

Inhaltsverzeichnis

1	Sinn suchen?	1
1.1	Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist	2
1.2	(Sich den) Sinnfragen stellen	3
1.3	Erkenne dich selbst	4
	Literatur	4
2	Sinn definieren	5
2.1	Herkunft des Sinnbegriffs	5
2.2	Philosophische Begriffsbestimmung „Sinn“	6
2.3	Lebenssinn: kurzer historischer Abriss	6
2.4	Lebenssinn: ein multidimensionales Konstrukt	7
2.4.1	Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen	8
2.4.2	Sinnerfüllung: Definition	8
2.4.3	Sinnkrise: Definition	10
2.4.4	Lebensbedeutungen: Definition	10
2.5	Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann	11
2.6	Erkenne dich selbst	12
	Literatur	13
3	Zur Erfassung von Lebenssinn	15
3.1	„Tiefenforschung“: qualitative Studien	16
3.1.1	Strukturiert-exploratives Interview mit der Leitertechnik	16
3.1.2	Erkenntnisse aus der Interviewstudie	17
3.1.3	Erkenne dich selbst	20
3.2	„Breitenforschung“: quantitative Messung	23
3.2.1	Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)	24
3.2.2	Die Meaning and Purpose Scales (MAPS)	24
3.2.3	Erkenne dich selbst	26
3.3	An der Schnittstelle: die LeBe-Kartenmethode	26
	Literatur	27

4	Wie entsteht Sinn?	29
4.1	Das Hierarchische Sinnmodell.	31
4.1.1	Wahrnehmungen sind sinnvoll, wenn sie auf eine Handlung verweisen.	32
4.1.2	Handlungen sind sinnvoll, wenn sie auf ein Ziel verweisen	33
4.1.3	Ziele sind sinnvoll, wenn sie auf persönliche Lebensbedeutungen verweisen	33
4.1.4	Lebensbedeutungen sind sinnvoll, wenn sie auf ein als sinnvoll erfahrenes Leben verweisen	35
4.1.5	Das eigene Leben ist sinnvoll, wenn es in den Lauf der Geschichte(n) eingebunden werden kann	35
4.2	Sinnvolle Umwelt? Sozioökonomischer Status	36
4.3	Sinnvolle Umwelt? Pluralismus und Multioptionalität	37
4.4	Vertikale und horizontale Kohärenz.	39
4.5	Und wie fühlt sich das an?	40
4.6	Erkenne dich selbst	41
	Literatur.	42
5	Lebensbedeutungen – Quellen des Lebenssinns.	45
5.1	Die stärksten Sinnstifter.	47
5.2	Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen.	49
5.2.1	Breite	49
5.2.2	Balance.	50
5.2.3	Tiefe	51
5.3	Viele Wege zum Sinn – Lebensbedeutungen im Alltag	54
5.4	Erkenne dich selbst	63
	Literatur.	63
6	Sinnvariationen	67
6.1	Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen	67
6.2	Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne	69
6.3	Sinn und Lebensbedeutungen bei Frauen, Männern und trans Personen.	72
6.4	Exkurs: ein Gendergap der vertikalen Selbsttranszendenz	75
6.5	Sinn, Ausbildung und Intelligenz.	79
6.6	Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg	84
6.7	Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß?	88
6.8	Erkenne dich selbst	89
	Literatur.	89
7	Sinn und Weltanschauung	95
7.1	Religion und Sinn	95
7.2	Religiös, spirituell, „spirituell-aber-nicht-religiös“	98

7.3	Sinn ohne Religion.	100
7.4	Erkenne dich selbst	104
	Literatur.	104
8	Die soziale Dimension des Lebenssinns.	107
8.1	Direkt gefragt: Familie, Freundschaft, Beziehungen als primäre Sinnquellen.	108
8.2	Familie und Freundschaft als Lebensbedeutungen?	110
8.3	Sinn und Familienstand	111
8.4	Kinder als Sinnstifter	113
8.5	Soziale Einbindung	115
8.6	Globale Identität.	119
8.7	Teil der Natur.	120
8.8	Soziale Zugehörigkeit am Arbeitsplatz	121
8.9	Erkenne dich selbst	124
	Literatur.	124
9	Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird	131
9.1	Leiden an einem Mangel an Sinn.	131
9.2	Zur Verbreitung von Sinnkrisen.	133
9.2.1	Sinnkrisen im hohen Alter	134
9.2.2	Ursachen von Sinnkrisen in verschiedenen Altersgruppen.	134
9.2.3	Sinnkrisen als Folge allgemeiner Krisen	135
9.3	Sinnkrisen bewältigen	140
9.4	Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn	143
9.5	Erkenne dich selbst	145
	Literatur.	147
10	Existenzielle Indifferenz	151
10.1	Alles egal	152
10.2	Wie erfasst man existenzielle Indifferenz?	153
10.3	Zusammenhänge und Erklärungsansätze.	153
10.3.1	Zusammenhänge mit demografischen Variablen	154
10.3.2	(Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz	155
10.3.3	Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz	157
10.3.4	Kulturelle Unterschiede	158
10.3.5	Wohlstands- und Bildungseffekte	161
10.4	Exkurs: Hikikomori – Rückzug auf Japanisch.	162
10.5	Auswege aus der Indifferenz?	165
10.5.1	Gesellschaftsaufgaben	166
10.5.2	Rettende Gedanken an den Tod	167
10.6	Erkenne dich selbst	168
	Literatur.	170

11	Sinn und Glück	173
11.1	Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden	173
11.1.1	Happy	174
11.1.2	Mehr als angenehm	182
11.2	Sinn ohne Glück.	185
11.3	Erkenne dich selbst	186
	Literatur.	187
12	Sinn, Gesundheit und Krankheit.	191
12.1	Macht Sinn gesund?	191
12.1.1	Lebenssinn als Motivator	195
12.1.2	Lebenssinn als Moderator/Regler	198
12.2	Vom Geist zum Körper	202
12.2.1	Sinn und verschiedene Biomarker	202
12.2.2	Soziale Genomik: Sinn und Genexpression	206
12.2.3	Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse	208
12.3	„Ich will nicht mehr!“ Sinnkrise und Gesundheit	209
12.3.1	Vermittelnde Verzweiflung	210
12.3.2	Existenzielle Verzweiflung am Lebensende	212
12.3.3	Sinnkrisen sind keine klinischen Depressionen	214
12.3.4	Sinnkrise und Suizidalität	215
12.4	Posttraumatisches Wachstum	215
12.5	Welche Gesundheit?	218
12.6	Erkenne dich selbst	219
	Literatur.	220
13	Sinn und Existenz in der Praxis.	229
13.1	Existenzielle Sprachlosigkeit	229
13.2	Existenzielle Kommunikation	231
13.2.1	Einlassen auf existenzielles Leiden	232
13.2.2	Besondere Momente: Begegnungen von Mensch zu Mensch	233
13.2.3	Die Bedeutung des Schweigens	233
13.2.4	Da sein	234
13.2.5	Berührung	235
13.2.6	Aushalten	235
13.2.7	Existenzielle Kommunikation in der Pflege	235
13.2.8	Existenzielle Kommunikation konkret	236
13.3	Sinn gewinnen aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren	237
13.3.1	Funktionen der Lebensgeschichte	237
13.3.2	Kurzfristige Lebensrückblickverfahren	238
13.3.3	Längerfristige Lebensrückblickverfahren	240
13.4	Sinnorientierte Psychotherapien	241
13.4.1	Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung	242

13.4.2	Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes	243
13.4.3	Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben	244
13.4.4	Meaning-Centred Psychotherapy – sinnzentrierte Psychotherapie	245
13.4.5	Logotherapie und Existenzanalyse (für einzelne oder mehrere Personen)	246
13.5	Variabel einsetzbare Sinninterventionen	247
13.5.1	Die LeBe-Kartenmethode	247
13.5.2	Sinnmacher	250
13.6	Erkenne dich selbst	251
	Literatur.	252
14	Arbeit und Sinn.	259
14.1	Die Suche nach Sinn im Beruf.	260
14.2	Was ist sinnvolle Arbeit?	264
14.3	Facetten beruflicher Sinnerfüllung.	266
14.3.1	Bedeutsamkeit der Tätigkeit	267
14.3.2	Zugehörigkeit: Kraft der Gemeinschaft.	268
14.3.3	Purpose: das große Ganze im Blick haben	269
14.3.4	Kohärenz: Passung zwischen Mensch und Arbeit	271
14.4	Sinnvolle Arbeit heute	273
14.5	Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz	274
14.6	Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit. . .	276
14.7	Beruf als Lebenssinn?	280
14.8	Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement	282
14.9	Erkenne dich selbst	284
	Literatur.	285
15	Ausblick: Sinn und das gute Leben.	293
15.1	Transdisziplinarität – Sinn als lebensweltliches Problem	294
15.2	Ist Sinn immer gut?	295
15.3	Sinn ist subjektiv – Eudaimonie verlangt Gerechtigkeit	296
	Literatur.	297
	Stichwortverzeichnis.	299