noch Verbesserungen.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Hierarchisches Sinnmodell von Schnell.....	10
Abbildung 2: Kategorien des Sinnerlebens	12
Abbildung 3: Attribuierungsmuster nach Weiner	22
Abbildung 4: Selbst-/Fremdkonzept und Bindungsstile	33
Abbildung 5: Personen-zentriertes Authentizitätsmodell.....	46
Abbildung 6: Sinnkrise nach Altersgruppen	74
Abbildung 7: Standardisierte Regressionskoeffizienten für den von Selbstentfremdung medierten Zusammenhang zwischen Bindungsvermeidung und Sinnkrise..	77
Abbildung 8: Standardisierte Regressionskoeffizienten für den von Selbstentfremdung medierten Zusammenhang zwischen Bindungsangst und Sinnkrise	78
Abbildung 9: Verteilung der Sinnkategorien in der Untersuchungsstichprobe	81
Abbildung 10: z-Mittelwerte der 26 Lebensbedeutungen nach Sinngruppen	83
Abbildung 11: Geschlechtseffekt für Misserfolgsschmerz zwischen Sinnerfüllung und existentieller Indifferenz	85
Abbildung 12: Häufigkeiten der Lebenszufriedenheitsformen nach Sinngruppen	89

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Korrelationen der Bindungs- und Sinnskalen	49
Tabelle 2: Zusammenhänge zwischen den Bindungs- und (In-)Authentizitätsskalen	49
Tabelle 3: Skalen und Dimensionen des LeBe.....	63
Tabelle 4: Ermittlung der Lebenszufriedenheit bei den insgesamt mehr Zufriedenen	68
Tabelle 5: Soziodemografische Merkmale der Stichprobe	69
Tabelle 6: Korrelationen der Bindungs-, Sinn- und (In-)Authentizitätsskalen	75
Tabelle 7: Korrelationen der Sinnerfüllungssitems mit Bindungsvermeidung und -angst....	76
Tabelle 8: Regression von Sinnerfüllung und Sinnkrise auf die Bindungs- und Authentizi- tätsskalen.....	76
Tabelle 9: Mediationseffekt von Selbstentfremdung auf den Zusammenhang von Bindungsvermeidung und dem Erleben einer Sinnkrise.....	78
Tabelle 10: Mediationseffekt von Selbstentfremdung auf den Zusammenhang von Bindungsangst und dem Erleben einer Sinnkrise.....	78
Tabelle 11: Korrelationen der Lebensbedeutungen mit Bindungsvermeidung und -angst ...	79
Tabelle 12: Häufigkeiten der Sinnstypen in bestimmten demografischen Gruppen.....	81
Tabelle 13: Korrelationen der Leistungsmotivationskalen.....	84
Tabelle 14: Furcht vor Misserfolg Sinnerfüllter und Existentiell Indifferenter nach Ge- schlecht.....	84
Tabelle 15: Lage- und Dispersionsmaße der Leistungsmotive nach Sinngruppen.....	85
Tabelle 16: Mittelwerte und Standardabweichungen generalisierter Selbstwirksamkeit bzw. Externalität nach Sinngruppen	86
Tabelle 17: Mittelwerte und Standardabweichungen der Bindungsskalen nach Sinnstypen ..	87
Tabelle 18: Mittelwerte und Standardabweichungen der drei Sinnstypen für die (In-)Authen- tizitätsskalen.....	88
Tabelle 19: Häufigkeiten von Lebensunzufriedenheit bzw. verschiedener Formen von Lebenszufriedenheit in den Sinngruppen.....	89