

Lebenssinn in der Psychologie:  
Ein Mixed-Methods-Ansatz zur integrativen Definition und  
Messung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit



Inaugural-Dissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie  
an der Ludwig-Maximilians-Universität München

vorgelegt von  
Nadja Carolin Bürgle, M. Sc. Psychologie  
aus Landsberg am Lech

München 2023

Lebenssinn in der Psychologie:  
Ein Mixed-Methods-Ansatz zur integrativen Definition und  
Messung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit

Inaugural-Dissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie  
an der Ludwig-Maximilians-Universität München

vorgelegt von  
Nadja Carolin Bürgle, M. Sc. Psychologie  
aus Landsberg am Lech

München 2023

**Erstgutachter:** Prof. Dr. Dieter Frey

**Zweitgutachter:** Prof. Dr. Sven Hilbert

**Tag der mündlichen Prüfung:** 23.03.2023



## **Danksagung**

Ich danke meinem Doktorvater Prof. Dr. Dieter Frey für die großartige Unterstützung, das Vertrauen und die Freiheit, mein Herzenthema Lebenssinn wissenschaftlich zu untersuchen. Ebenfalls danken möchte ich Prof. Dr. Sven Hilbert und Dr. Martin Fladerer für die wertvollen Anregungen, die Hilfsbereitschaft und die Verlässlichkeit. Mein Dank richtet sich außerdem an die Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit für die Förderung meiner Promotion. Weiterhin danke ich Prof. Dr. Tatjana Schnell für die inspirierende Zusammenarbeit und das Aufzeigen beruflicher Perspektiven in der Sinnforschung. Schließlich gebührt mein Dank all den Menschen, die mir Einblicke in ihre Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens gewährt oder mich dabei begleitet haben, meinen Lebensabschnitt sinnerfüllt zu gestalten.

Tutzing, Januar 2023



## Zusammenfassung

Seit jeher sucht die Menschheit nach der Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens – bis heute erfolglos. Anstatt den Sinn *des* Lebens, also den *einen* Sinn, der für *jedes* Leben gilt, untersucht die Psychologie den Lebenssinn, also das *individuelle* und *subjektive Erleben* von Sinnhaftigkeit (Frankl, 1946/2007). Lebenssinn wird als das Ergebnis individueller kognitiver, affektiver, motivationaler und behavioraler Prozesse verstanden. Da das Individuum hierdurch selbst zum „wichtigsten Lenker seines Sinnerlebens“ wird (Rosso et al., 2010, S. 115; eigene Übersetzung), ist die Suche nach Lebenssinn erfolgversprechender als die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Diese Dissertation befasst sich mit der psychologischen Definition und Messung von Lebenssinn in einem Mixed-Methods-Ansatz. In Studie 1 wird eine integrative Definition von Lebenssinn erarbeitet. Die Grundlagen hierfür bieten theoretische Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten, die in einem Literaturreview aufbereitet werden, sowie Laienperspektiven, die in qualitativen Interviews gewonnen werden. Die erarbeitete integrative Definition von Lebenssinn bildet die Ausgangsbasis für die Operationalisierung von Lebenssinn. In Studie 2 werden die *Integrative Meaning Scales* (IMS) zur Messung von Lebenssinn entwickelt und ihre psychometrischen Gütekriterien mithilfe quantitativer Methoden geprüft. Die zwei Studien werden nachfolgend zusammengefasst.

### Studie 1: Integrative Definition und theoretische Integration von Lebenssinn

**Ausgangssituation.** Studie 1 adressiert zwei grundlegende Kritikpunkte an der Forschung zu Lebenssinn: (1) das Fehlen einer einheitlichen Definition und (2) den Mangel an theoretischer Integration von Lebenssinn (z. B. Leontiev, 2013). In einem Literaturreview wird zunächst der aktuelle Forschungsstand zusammengefasst und aufgezeigt, inwieweit diesen Kritikpunkten bis heute begegnet werden konnte: Ein wichtiger Fortschritt wurde mit dem Konsens über die Definition von Lebenssinn als dreidimensionales Konstrukt erreicht,

welches sich aus Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit zusammensetzt. Außerdem wurde die theoretische Integration gefördert, indem Zusammenhänge der drei Dimensionen mit bestehenden Konstrukten und Theorien hergestellt wurden (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Trotz dieser Fortschritte bleiben zentrale Kritikpunkte bestehen: Die Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit sind uneinheitlich, teils wenig präzise und lassen Laienperspektiven unberücksichtigt. Zudem ist die Abgrenzung zwischen den Dimensionen von Lebenssinn und verwandten Konstrukten häufig unklar.

**Zielsetzungen.** Abgeleitet aus den Ergebnissen des Literaturreviews bestehen die Zielsetzungen von Studie 1 darin, integrative, theoretisch basierte und empirisch fundierte Definitionen der drei Dimensionen von Lebenssinn, Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, zu erarbeiten. Außerdem soll das nomologische Netz von Lebenssinn beleuchtet sowie weitere Anknüpfungspunkte an die (Sinn-)Forschung aufgezeigt werden.

**Methodik.** Die theoretische Grundlage für die integrativen Definitionen bieten die Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten, die im Literaturreview herausgearbeitet werden. Die empirische Grundlage bilden Laienperspektiven, die in einer qualitativen Inhaltsanalyse teilstandardisierter Interviews von 14 Personen mit heterogenen demographischen Merkmalen gewonnen werden. Theoretisch und empirisch fundierte Facetten der drei Dimensionen werden differenziert, präzisiert, erweitert und anschließend in integrativen Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit vereint.

**Ergebnisse und Diskussion.** Begreifbarkeit wird definiert durch (1) Verstehbarkeit und (2) Kohärenz. Menschen, die Begreifbarkeit erleben, nehmen ihr Leben als nachvollziehbar, erklärbar und geordnet wahr. Ihr Leben erscheint ihnen außerdem als schlüssig, stimmig und passend. Begreifbarkeit geht mit der Beantwortung grundlegender Fragen einher, wie z. B.: Wer bin ich? Was passiert und warum? Was ist meine Rolle in dieser Welt?

Orientierung wird definiert durch (1) Zweckmäßigkeit, (2) konkret Erstrebenswertes, (3) Intentionalität und (4) eine allgemeine Richtung im Leben. Menschen, die Orientierung erleben, betrachten ihr Leben als zweckmäßig und nützlich. Sie verfügen über positive Vorstellungen der Zukunft, die sie verwirklichen möchten. Ausgerichtet auf ihre Werte und Ziele streben sie nach deren Verwirklichung. Außerdem nehmen sie eine allgemeine Richtung im Leben wahr, die den Lebensweg weist. Orientierung ist mit der Beantwortung grundlegender Fragen verbunden, wie z. B.: Wozu handle und lebe ich? Wonach strebe ich? Wie erreiche ich meine Lebensziele? Wohin führt mein Lebensweg?

Bedeutsamkeit wird definiert durch (1) den Wert des eigenen Lebens, (2) die Wirksamkeit des eigenen Handelns, (3) die Transzendenz von Person, Raum oder Zeit und (4) den allgemeinen Wert des Lebens. Menschen, die Bedeutsamkeit erleben, betrachten ihr eigenes Leben als wertvoll, z. B. als einzigartig oder besonders. Davon, dass ihr Handeln einen Wert schafft und eine Wirkung hat, sind sie überzeugt. Außerdem gehen sie über sich selbst hinaus und nehmen sich und ihr Leben als das Alltägliche und Vergängliche überdauernd wahr. Dem Leben im Allgemeinen sprechen sie einen inhärenten Wert zu. Bedeutsamkeit geht mit der Beantwortung grundlegender Fragen einher, wie z. B.: Welchen Wert hat mein Leben? Welchen Wert schaffe ich? Inwieweit geht mein geschaffener Wert über mich hinaus und ist überdauernd? Ist das Leben generell lebenswert?

Ergänzend zur Erarbeitung der integrativen Definitionen werden Modelle der drei Dimensionen mit ihren Strategien zur Förderung (z. B. Religiosität und Spiritualität), Auslöser eines Mangels (z. B. traumatische Ereignisse), Antezedenzen (z. B. Annahmen und Überzeugungen), Konsequenzen (z. B. Sinnerfüllung) und Einflussfaktoren (z. B. Grad der Bewusstheit) erstellt. Die Konstrukte werden voneinander abgegrenzt und in die bestehende (Sinn-)Forschung eingeordnet.

**Beitrag.** Bislang wurden die drei Dimensionen von Lebenssinn uneinheitlich, teils wenig präzise und ohne Berücksichtigung von Laienperspektiven definiert. Als



Ausgangsbasis für zukünftige Forschung schlägt Studie 1 einheitliche und integrative Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit vor, welche die Inhaltsgehalte der Dimensionen theoretisch und empirisch fundiert, präzise sowie vollständig festlegen sollen. Gemeinsam tragen die integrativen Definitionen sowie die verbesserte theoretische Integration der Dimensionen von Lebenssinn zum theoretischen Erkenntnisfortschritt bei und schaffen die Grundlage für die Operationalisierung von Lebenssinn.

### **Studie 2: Integrative Messung von Lebenssinn – Entwicklung und Prüfung der *Integrative Meaning Scales (IMS)***

**Ausgangssituation.** Studie 2 begegnet Schwierigkeiten bei der Messung von Lebenssinn, die u. a. auf das Fehlen einer einheitlichen Definition zurückzuführen sind (z. B. Wong, 2017). In einem Literaturreview zum aktuellen Forschungsstand zur Messung von Lebenssinn werden zunächst bestehende Instrumente und Skalenentwürfe vorgestellt sowie Fortschritte und Kritikpunkte herausgearbeitet: Ein wichtiger Fortschritt besteht darin, dass Lebenssinn auf Grundlage der dreidimensionalen Definition operationalisiert wird. Vormalig wurde die Definition von Lebenssinn den Testteilnehmenden überlassen und deren intuitive Bewertung des Lebens als sinnerfüllt erfasst („MIL judgements“-Ansatz; vgl. Steger et al., 2006). Ein weiterer Fortschritt besteht darin, dass die Instrumente getrennte Skalenwerte für die drei Dimensionen liefern anstatt eines aggregierten Gesamtwerts für ein diffuses Konstrukt (Brandstätter et al., 2012; George & Park, 2017). Trotz dieser wichtigen Fortschritte bleiben zentrale Kritikpunkte bestehen: Bei der Messung von Lebenssinn wird nicht ausreichend zwischen der Anwesenheit und einem Mangel an Lebenssinn unterschieden (Schnell & Becker, 2007). Zudem fehlt es an theoretischen und empirischen Grundlagen für die Skalenentwicklung (Wong, 2017). Darüber hinaus ist die Inhaltsvalidität der Messinstrumente verbesserungswürdig (Hanson & VanderWeele, 2021).

**Zielsetzungen.** Abgeleitet aus den Ergebnissen des Literaturreviews besteht die Zielsetzung von Studie 2 darin, die IMS als inhaltsvalide, psychometrisch gültige und ökonomische Fragebogenskalen zur Messung der Anwesenheit von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit zu entwickeln und zu prüfen.

**Methodik.** Die IMS wurden auf Grundlage der integrativen Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit (siehe Studie 1) entwickelt, um ihre Inhaltsvalidität zu fördern. Die psychometrische Prüfung der IMS erfolgte in zwei Stichproben von deutschsprachigen Teilnehmenden mit heterogenen demographischen Merkmalen ( $N_1 = 176$ ;  $N_2 = 319$ ).

**Ergebnisse und Diskussion.** Wichtige Gütekriterien der IMS konnten als erfüllt betrachtet werden: Explorative und konfirmatorische Faktorenanalysen unterstützten die faktorielle Validität der IMS. Ihre dreidimensionale Struktur spiegelt die Dimensionen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit wider. Die inhaltlichen Facetten der Dimensionen (siehe Studie 1) wurden größtenteils angenommen, mit Ausnahme der Orientierung-Facette Zweckmäßigkeit und der Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens. Zudem zeigten Modellvergleiche, dass das dreidimensionale Modell einem ein- sowie einem zweidimensionalen Modell überlegen war. Dagegen wurde die faktorielle Validität der *Multidimensional Existential Meaning Scale* (MEMS; George & Park, 2017), des aktuell meistverwendeten Instruments zur Messung der drei Dimensionen von Lebenssinn, wie bereits in früheren Studien (Gerymski & Krok, 2020; Valdivia & Li, 2022), nicht unterstützt. Die internen Konsistenzen sowie die Test-Retest-Reliabilitäten der IMS nach vier Wochen wurden als ausreichend bis gut bewertet. Korrelationsanalysen der IMS mit den korrespondierenden Skalen der MEMS unterstützten die konvergente Konstruktvalidität. Darüber hinaus zeigten sich die IMS als abgrenzbar von authentischer Selbstkenntnis, generalisierter Selbstwirksamkeit und allgemeiner Zugehörigkeit, wodurch die diskriminante

Konstruktvalidität als gegeben betrachtet wurde. Multiple Regressionsanalysen und Relative Weight Analysen lieferten Hinweise auf die Kriteriumsvalidität der IMS. Jede der Skalen leistete einen eigenen, signifikanten Beitrag zur Erklärung von Unterschieden in den „MIL judgements“, Sinnerfüllung und Sinnkrise, sowie in den Indikatoren für Wohlbefinden und psychische Belastung, Lebenszufriedenheit und Depression. Ihre jeweiligen Beiträge blieben auch dann signifikant, wenn für die anderen zwei Lebenssinn-Dimensionen, für positiven und negativen Affekt sowie für Persönlichkeit kontrolliert wurde. Des Weiteren besaßen die IMS inkrementelle Vorhersagekraft über die MEMS hinaus. Die IMS leisteten signifikante Beiträge zur Erklärung von Unterschieden in den vier Kriteriumsvariablen, die nicht durch die MEMS erklärt werden konnten. Da die IMS insgesamt neun Items umfassen, sind sie das bislang ökonomischste Instrument zur Messung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit. Sämtliche Studienergebnisse berücksichtigend können die IMS eine valide und ökonomische Alternative zur MEMS bieten (George & Park, 2017).

**Beitrag.** Bislang wurden die drei Dimensionen von Lebenssinn mit verschiedenen Messinstrumenten gemessen, die für ihre unzureichende Unterscheidung zwischen der Anwesenheit und einem Mangel an Lebenssinn, ihre oberflächliche theoretische Fundierung oder ihre verbesserungswürdige Inhaltsvalidität kritisiert wurden (z. B. Wong, 2017). Zukünftiger Forschung stehen die in Studie 2 entwickelten IMS zur Verfügung, welche die Anwesenheit von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit theoretisch fundiert, inhaltsvalide, psychometrisch gültig und ökonomisch erfassen. Die Messung von Lebenssinn mithilfe der IMS erhöht die Gültigkeit und Interpretierbarkeit von Studienergebnissen und fördert den empirischen Erkenntnisfortschritt.

**Ausblick.** Ausgehend von diesen erarbeiteten Grundlagen kann angewandte Forschung weiterführende Erkenntnisse zur Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens liefern. Die Sinnerfüllung von Individuen kann z. B. mithilfe von evidenzbasierten Interventionen

gefördert werden, welche über technologiebasierte Apps allgemein zugänglich gemacht werden. Ergänzend können gesellschaftliche Rahmenbedingungen Sinnerfüllung unterstützen: Welche Narrative bietet eine Gesellschaft ihren Mitgliedern an, um das Selbst, das Leben und die Welt zu begreifen? Welche Visionen der Zukunft vermitteln Orientierung? Wie fördert und befähigt eine Gesellschaft ihre Mitglieder dazu, sich zu Individuen zu entwickeln, die sich als bedeutsam erleben? Die Förderung von Lebenssinn lohnt sich, denn die essenzielle Rolle von Lebenssinn für ein gelingendes Leben gilt als wissenschaftlich gesichert (z. B. King et al., 2016). In Zeiten multipler Krisen wie Klimakrise, Pandemie und Kriegen gewinnt Lebenssinn als zentraler Faktor für Resilienz und Coping zusätzlich an Bedeutung (Schnell & Krampe, 2020).

Zusammengefasst liefert diese Dissertation mit dem Vorschlag einer einheitlichen, integrativen Definition von Lebenssinn, der Förderung seiner theoretischen Integration sowie der Entwicklung eines validen und ökonomischen Messinstruments eine Ausgangsbasis für weiterführende psychologische Forschung zu Lebenssinn – und für die Suche nach Antworten auf eine der größten Fragen der Menschheit.

## Literaturverzeichnis

- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, *21*, 1034-1052. doi:10.1002/pon.2113
- Frankl, V. E. (1946/2007). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. dtv.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, *20*, 205-220. doi:10.1037/gpr0000077
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *12*, 613-627. doi:10.1080/17439760.2016.1209546
- Gerymski, R., & Krok, D. (2020). A Polish adaptation of the Multidimensional Existential Meaning Scale: Internal structure, reliability, and validity. *Roczniki Psychologiczne*, *23*, 173–190. doi:10.18290/rpsych20232-4
- Hanson, J. A., & VanderWeele, T. J. (2021). The Comprehensive Measure of Meaning. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being* (pp. 393-376). Oxford University Press.
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*, *25*, 211-216. doi:10.1177/0963721416656354
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, *8*, 459-470. doi:10.1080/17439760.2013.830767
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, *11*, 531-545. doi:10.1080/17439760.2015.1137623
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, *30*, 91-127. doi:10.1016/j.riob.2010.09.001
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Hogrefe.
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry*, *11*. doi:10.3389/fpsy.2020.582352

- 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*, 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Valdivia, D. S., & Li, P. F. J. (2022). Psychometric properties and internal validity of the Multidimensional Existential Meaning Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 55*, 166-186. doi:10.1080/07481756.2021.1998779
- Wong, P. T. P. (06.06.2017). *How to measure existential meaning*.  
<https://drpaulwong.com/how-to-measure-existential-meaning/>



## Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b> .....	<b>III</b>
<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>V</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Studie 1: Integrative Definition und theoretische Integration von Lebenssinn</b> .....	<b>23</b>
1 Aktueller Forschungsstand zur Definition und theoretischen Integration der Dimensionen von Lebenssinn .....	24
1.1 Begreifbarkeit.....	26
1.1.1 Definition.....	26
1.1.2 Theoretische Integration .....	28
1.2 Orientierung .....	33
1.2.1 Definition.....	33
1.2.2 Theoretische Integration .....	35
1.3 Bedeutsamkeit .....	39
1.3.1 Definition.....	39
1.3.2 Theoretische Integration .....	42
1.4 Erlebensqualitäten der Dimensionen von Lebenssinn .....	48
1.5 Zusammenhänge zwischen den Dimensionen von Lebenssinn .....	50
1.6 Weitere postulierte Dimensionen von Lebenssinn.....	51
2 Fazit zum aktuellen Forschungsstand und Ableitung der Zielsetzungen .....	53
3 Theoretische Begründung der Auswahl der Dimensionen von Lebenssinn.....	56
3.1 Etymologie.....	57
3.2 Semantik.....	58
4 Forschungsfragen.....	60
5 Methode.....	62
5.1 Überblick.....	62
5.2 Datenerhebung .....	63
5.2.1 Rekrutierung .....	63
5.2.2 Stichprobe.....	63
5.2.3 Interviewleitfaden.....	64
5.2.4 Durchführung der Interviews.....	65



5.3	Datenaufbereitung .....	66
5.3.1	Transkription.....	66
5.3.2	Anonymisierung .....	66
5.4	Datenanalyse .....	66
5.4.1	Festlegung der Analyseeinheiten.....	67
5.4.2	Deduktive Festlegung der strukturierenden Kategorien .....	67
5.4.3	Erstellung des Kodierleitfadens für die deduktiven Kategorien.....	68
5.4.4	Erprobung des Kodierleitfadens und Modifikation .....	69
5.4.5	Erste Materialdurchläufe nach deduktiven Kategorien .....	69
5.4.6	Induktive Bildung von Kategorien .....	70
5.4.7	Überarbeitung des Kategoriensystems und Modifikation des Kodierleitfadens.....	72
5.4.8	Finaler Materialdurchlauf mit fixiertem Kategoriensystem .....	72
5.4.9	Kommunikative Validierung der Kategorienzuordnung .....	73
5.5	Datenauswertung .....	74
6	Ergebnisse und Diskussion .....	75
6.1	Begreifbarkeit.....	75
6.1.1	Facetten von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit.....	75
6.1.2	Antezedenzen von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit.....	82
6.1.3	Strategien zur Förderung von Begreifbarkeit und Auslöser eines Mangels an Begreifbarkeit .....	90
6.1.4	Einflussfaktoren von Begreifbarkeit.....	101
6.1.5	Korrelate oder Konsequenzen von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit .....	106
6.1.6	Rolle von Begreifbarkeit im Leben und Grenzen von Begreifbarkeit.....	114
6.1.7	Sonstiges.....	116
6.1.8	Gesamttheoretische Integration der Ergebnisse.....	117
6.1.9	Beitrag zur Weiterentwicklung der Definition von Begreifbarkeit .....	120
6.2	Orientierung .....	121
6.2.1	Facetten von Orientierung und eines Mangels an Orientierung .....	121
6.2.2	Antezedenzen von Orientierung und eines Mangels an Orientierung .....	130
6.2.3	Strategien zur Förderung von Orientierung und Auslöser eines Mangels an Orientierung.....	141
6.2.4	Einflussfaktoren von Orientierung .....	146

6.2.5	Korrelate oder Konsequenzen von Orientierung und eines Mangels an Orientierung.....	148
6.2.6	Rolle von Orientierung im Leben und Grenzen von Orientierung .....	155
6.2.7	Sonstiges.....	157
6.2.8	Gesamttheoretische Integration der Ergebnisse.....	159
6.2.9	Beitrag zur Weiterentwicklung der Definition von Orientierung.....	160
6.3	Bedeutsamkeit .....	161
6.3.1	Facetten von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit .....	161
6.3.2	Antezedenzen von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit .....	171
6.3.3	Strategien zur Förderung von Bedeutsamkeit und Auslöser eines Mangels an Bedeutsamkeit.....	181
6.3.4	Einflussfaktoren von Bedeutsamkeit .....	190
6.3.5	Korrelate oder Konsequenzen von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit .....	196
6.3.6	Rolle von Bedeutsamkeit im Leben und Grenzen von Bedeutsamkeit .....	201
6.3.7	Sonstiges.....	203
6.3.8	Gesamttheoretische Integration der Ergebnisse.....	205
6.3.9	Beitrag zur Weiterentwicklung der Definition von Bedeutsamkeit .....	207
6.4	Zusammenhänge zwischen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit .....	208
7	Beitrag der Studie und Ausblick.....	213
7.1	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	213
7.1.1	Begreifbarkeit .....	213
7.1.2	Orientierung.....	215
7.1.3	Bedeutsamkeit.....	218
7.2	Beitrag der Studie.....	220
7.3	Schwächen der Studie .....	221
7.4	Ausblick .....	224
	<b>Studie 2: Integrative Messung von Lebenssinn – Entwicklung und Prüfung der Integrative Meaning Scales (IMS) .....</b>	<b>225</b>
1	Aktueller Forschungsstand zur Messung der Dimensionen von Lebenssinn .....	226
1.1	Empirisch geprüfte Messinstrumente für die drei Dimensionen.....	226
1.1.1	Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS; George & Park, 2017).....	226

1.1.2	Multidimensional MIL Scale (MMIL; Costin & Vignoles, 2020)	232
1.1.3	Quadripartite Existential Meaning Scale (QEMS; Li et al., 2021)	237
1.2	Skalenentwürfe für die drei Dimensionen	240
1.2.1	Skalenentwurf von Wong (2017)	241
1.2.2	Skalenentwurf von Hanson und VanderWeele (2021)	245
1.3	Weitere Messinstrumente zur Erfassung von Lebenssinn	250
1.3.1	Meaning in Life Measure (MILM; Hill et al., 2019)	250
1.3.2	Three Indicators of MIL Scale (3IML; Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021)	252
1.3.3	Existential Meaninglessness Scale (EMS; Li et al., 2022)	254
2	Fazit zum aktuellen Forschungsstand und Ableitung der Zielsetzungen	258
3	Forschungsfragen und Hypothesen	263
3.1	Forschungsfragen	263
3.2	Hypothesen	265
3.2.1	Authentische Selbstkenntnis, generalisierte Selbstwirksamkeit, allgemeine Zugehörigkeit	265
3.2.2	Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit, Depression	268
4	Methode	271
4.1	Stichprobe	271
4.2	Materialien	272
4.2.1	Skalenentwicklung der <i>Integrative Meaning Scales</i> (IMS)	272
4.2.2	Instrumente zur Erfassung von Lebenssinn	273
4.2.3	Instrumente zur Erfassung der theoretisch verwandten Variablen	275
4.2.4	Instrumente zur Erfassung der Kriteriumsvariablen	276
4.2.5	Instrumente zur Erfassung der Kontrollvariablen	277
4.3	Analyseplan	278
4.3.1	Explorative Faktorenanalysen	279
4.3.2	Konfirmatorische Faktorenanalysen und Modellvergleiche	280
4.3.3	Reliabilitätsanalysen	282
4.3.4	Korrelationsanalysen	283
4.3.5	Multiple Regressionsanalysen und Relative Weight Analysen	283
5	Ergebnisse	287
5.1	Explorative Faktorenanalysen	287

5.1.1	Dreifaktorielle Lösung.....	288
5.1.2	Achtfaktorielle Lösung.....	288
5.1.3	IMS-Skala Begreifbarkeit.....	290
5.1.4	IMS-Skala Orientierung.....	291
5.1.5	IMS-Skala Bedeutsamkeit.....	291
5.2	Konfirmatorische Faktorenanalysen.....	292
5.2.1	IMS.....	293
5.2.2	MEMS.....	296
5.3	Reliabilitätsanalysen.....	298
5.3.1	Interne Konsistenz.....	298
5.3.2	Test-Retest-Reliabilität.....	298
5.4	Korrelationsanalysen.....	298
5.4.1	Konvergente Konstruktvalidität.....	298
5.4.2	Diskriminante Konstruktvalidität und differenzielle Zusammenhänge.....	299
5.5	Multiple Regressionsanalysen, Relative Weight Analysen und Modellvergleiche.....	300
5.5.1	Zusammenhänge zwischen IMS und Kriteriumsvariablen.....	301
5.5.2	Zusammenhänge zwischen MEMS und Kriteriumsvariablen.....	303
5.5.3	Zusammenhänge zwischen IMS und Kriteriumsvariablen bei Kontrolle für Persönlichkeit und Stimmung.....	305
5.5.4	Inkrementelle Zusammenhänge zwischen IMS und Kriteriumsvariablen.....	309
6	Diskussion, Beitrag der Studie und Ausblick.....	312
6.1	Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion.....	312
6.1.1	Faktorielle Validität.....	313
6.1.2	Reliabilität.....	316
6.1.3	Konstruktvalidität.....	317
6.1.4	Kriteriumsvalidität.....	318
6.2	Schwächen der Studie.....	320
6.3	Ausblick.....	320
7	Abschließendes Fazit.....	321
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>323</b>
	<b>Anhang.....</b>	<b>347</b>



## Einführung

„Sinn ist ein unbeschreibliches Mysterium, alles und nichts zugleich.“

(King & Hicks, 2021, S. 562)

Der Sinn des Lebens ist das wohl größte Rätsel der Menschheit. Seit jeher suchen Gelehrte aus Philosophie und Theologie nach der Antwort auf die Frage nach dem Sinn. Zwar lieferte diese Suche zahlreiche Vorschläge zu ihrer methodischen Annäherung und inhaltlichen Lösung. Bis heute ist die Frage nach dem Sinn des Lebens jedoch unbeantwortet, die Suche erfolglos geblieben. Ein Überdruß oder gar eine Resignation in der Auseinandersetzung mit Sinn stellte sich jedoch nicht ein. Im Gegenteil breitete sich die Faszination für das Thema auch in der Allgemeinbevölkerung und Unternehmenswelt aus. Die Suche nach Sinn gilt als „Megatrend des 21. Jahrhunderts“ (Pattakos, 2012, S. 201). Die Bezeichnung „Generation Y“ (sprich: „Why?“, deutsch: „Warum?“) steht für eine ganze Generation, die sich dadurch auszeichnet, das „Warum?“ und „Wozu?“ begreifen zu wollen und nach Sinn zu suchen (Bund, 2014). Ebenso suchen Unternehmen vermehrt nach ihrem „Purpose“, der ihre Mission und ihren gesellschaftlichen Beitrag jenseits der reinen Profitmaximierung herausstellen soll. Weiterhin zeugen die konstant hohen Verkaufszahlen von „Man’s Search for Meaning“ (Frankl, 1985/2015) oder „Start with Why“ (Sinek, 2009) von der überdauernden Aktualität und Relevanz des Themas (Bürgle, 2018).

Mit Viktor Frankls Existenzanalyse und Logotherapie hielt Sinn als Forschungsgegenstand Einzug in die Psychologie. Im Unterschied zur Philosophie und Theologie sucht die Psychologie nicht nach dem *allgemein gültigen Sinn des Lebens*, also dem *einen, objektiven Sinn*, der für *jedes* Leben gelten soll (Bordt, 2011). Stattdessen untersucht die Psychologie den Lebenssinn, also das *individuelle* und *subjektive Erleben* von Sinnhaftigkeit (Frankl, 1946/2007; Klinger, 1977). Lebenssinn wird als das Ergebnis individueller kognitiver, affektiver, motivationaler und behavioraler Prozesse betrachtet. Da

das Individuum hierdurch selbst zum „wichtigsten Lenker seines Sinnerlebens“ wird (Rosso et al., 2010, S. 115; eigene Übersetzung), ist die Suche nach Lebenssinn erfolgversprechender als die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Empirische Studien zeigten, dass ein sinnerfülltes Leben in einem positiven Zusammenhang mit Wohlbefinden und einer positiven Funktionsweise sowie in einem negativen Zusammenhang mit Belastung und dysfunktionalem Verhalten steht (für einen Überblick siehe King et al., 2016; Steger, 2012). Zum Beispiel berichteten Personen mit einem höheren Lebenssinn eine höhere Lebenszufriedenheit (z. B. Steger & Kashdan, 2013), eine bessere psychische Gesundheit, eine bessere Bewältigung negativer Lebensereignisse (z. B. Mascaro & Rosen, 2006) und eine höhere Lebensqualität im Alter (z. B. Pinquart, 2002). Darüber hinaus zeichneten sich Personen mit einem höheren Lebenssinn durch einen geringeren negativen Affekt, einen geringeren Substanzkonsum (z. B. Schnetzer et al., 2013), weniger sozial unerwünschte Verhaltensweisen (z. B. Mascaro et al., 2004) und ein vermindertes Mortalitätsrisiko aus (z. B. Hill & Turiano, 2014). Aufgrund seines zentralen Stellenwerts im Leben von Menschen, welcher sich u. a. an der überdauernden Aktualität und Relevanz zeigt, sowie seines vielversprechenden Potenzials für die Gestaltung eines gelingenden Lebens steht das Konstrukt Lebenssinn im Fokus dieser Dissertation.

Die vorliegende Dissertation befasst sich mit der psychologischen Definition und Messung von Lebenssinn in einem Mixed-Methods-Ansatz. Sie setzt sich aus zwei Studien zusammen: In Studie 1 wird eine integrative Definition von Lebenssinn erarbeitet. Die Grundlagen hierfür bilden theoretische Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten, die in einem Literaturreview aufbereitet werden, sowie Laienperspektiven, die in qualitativen Interviews gewonnen werden. Die erarbeitete integrative Definition von Lebenssinn bietet die Ausgangsbasis für die Operationalisierung von Lebenssinn. In Studie 2 werden die *Integrative Meaning Scales* (IMS) zur Messung von Lebenssinn entwickelt und ihre psychometrischen Gütekriterien mithilfe quantitativer Methoden geprüft.

## **Studie 1: Integrative Definition und theoretische Integration von Lebenssinn**

Seit ihren Anfängen sieht sich die psychologische Forschung zu Lebenssinn zwei grundlegenden Kritikpunkten ausgesetzt: (1) dem Fehlen einer einheitlichen Definition von Lebenssinn und (2) dem Mangel an theoretischer Integration der Forschung zu Lebenssinn (z. B. George & Park, 2016; Leontiev, 2013). In Kapitel 1 wird anhand eines Literaturreviews aufgezeigt, inwieweit diesen Kritikpunkten bis heute begegnet werden konnte. Zu diesem Zweck wird ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur Definition und theoretischen Integration von Lebenssinn geschaffen. Auf Basis der Ergebnisse dieses Literaturreviews werden in Kapitel 2 ein Fazit zum Forschungsstand gezogen und die Zielsetzungen für die vorliegende Studie abgeleitet. In den Kapiteln 3 bis 6 werden diese Zielsetzungen umgesetzt, indem ein eigener theoretischer und empirischer Beitrag zur Lösung noch bestehender Kritikpunkte und offener Fragen geleistet wird. Kapitel 3 enthält eine theoretische Begründung der Auswahl der Dimensionen von Lebenssinn. In Kapitel 4 werden die empirischen Forschungsfragen aufgestellt. In Kapitel 5 wird die gewählte Methodik zur Beantwortung dieser Forschungsfragen beschrieben. Kapitel 6 umfasst einen detaillierten Bericht der Ergebnisse und ihre Diskussion. In Kapitel 7 werden die Ergebnisse von Studie 1 zusammengefasst, ihr Beitrag herausgestellt, ihre Schwächen betrachtet und ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben.



## **1 Aktueller Forschungsstand zur Definition und theoretischen Integration der Dimensionen von Lebenssinn**

In diesem Kapitel wird der aktuelle Forschungsstand zur Definition und theoretischen Integration der Dimensionen von Lebenssinn, Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, anhand eines Literaturreviews zusammengefasst. Außerdem werden die Erlebensqualitäten von Sinn dargestellt, die Zusammenhänge zwischen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit betrachtet und weitere postulierte Dimensionen von Lebenssinn vorgestellt.

Das Konstrukt Lebenssinn wurde in der psychologischen Forschung auf unterschiedliche Weise definiert. Diese Vielzahl an Definitionen kann u. a. auf den hohen Abstraktionsgrad des Konstrukts sowie die ausgeprägte Subjektivität seines Erlebens zurückgeführt werden (Martela & Steger, 2016). Lebenssinn wurde sowohl als eindimensionales als auch als mehrdimensionales Konstrukt konzeptualisiert. Eindimensionale Definitionen wurden für ihren reduktionistischen Ansatz kritisiert, welcher der konzeptuellen Komplexität des Konstrukts nicht gerecht werde (Martela & Steger, 2016). Zum Beispiel setzten Ryff und Singer (1998) Sinn mit Orientierung im Leben oder Crumbaugh und Maholick (1964) Sinn mit der Bedeutsamkeit des eigenen Lebens gleich. Mehrdimensionale Definitionen erreichten wiederum keinen Konsens über die Auswahl der Dimensionen. Zum Beispiel schlug Wong (2012) Orientierung, Begreifbarkeit, verantwortliches Handeln und Erfüllung als Dimensionen von Lebenssinn vor. Schnell (2016) dagegen nannte Bedeutsamkeit, Orientierung, Kohärenz und Zugehörigkeit als Dimensionen von Lebenssinn.

Darüber hinaus erschwerte die uneinheitliche Terminologie die Klärung der inhaltlichen Bedeutung des Konstrukts und seiner Dimensionen. Verschiedene Termini, wie z. B. „Meaning“ und „Purpose“, wurden sowohl für die Bezeichnung unterschiedlicher Konstrukte als auch synonym für Lebenssinn genutzt (George & Park, 2016). Zudem wurde

derselbe Terminus für inhaltlich unterschiedliche Konstrukte verwendet. Zum Beispiel verstanden George und Park (2016) unter der Dimension Bedeutsamkeit (engl. „Significance“) den Wert des eigenen Lebens, Schnell (2016) dagegen die Wirksamkeit des eigenen Handelns.

In Reaktion auf das Fehlen einer einheitlichen Definition von Lebenssinn lieferten Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) zwei einflussreiche theoretische Arbeiten. Darin stellen sie ein dreidimensionales Modell von Lebenssinn, Definitionen der drei Dimensionen sowie Möglichkeiten der theoretischen Integration vor. Zwar wurde dieselbe Trichotomie bereits vor 2016 vorgeschlagen (z. B. King et al., 2006; Steger, 2012), allerdings ohne diese theoretisch zu elaborieren. Mit den Arbeiten von Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) wurde schließlich ein weitgehender Konsens über die Definition des mehrdimensionalen Konstrukts Lebenssinn durch die drei Dimensionen Begreifbarkeit (engl. „Comprehension“ oder „Coherence“), Orientierung (engl. „Purpose“) und Bedeutsamkeit (engl. „Significance“ oder „Mattering“) erreicht. Im englischen Original lauten die Definitionen von Lebenssinn u. a. wie folgt:

- “We define MIL [meaning in life] as the extent to which one’s life is experienced [1] as making sense, [2] as being directed and motivated by valued goals, and [3] as mattering in the world” (George & Park, 2016, S. 206; Nummerierung hinzugefügt).
- “[...] we thus define meaning in life as emerging from the web of connections, interpretations, aspirations, and evaluations that (1) make our experiences comprehensible, (2) direct our efforts toward desired futures, and (3) provide a sense that our lives matter and are worthwhile” (Martela & Steger, 2016, S. 538).

In den folgenden Abschnitten werden die Definitionen sowie die Vorschläge zur theoretischen Integration der drei Dimensionen von Lebenssinn vorgestellt.

## 1.1 Begreifbarkeit

In diesem Abschnitt werden die Definition und theoretische Integration von Begreifbarkeit näher betrachtet und kritisch beleuchtet.

### 1.1.1 Definition

Begreifbarkeit wird in der Sinnforschung sowohl mit Sinn gleichgesetzt als auch als Dimension von Lebenssinn verstanden (Costin & Vignoles, 2020). Zum Beispiel liegt dem „Meaning Maintenance“-Modell von Heine et al. (2006) oder der „Meaning-as-Information“-Hypothese von Heintzelman und King (2014a) die Prämisse zugrunde: „Meaning is relation“ (Heine et al., 2006, S. 89). Sinn wird gemäß diesen theoretischen Ansätzen also als Verbindungen, z. B. Muster oder Strukturen, zwischen Elementen definiert. Werden Verbindungen wahrgenommen, erscheint das Leben als sinnvoll. Werden dagegen fehlende oder inkonsistente Verbindungen wahrgenommen, wird ein Mangel an Sinn erlebt (Heine et al., 2006; Heintzelman & King, 2014a).

Neben einer solchen Gleichsetzung von Begreifbarkeit und Sinn wird Begreifbarkeit von der Mehrheit der Sinnforschenden als Dimension des mehrdimensionalen Konstrukts Lebenssinn konzeptualisiert (z. B. George & Park, 2016; King et al., 2006; Martela & Steger, 2016; Wong, 2012). Die „kognitive Komponente“ von Lebenssinn (z. B. Martela & Steger, 2016, S. 533; eigene Übersetzung) wird dabei auf unterschiedliche Weise bezeichnet, z. B. als „Comprehension“ (George & Park, 2016, S. 206), „Understanding“ (Wong, 2012, S. 10) oder „Coherence“ (Martela & Steger, 2016, S. 533). Im englischen Original wird Begreifbarkeit beispielsweise wie folgt definiert:

- “Comprehension refers to the degree to which individuals perceive a sense of coherence and understanding regarding their lives” (George & Park, 2016, S. 206).
- “Coherence means a sense of comprehensibility and one’s life making sense” (Martela & Steger, 2016, S. 533).

- “We use the term sense of coherence to refer to a sense of order and comprehensibility” (Costin & Vignoles, 2020, S. 865).
- “Understanding encompasses cognitive activities, a sense of coherence, making sense of situations, understanding one’s own identity and other people, and effectively communicating and building relationships. It is concerned with such questions as these: What has happened? What does it mean? How do I make sense of the world? What am I doing here? Who am I?” (Wong, 2012, S. 10).

Diese bisherigen Definitionen von Begreifbarkeit basieren größtenteils auf einem wechselseitigen Ersetzen von „Verstehbarkeit“ und „Kohärenz“, wobei verschiedene Synonyme gebraucht werden, wie z. B. „comprehension“, „comprehensibility“, „understanding“ oder „making sense“. Eine Herausforderung für zukünftige Forschung besteht darin, eine präzisere Definition mit einem höheren Bedeutungsgehalt zu formulieren. Zudem sollte die Konstruktvalidität gefördert werden, indem verwandte Konstrukte, wie z. B. Kommunikation oder Zugehörigkeit, von Begreifbarkeit abgegrenzt werden.

In der Literatur finden sich Bestrebungen, den Bedeutungsgehalt der Definitionen durch ergänzende Beschreibungen der Ausdrucksformen von Begreifbarkeit zu erhöhen: Personen mit einer hohen Ausprägung von Begreifbarkeit nehmen einzelne Lebensereignisse sowie ihr Leben als Ganzes als klar, nachvollziehbar und begreifbar wahr. Erfahrungen passen zusammen und die Dinge sind so, wie sie sein sollten. Dagegen erleben Personen mit einer geringen Ausprägung von Begreifbarkeit einzelne Ereignisse sowie ihr Leben als unklar, inkohärent und fragmentiert (George & Park, 2017).

Bislang uneinheitlich sind die je nach Definition unterschiedlichen Bezugsrahmen von Begreifbarkeit. Die kognitiven Prozesse, die zu Verstehbarkeit und Kohärenz führen, werden sowohl auf der Ebene der Reizwahrnehmung als auch auf abstrakteren Ebenen der Informationsorganisation angesiedelt. Zum Beispiel fokussieren Heine et al. (2006) das Begreifen von Verbindungen zwischen einzelnen Elementen. Reker und Wong (1988)

beziehen sich auf persönliche Lebenserfahrungen und die eigene Identität. Heintzelman und King (2014a) schließen das Begreifen der Welt mit ein. Für Wong (2012) ist Begreifbarkeit mit der Beantwortung grundlegender Fragen verbunden, wie z. B.: Wer bin ich? Was mache ich hier? Wie begreife ich die Welt? Zukünftig kann ein einheitlicher Bezugsrahmen von Begreifbarkeit zusätzliche Klarheit schaffen.

Zusammengefasst kristallisieren sich in der Literatur zwei inhaltliche Facetten von Begreifbarkeit heraus: (1) Verstehbarkeit: Das Erleben des eigenen Lebens als verstehbar, (2) Kohärenz: Das Erleben des eigenen Lebens als stimmig und schlüssig. Der Terminus „Begreifen“ stammt laut Duden (o. D.-c) von „mit dem Verstand ergreifen“ und bedeutet „geistig erfassen, verstehen, in seinen Zusammenhängen erkennen“. Somit vereint „Begreifbarkeit“ die Bedeutungen von „Verstehbarkeit“ und „Kohärenz“ in sich.

### 1.1.2 Theoretische Integration

Eine theoretische Integration der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit wird durch die Arbeiten von Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) erreicht. Die von ihnen beschriebenen Konzepte und theoretischen Ansätze, die als Inspiration für das Konstrukt Begreifbarkeit dienen oder eine inhaltliche Verwandtschaft mit ihm aufweisen, werden nachfolgend vorgestellt. Begreifbarkeit wird in Beziehung zum „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006), zur Theorie der narrativen Identität (z. B. McAdams, 2008), zur „Meaning-as-Information“-Hypothese (Heintzelman & King, 2014a) sowie zu weiteren Konzepten und Erklärungsansätzen, geordnet nach ihrer chronologischen Entstehung, gesetzt.

**Subjektive Rationalität (James, 1890/1957).** Subjektive Rationalität entsteht, indem Personen ihre Erfahrungen durch eine kognitive Brille aus selbstkonstruierten Annahmen und Überzeugungen wahrnehmen, wodurch diese Erfahrungen als subjektiv sinnvoll erscheinen (vgl. Martela & Steger, 2016).

**„Threat Compensation“-Modelle (z. B. Festinger, 1957).** Theoretische Modelle zu „Threat Compensation“ nehmen an, dass konsistente und kohärente Sinnsysteme, also globale Annahmen und Überzeugungen über das Selbst und die Welt, Voraussetzungen für Begreifbarkeit und wirksames Handeln sind (vgl. George & Park, 2016). Forschung zu „Threat Compensation“ zeigte, dass Personen einen aversiven Gefühlszustand erleben und kompensatorische Reaktionen initiieren, wenn sie Inkonsistenzen in ihren Sinnsystemen wahrnehmen oder Erfahrungen ausgesetzt sind, die inkohärent mit ihren Sinnsystemen sind. Zum Beispiel ist die Konsistenz innerhalb der eigenen Annahmen und Überzeugungen gemäß Theorien zu kognitiver Konsistenz (z. B. Gawronski & Brannon, 2019) oder dem „Action-based Model of Cognitive Dissonance Processes“ (Harmon-Jones et al., 2015) ein zentrales, menschliches Motiv. Akkurate Sinnsysteme sind notwendig, um das eigene Leben zielgerichtet und wirksam navigieren zu können. Inkonsistenzen in Annahmen und Überzeugungen zeigen dagegen an, dass die Sinnsysteme Fehler enthalten. Weiterhin erklären „Uncertainty Management“-Theorien den Umgang mit Unsicherheit. Im „Entropy Model of Uncertainty“ (EMU; Hirsh et al., 2012) beispielsweise wird Unsicherheit konzeptualisiert als die Anzahl der verschiedenen Möglichkeiten, wie Personen eintreffende Informationen wahrnehmen und auf sie reagieren können. Eine zu große Anzahl unterschiedlicher Möglichkeiten erschwert effektives Handeln. Unsicherheit ist demnach ein aversiver Zustand, der reduziert werden kann, indem die Welt als begreifbar konstruiert wird. Sinnsysteme, wie z. B. religiöse Überzeugungen oder politische Ideologien, enthalten konkrete Hinweise für Reizinterpretation und Verhalten und verringern somit das Ausmaß an Unsicherheit (vgl. George & Park, 2016).

**Selbstbestätigungstheorie (Swann, 1987; Swann & Buhrmester, 2012).** Der Selbstbestätigungstheorie zufolge haben Personen ein inhärentes Bedürfnis danach, die Welt zu verstehen und Kohärenz zwischen ihren Annahmen und Erfahrungen wahrzunehmen (vgl. George & Park, 2016). Annahmen über das Selbst, die für eine gewisse Zeit Gültigkeit

besitzen, werden als Selbstbilder verinnerlicht. Diese Selbstbilder organisieren und strukturieren die Wahrnehmung. Hierdurch fördern sie das Erleben von Verstehbarkeit, Kohärenz und Kontinuität. Aufgrund dieser relevanten Funktion von Selbstbildern streben Personen danach, ihre Selbstbilder zu bestätigen, z. B. durch die gezielte Auswahl sozialer Umgebungen oder eine selektive Informationsverarbeitung (vgl. George & Park, 2016; Swann & Buhrmester, 2012).

**„Comprehensibility“ als Dimension des Kohärenzsinn (Antonovsky, 1993).** Der Kohärenzsinn bezeichnet ein mehrdimensionales Konstrukt, welches eine zentrale Rolle für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit spielt. Die Dimension „Comprehensibility“ steht für die Wahrnehmung der Welt als geordnet, konsistent, strukturiert und klar anstatt chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich (vgl. Martela & Steger, 2016).

**Bewältigung traumatischer Lebensereignisse (z. B. Park, 2010; Park & Folkman, 1997).** Verschiedene theoretische Modelle, welche die Sinngebung nach und Bewältigung von traumatischen Ereignissen erklären, gründen auf folgenden Annahmen: Personen entwickeln Sinnsysteme durch deren Brille sie Ereignisse und Erfahrungen als begreifbar wahrnehmen. Traumatische Lebensereignisse stehen im Widerspruch zu diesen Sinnsystemen. Die Diskrepanz zwischen der situativen Interpretation eines traumatischen Ereignisses und den globalen Annahmen und Überzeugungen führt zu psychischer und körperlicher Belastung. Die Auflösung dieser Diskrepanz, z. B. mithilfe von Assimilation oder Akkommodation, ist ein wesentlicher Bestandteil des Bewältigungsprozesses und Bestandteil der kognitiven Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung (z. B. Dagleish, 2004; George & Park, 2016).

**„Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006).** Das „Meaning Maintenance“-Modell zählt zu den „Threat Compensation“-Modellen. Es postuliert, dass Lebewesen, inklusive der Menschen, grundsätzlich dazu motiviert sind, Verbindungen zwischen Elementen zu entdecken und zu konstruieren, da diese eine überlebensnotwendige Funktion haben. Verlässliche Verbindungen in der Welt, z. B. ergiebige Nahrungsquellen, oder zwischen dem Selbst und der Welt, z. B. die räumliche Nähe zu Feinden, sichern das Überleben von Tier und Mensch. Dabei sind diese Verbindungen keine physischen Gegebenheiten, sondern das Ergebnis kognitiver Konstruktionen. Indem Personen die Welt durch eine Brille aus erwarteten Verbindungen wahrnehmen, konstruieren sie die Welt als subjektiv begreifbar. Die Wahrnehmung von erwarteten Verbindungen in Bezug auf das Selbst, die Welt und zwischen Selbst und Welt führt zu Vertrautheit, Vorhersehbarkeit und Handlungssicherheit. Dagegen löst ein Mangel an wahrgenommenen Verbindungen aversive psychische und körperliche Belastung aus, die mithilfe von Strategien zur Wiederherstellung oder Stärkung von Verbindungen verringert werden soll (vgl. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016).

**Narrative Identität (z. B. McAdams, 2008).** Theorien zur narrativen Identität nehmen an, dass Personen ihre Identität mithilfe internalisierter Lebensgeschichten konstruieren. Unterschiedliche Aspekte des Selbst sowie unterschiedliche Lebenserfahrungen aus Vergangenheit, Gegenwart und erwarteter Zukunft werden in einer Lebensgeschichte zu einem verstehbaren und kohärenten Ganzen zusammengefügt. Hierdurch fördern Lebensgeschichten erlebte Begreifbarkeit (vgl. George & Park, 2016).

**„Meaning-as-Information“-Hypothese (Heintzelman & King, 2014a).** Die „Meaning-as-Information“-Hypothese betont, wie das „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006), die adaptive Funktion der Wahrnehmung von verlässlichen Verbindungen für Lebewesen, inklusive der Menschen. Da die Wahrnehmung von



Verbindungen einen Überlebensvorteil bietet, wird diese Fähigkeit von Natur aus positiv verstärkt. Das Entdecken und Konstruieren von Verbindungen führen zum kognitiven Erleben, dass die Welt begreifbar ist. Begreifbarkeit wird von einem positiven Gefühl, dem „feeling of meaning“ (Heintzelman & King, 2014a, S. 2) begleitet. Dieses geht auf James‘ (1890/1957) Gefühl der „rightness of the direction“ (zit. nach Heintzelman & King, 2014a, S. 2) als Indikator für die subjektive Rationalität von Erfahrungen zurück. Ähnlich wie Emotionen wichtige Informationen über die Umwelt liefern und Verhalten steuern, informiert das „feeling of meaning“ über das Vorhandensein von Verbindungen und motiviert Verhaltensweisen, die Begreifbarkeit herstellen und Unsicherheit vermeiden (vgl. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016).

**Zusammenfassung.** Aus ihrem Literaturüberblick ziehen Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) folgende Schlussfolgerungen zu Begreifbarkeit: Martela und Steger (2016) zufolge drückt Begreifbarkeit aus, dass wahrgenommene Reize in Übereinstimmung mit erwarteten Mustern und Strukturen stehen und als vorhersehbar erscheinen. Begreifbarkeit kann auf unterschiedlichen Ebenen erlebt werden. Ausgehend von der Ebene der Reizwahrnehmung werden immer komplexere, umfassendere Sinnsysteme konstruiert, die schließlich auf der abstraktesten Ebene dabei unterstützen, das Selbst, die Welt und die Beziehung zwischen Selbst und Welt zu begreifen. Für George und Park (2016) entsteht Begreifbarkeit durch die wahrgenommene Konsistenz innerhalb der eigenen Annahmen über die Wirklichkeit sowie durch die wahrgenommene Kohärenz zwischen diesen Annahmen und den tatsächlichen Lebenserfahrungen. Verschiedenen theoretischen Modellen folgend argumentieren George und Park (2016), dass derartige konsistente und kohärente Sinnsysteme Begreifbarkeit herstellen und effektives Handeln ermöglichen. Ein wahrgenommener Mangel an Begreifbarkeit gehe dagegen mit aversiver psychologischer und körperlicher Erregung einher und verhindere effektives Handeln.

**Zwischenfazit.** Die theoretischen Überblicksarbeiten von Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) tragen zu einem tieferen inhaltlichen Verständnis von Begreifbarkeit bei. Allerdings wurden Erkenntnisse aus diesen Arbeiten bislang noch nicht in die Definition des Konstrukts integriert. Zudem bleibt unklar, in welchem Zusammenhang Begreifbarkeit mit den genannten Konstrukten, z. B. „Comprehensibility“ (Antonovsky, 1993) oder Unsicherheit (Hirsh et al., 2012), steht.

## 1.2 Orientierung

In diesem Abschnitt werden die Definition und theoretische Einordnung von Orientierung näher untersucht und kritisch betrachtet.

### 1.2.1 Definition

Wie Begreifbarkeit wird Orientierung in der Sinnforschung sowohl mit Sinn gleichgesetzt (z. B. Reker & Peacock, 1981) als auch als Dimension von Lebenssinn verstanden. Der Großteil der Forschenden konzeptualisiert Orientierung als Dimension des mehrdimensionalen Konstrukts Lebenssinn (z. B. George & Park, 2016; King et al., 2006; Martela & Steger, 2016; Wong, 2012). Die „motivationale Komponente“ von Lebenssinn (z. B. Martela & Steger, 2016, S. 534; eigene Übersetzung) wird in der englischen Originalliteratur beispielsweise wie folgt definiert:

- “Purpose means a sense of core goals, aims, and direction in life” (Martela & Steger, 2016, S. 534).
- “Purpose can be defined as the extent to which individuals experience life as being directed and motivated by valued life goals” (George & Park, 2016, S. 206).
- “[Purpose is] defined as “a central, self-organizing life aim that organizes and stimulates goals, [and] manages behaviors” [...]. Consequently, sense of purpose is the feeling of having a life aim and working toward fulfilling it” (Costin & Vignoles, 2020, S. 865).

- “Purpose includes goals, directions, incentive objects, values, aspirations, and objectives and is concerned with such questions as these: What does life demand of me? What should I do with my life? What really matters in life?” (Wong, 2012, S. 10).

Der Terminus „Purpose“ wird in diesen Definitionen unterschiedlich gebraucht:

Martela und Steger (2016) und George und Park (2016) nutzen „Purpose“ zur Beschreibung einer Erlebensqualität. Bei Costin und Vignoles (2020) steht „Purpose“ u. a. für ein abstraktes, übergeordnetes Lebensziel. Wong (2012) verwendet „Purpose“ als Sammelbegriff für verschiedene, mit Orientierung verbundene Konstrukte und Inhalte.

Darüber hinaus unterscheiden sich die Definitionen hinsichtlich des Abstraktionsgrads und des Stellenwerts, der Orientierung zugeschrieben wird (Martela & Steger, 2016). Zum Beispiel verstehen Martela und Steger (2016) unter Orientierung das Vorhandensein von Zielen im Leben und ein Gefühl von Richtung (vgl. Ryff, 1989). Im Kontrast zu diesem alltäglichen, trivialen Verständnis von Orientierung ordnen Costin und Vignoles (2020) Lebenszielen eine herausragende Rolle zu. Sie beschreiben ein übergeordnetes, organisierendes Lebensziel, welches untergeordnete Ziele beeinflusst und Verhaltensweisen steuert (vgl. McKnight & Kashdan, 2009). Für Wong (2012) beinhaltet Orientierung gar Antworten auf die Frage, wie Personen ihr Leben gestalten möchten. Er inkludiert außerdem Bedeutsamkeit in die Definition von Orientierung („What really matters in life?“, S. 10), wodurch abermals die Herausforderung der begrifflichen und konzeptuellen Klarheit in der Sinnforschung verdeutlicht wird.

Ergänzend zu diesen Begriffsdefinitionen finden sich in der Literatur Ausdrucksformen einer hohen und geringen Ausprägung von Orientierung, die zu einem verbesserten inhaltlichen Verständnis des Konstrukts beitragen: Personen mit einer hohen Ausprägung von Orientierung haben ein klares Verständnis davon, was für sie wünschens- und erstrebenswert ist. Sie verfügen über Visionen, wie das Leben sein sollte. Ihre Visionen, Werte und Ziele geben ihrem Leben eine Richtung und leiten ihr Handeln. Diese Personen

streben nach der Erfüllung ihrer Visionen, Werte und Ziele. Eine hohe Motivation sowie ein hohes Commitment zeichnet sie aus. Sie erleben sich als tätig und aktiv gestaltend. Im Gegensatz hierzu nehmen sich Personen mit einer geringen Ausprägung von Orientierung als orientierungs-, ziellos und unbeteiligt wahr. Nichts in ihrer Zukunft erscheint für sie als wertvoll oder lohnend (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2017; Wong, 2012).

Zusammengefasst kristallisieren sich in der Literatur drei inhaltliche Facetten von Orientierung heraus: (1) konkret Erstrebenswertes: Das Erleben von konkret Erstrebenswertem im Leben, d. h. Positivem, das in der Zukunft liegt und verwirklicht werden soll, (2) Intentionalität: Das Erleben von Intentionalität, d. h. eine Ausrichtung auf und ein Streben nach der Verwirklichung von Erstrebenswertem, (3) allgemeine Richtung: Das Erleben einer allgemeinen Richtung, die das Leben lenkt und den Lebensweg weist. Diese Facetten von Orientierung werden von verschiedenen Forschenden unterschiedlich stark betont.

### 1.2.2 Theoretische Integration

Eine theoretische Integration der Lebenssinn-Dimension Orientierung in die Forschung zu Zielen nehmen George und Park (2016) vor. Als Grundlage dient ihnen das Modell der Selbstregulation von Carver und Scheier (1998). Dieses Modell postuliert, dass Ziele eine zentrale Rolle im menschlichen Verhalten einnehmen und Verhalten als Prozess der Identifikation und des Verfolgens von Zielen verstanden werden kann. Hierauf aufbauend fassen George und Park (2016) theoretische und empirische Erkenntnisse der Zielforschung zusammen, die für Orientierung als Dimension von Lebenssinn relevant sind. Hierzu zählen die hierarchische Ordnung von Zielen, der subjektive Wert von Zielen sowie negative Auswirkungen eines Mangels an Zielen.

**Hierarchische Ordnung von Zielen.** Neben verschiedenen anderen theoretischen Modellen (z. B. Johnson et al., 2006; Scholer & Higgins, 2013) geht das Modell der Selbstregulation (Carver & Scheier, 1998) von einer hierarchischen Ordnung von Zielen aus.

In Abhängigkeit von ihrem Abstraktionsgrad sind Ziele auf unterschiedlichen hierarchischen Ebenen angeordnet. Auf den oberen Ebenen der Hierarchie befinden sich abstrakte, übergeordnete Ziele, wogegen konkrete, untergeordnete Ziele auf unteren Hierarchieebenen angesiedelt sind. Aus abstrakten, übergeordneten Zielen leiten sich konkretere Ziele auf darunter liegenden Ebenen ab, aus welchen sich wiederum noch konkretere Ziele auf weiter unten liegenden Ebenen ableiten usw. Je höher ein Ziel in der Hierarchie angeordnet ist, desto stärker spiegelt es die Identität einer Person wider. An der Spitze der Hierarchie stehen die sogenannten „Sein-Ziele“ (Carver & Scheier, 1998, zit. nach George & Park, 2016, S. 211; eigene Übersetzung). Diese Sein-Ziele repräsentieren die höchsten Ideale und Werte einer Person, wie z. B. ein integrierter oder liebenswerter Mensch zu sein. Zwar können diese Ideale und Werte nie vollkommen erreicht werden. Allerdings leiten sich aus ihnen konkrete, erreichbare Ziele ab, die dazu beitragen, den Idealen oder Werten näherzukommen. Klare Ziele auf oberen Hierarchieebenen erleichtern die Identifikation und das Verfolgen konkreter Ziele auf unteren Ebenen. Außerdem wirken klare übergeordnete Ziele unterstützend dabei, untergeordnete Ziele anzupassen und alternative Wege zur Erreichung übergeordneter Ziele zu finden, wenn z. B. ursprünglich verfolgte Ziele unerreichbar werden (vgl. George & Park, 2016).

**Wert von Zielen.** Das Modell der Selbstregulation (Carver & Scheier, 1998) ebenso wie u. a. Erwartung-mal-Wert-Modelle der Motivation (Vroom, 1964) nehmen an, dass der subjektiv wahrgenommene Wert eines Ziels beeinflusst, in welchem Ausmaß dieses Ziel Verhalten motiviert und steuert. Studien zeigten, je höher der subjektive Wert eines Ziels ist, desto höher fällt die Motivation aus, dieses Ziel zu erreichen. Weitere Befunde ergaben, dass das Vorhandensein wertvoller Ziele im Leben positiv mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit und negativ mit objektiven Indikatoren für schlechte körperliche Gesundheit und Sterblichkeit korreliert (z. B. Boyle et al., 2009; Scheier et al., 2006).

Darüber hinaus wird der subjektiv wahrgenommene Wert von Zielen in der Motivationsforschung untersucht. Das Verfolgen intrinsisch motivierter Ziele benötigt keine äußeren Anreize, sondern wird aus sich selbst heraus als lohnend und wertvoll erlebt. Studien zeigten, dass intrinsische Motivation mit einem höheren Ausmaß an Wohlbefinden und Flourishing einhergeht als extrinsische Motivation (z. B. Deci & Ryan, 2008). Unter „Flourishing“ wird ein Zustand verstanden, der von psychischer und körperlicher Gesundheit, einer positiven Funktionsweise in sämtlichen Lebensbereichen und von Vitalität geprägt ist (Seligman, 2011). Eine mögliche Erklärung für diese Befunde liefert das empirisch unterstützte Modell der Selbstkongruanz (Sheldon & Elliot, 1999). Dieses nimmt an, dass die Verfolgung von Zielen dann zu Wohlbefinden führt, wenn diese Ziele mit den grundlegenden Interessen und Werten einer Person übereinstimmen und ihren wahren Bedürfnissen und Wünschen entsprechen (vgl. George & Park, 2016).

**Mangel an Zielen.** Carver und Scheier (1998, S. 346) zufolge haben Ziele eine lebensnotwendige Funktion: „[...] goal engagement is a necessity of life. There must be goals, striving toward one end or another, for life to continue. Without goal engagement, life ceases“. Ein erlebter Mangel an wertvollen Zielen geht den Autoren zufolge mit Gefühlen der Leere, Apathie und weiteren negativen Zuständen einher. Dagegen zeichnet sich erfolgreiche Selbstregulation durch einen kontinuierlichen Prozess aus, in dem wertvolle Ziele verfolgt, unerreichbare Ziele angepasst sowie neue Ziele gesetzt werden, sobald frühere Ziele erreicht wurden. Studien zeigten (z. B. Wrosch et al., 2012), dass die Loslösung von unerreichbaren Zielen und das Setzen neuer Ziele mit Wohlbefinden verbunden sind (vgl. George & Park, 2016).

**Zusammenfassung.** Basierend auf ihrem Literaturüberblick zur Zielforschung leiten George und Park (2016) folgende Annahmen zu Orientierung als Dimension von Lebenssinn ab: Orientierung meint das Ausmaß des Erlebens, in dem das eigene Leben von wertvollen

Zielen motiviert und geleitet wird. Orientierung gibt Aufschluss über die Zielhierarchie von Personen, insbesondere über ihre übergeordneten Ziele, die ihre Identität widerspiegeln. Personen mit einer hohen Ausprägung von Orientierung sollten sich durch ein klares Verständnis ihrer übergeordneten Ziele auszeichnen. Höhere Ebenen in der Zielhierarchie sollten bei ihnen stärker entwickelt und klarer spezifiziert sein. Aus übergeordneten Zielen leiten sich konkrete Ziele im alltäglichen Leben ab. Darum sollten Personen mit einer hohen Ausprägung von Orientierung in ihrem Alltag vermehrt wertvolle Ziele und Aktivitäten verfolgen. Außerdem sollte es ihnen gelingen, ihre Ziele anzupassen oder sich neue Ziele zu setzen. Da der subjektive Wert von Zielen mit intrinsischer Motivation und einer positiven Funktionsweise einhergeht, sollten sich Personen mit einer hohen Ausprägung von Orientierung durch eine höhere Motivation, eine bessere Gesundheit und ein höheres Wohlbefinden auszeichnen.

Die theoretische Integration von Orientierung durch Martela und Steger (2016) fällt vergleichsweise knapp aus. Sie beziehen sich hauptsächlich auf die Überblicksarbeit von McKnight und Kashdan (2009) zu abstrakten, übergeordneten Lebenszielen. Diesen Autoren zufolge können Personen mehrere Lebensziele verfolgen. Der Einfluss dieser Lebensziele auf das Erleben und Verhalten hängt vom Gültigkeitsbereich, von der Intensität und der Bewusstheit dieser Ziele ab. Die Auswirkungen von Lebenszielen sollten außerdem unter Einbezug des gesamten Lebens anstatt einzelner Tage gemessen werden.

**Zwischenfazit.** Die Integration von Orientierung in die Zielforschung fördert das inhaltliche Verständnis des Konstrukts und liefert theoretische und empirische Anknüpfungspunkte für zukünftige Forschung zu dieser Dimension von Lebenssinn.

### 1.3 Bedeutsamkeit

In diesem Abschnitt werden die Definition und theoretische Einordnung von Bedeutsamkeit näher untersucht und kritisch beleuchtet.

#### 1.3.1 Definition

Bedeutsamkeit als Dimension von Lebenssinn wurde im Vergleich zu Orientierung und Begreifbarkeit bislang am wenigsten theoretisch und empirisch untersucht (Costin & Vignoles, 2020). Die „evaluative Komponente“ von Lebenssinn (Martela & Steger, 2016, S. 534; eigene Übersetzung) wird in der Literatur als „Significance“ (Martela & Steger, 2016, S. 535) oder „Mattering“ (George & Park, 2016, S. 212) bezeichnet. In der englischen Originalliteratur wird Bedeutsamkeit wie folgt definiert:

- “[Significance] can be defined as a value-laden evaluation of one’s life as a whole regarding how important, worthwhile, and inherently valuable it feels” (Martela & Steger, 2016, S. 535).
- “Mattering refers to the degree to which individuals feel that their existence is of significance, importance, and value in the world [...] To experience mattering is to feel that the entirety of one’s life and actions are consequential” (George & Park, 2016, S. 212).
- “Existential mattering [...] describes experiences of value, worth, and transcending “the trivial or momentary” conditions of our lives [...] One feels that one’s actions make a difference in the world and that life is worth living” (Costin & Vignoles, 2020, S. 865).
- “[...] existential mattering represents more than how one perceives their existence matters to others. Specifically, we believe that the feeling of significance also encompasses the extent to which the individual derives intrinsic value from life itself” (Z. Li et al., 2021, S. 888).



Diesen Definitionen gemein ist das Verständnis von Bedeutsamkeit als Erleben von Wert, Wichtigkeit und Bedeutung des eigenen Lebens. Ähnlich wie die Definitionen von Begreifbarkeit basieren die Definitionen von Bedeutsamkeit auf austauschbaren Begriffen, deren Bedeutungsgehalt überwiegend identisch ist mit dem des zu definierenden Konstrukts (z. B. „worth“, „value“, „mattering“, „significance“, „importance“). Ergänzende Erläuterungen des Bedeutungsgehalts dieser Begriffe würden ein einheitliches und klares Verständnis fördern sowie ihren inkrementellen Nutzen, Bedeutsamkeit inhaltlich zu präzisieren, verdeutlichen.

Die Definitionen unterscheiden sich auf dreierlei Weise: Erstens variiert der räumliche Bezugsrahmen von Bedeutsamkeit: Für wen soll das eigene Leben bedeutsam sein? Zum Beispiel erfolgt die Bewertung der eigenen Bedeutsamkeit in den Definitionen von George und Park (2016) und Costin und Vignoles (2020) unter Einbezug der gesamten Welt. Dagegen lassen Martela und Steger (2016) offen, vor welchem Hintergrund die Bewertung von Bedeutsamkeit geschieht. Der zweite Unterschied bezieht sich auf den zeitlichen Bezugsrahmen von Bedeutsamkeit: Für wie lange soll das eigene Leben bedeutsam sein? Während Martela und Steger (2016) Bedeutsamkeit innerhalb der Lebenszeit einer Person ansiedeln, beziehen Costin und Vignoles (2020) eine überdauernde Bedeutsamkeit mit ein. Drittens unterscheiden sich die Definitionen in ihrem Fokus auf situatives oder globales Erleben von Bedeutsamkeit. Während Martela und Steger (2016) ein globales Erleben von Bedeutsamkeit in Bezug auf das gesamte Leben beschreiben, verweisen Costin und Vignoles (2020) außerdem auf eine situativ erlebte Bedeutsamkeit von Erfahrungen.

Die Beschreibungen der Ausdrucksformen von Bedeutsamkeit in der Literatur konkretisieren einerseits den Bedeutungsgehalt des Konstrukts und verdeutlichen andererseits die Unterschiede im Verständnis von Bedeutsamkeit: Martela und Steger (2016) betonen den Wert des eigenen Lebens. Das Erleben von Bedeutsamkeit beinhaltet die Überzeugung, dass das eigene Leben einen inhärenten Wert besitzt, aufgrund dessen es sich zu leben lohnt. Ein

lebenswertes Leben sei ein unabhängiges Konzept und könne nicht allein auf Glück oder Lebenszufriedenheit reduziert werden (Martela & Steger, 2016). George und Park (2016) zufolge umfasst Bedeutsamkeit die Überzeugung, dass die Gesamtheit des eigenen Lebens und Handelns wirksam ist und Konsequenzen hat. Dagegen seien Personen mit einer geringen Ausprägung von Bedeutsamkeit der Auffassung, dass ihre Existenz keine Relevanz besitzt und es keinen Unterschied macht, ob es sie gibt oder nicht. Costin und Vignoles (2020) verbinden in ihrer Konzeptualisierung Wert, Wirksamkeit und Transzendenz. Für sie beinhaltet Bedeutsamkeit, zum einen eigene Erfahrungen, zum anderen das Leben im Allgemeinen als wertvoll zu erleben. Bedeutsamkeit äußere sich zudem in der Überzeugung, dass das eigene Handeln einen Unterschied in der Welt bewirkt und über das Alltägliche und Vergängliche hinausgeht.

Positiv hervorzuheben ist, dass Z. Li et al. (2021) erstmals explizit zwischen inhaltlichen Facetten von Bedeutsamkeit unterscheiden. Sie differenzieren zwischen „Internal value“ und „External value“ (S. 888). Der interne Wert beschreibt den erlebten Wert des eigenen Lebens für die Person selbst im Sinne eines lebenswerten Lebens. Der externe Wert bezieht sich auf den erlebten Wert des eigenen Lebens für andere im Sinne von Wirksamkeit und Transzendenz.

Zusammengefasst kristallisieren sich in der bestehenden Literatur vier inhaltliche Facetten von Bedeutsamkeit heraus: (1) Wert des eigenen Lebens: Das Erleben des eigenen Lebens als wertvoll, wichtig und lohnend, (2) Wirksamkeit: Das Erleben, dass das eigene Leben oder Handeln einen Unterschied bewirken kann, (3) Transzendenz: Das Erleben, dass der Wert des eigenen Lebens über das Alltägliche und Vergängliche hinausgeht, (4) allgemeiner Wert des Lebens: Das Erleben, dass das Leben im Allgemeinen lebenswert ist. Diese unterschiedlichen Facetten von Bedeutsamkeit wurden von verschiedenen Forschenden auf unterschiedliche Weise berücksichtigt.

### 1.3.2 Theoretische Integration

Eine theoretische Integration der Lebenssinn-Dimension Bedeutsamkeit erfolgt durch George und Park (2016), Martela und Steger (2016), Costin und Vignoles (2020) sowie King und Hicks (2021). Die von den Autorinnen und Autoren beschriebenen Konzepte und theoretischen Ansätze, die das Konstrukt Bedeutsamkeit inspirierten oder inhaltlich mit ihm verwandt sind, werden nachfolgend vorgestellt. Bedeutsamkeit wird u. a. in Beziehung zur existenziellen Psychologie (z. B. Yalom, 1980), zur „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986), zur Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung (Dauenheimer et al., 2002), zur Suizidforschung (z. B. Kleiman & Beaver, 2013) sowie zu weiteren Erklärungsansätzen, geordnet nach ihrer chronologischen Entstehung, gesetzt.

**Existenzielle Psychologie (z. B. Yalom, 1980).** Theoretisch verwurzelt ist das Konstrukt Bedeutsamkeit in der existenziellen Psychologie. Der Fokus der existenziellen Psychologie liegt auf dem subjektiven Erleben und Verhalten des Menschen in Bezug auf existenzielle Gegebenheiten, wie z. B. Tod oder Sinn. Der Mensch besitzt als einziges Lebewesen die kognitiven Fähigkeiten, sich selbst, seine Existenz und seine Beziehung zur Welt zu reflektieren sowie in zeitlicher Perspektive zu denken. Einerseits eröffnen sich ihm hierdurch vielfältige Möglichkeiten zur Handlungsregulation und -kontrolle. Andererseits sieht er sich dadurch mit der Frage nach dem Sinn seiner Existenz sowie den Tatsachen der Endlichkeit und Vergänglichkeit seines Lebens konfrontiert. Zum Beispiel ist ihm bewusst, dass er sterben wird. Zusammen mit acht Milliarden Menschen wird er innerhalb eines Jahrhunderts durch acht Milliarden neue Menschen ersetzt werden. Er versteht, dass das eigene Leben in Relation zu Raum und Zeit kaum Bedeutung hat. Becker (1973/1981) fasst zusammen:

So sieht also das Entsetzliche aus: aus dem Nichts hervorgegangen zu sein, einen Namen, ein Bewusstsein, tiefe innere Gefühle, eine quälende Sehnsucht nach Leben und Selbstverwirklichung zu beherbergen – und trotzdem sterben zu müssen. Es sieht

aus wie ein übler Scherz [...] Was ist das für eine Gottheit, die einen [...] so extravaganten Fraß für Würmer ersonnen hatte? (S. 139).

Aus dem Bewusstsein über den sicheren Tod und dem Wunsch, die eigene Vergänglichkeit zu überwinden, folgt ein Streben nach Bedeutsamkeit (Becker, 1973/1981; Greenberg et al., 1986). Yalom (1980) erklärt: „Bedeutsamkeit, verstanden in dem Sinne, dass das Leben einen Unterschied gemacht hat, dass man wichtig war, einen Teil von sich selbst für die Nachwelt hinterlassen hat, scheint aus dem Wunsch zu resultieren, nicht zu vergehen“ (S. 465; eigene Übersetzung). Tatsächlich verzweifelt die Mehrheit der Menschen weder an ihrer objektiven Bedeutungslosigkeit, noch stellt sie die Bedeutsamkeit ihres eigenen Lebens permanent infrage. Stattdessen scheint die Mehrheit davon überzeugt zu sein, dass das eigene Leben wichtig, wertvoll und bedeutsam ist (George & Park, 2016). Das Bedürfnis nach erlebter Bedeutsamkeit reicht laut Becker (1973/1981) so weit, dass der Mensch subjektiv bedeutsam erlebten Lebensinhalten einen objektiven, überdauernden Wert für die Welt zuschreibt. Zum Beispiel loben Eltern an Geburtstagen die Einzigartigkeit und Besonderheit ihrer Kinder und betonen, die Welt könne sich glücklich schätzen, dass es sie gibt. Auf Beerdigungen beklagen Verwandte den großen Verlust eines von allen geliebten, einzigartigen Menschen, der für immer in ihrer Erinnerung weiterlebe. Menschen streben also nicht nur in ihrem eigenen kleinen Kosmos nach Bedeutsamkeit, sondern nach einer Zeit und Raum überdauernden Bedeutsamkeit (George & Park, 2016). Unterstützt wurde Beckers Annahme u. a. durch eine Studie von George und Park (2016), in der Teilnehmende aus einer US-amerikanischen Stichprobe die Items „Whether my life ever existed matters even in the grand scheme of the universe“ und „Even a thousand years from now, it would still matter whether I existed or not“ auf einer 7-stufigen Likertskala (1 = *stimme überhaupt nicht zu* bis 7 = *stimme vollkommen zu*) im Mittel mit 4.68 und 4.45 bewerteten. Weniger als ein Drittel der Teilnehmenden stimmte einem der Items nicht zu. Hinter positiven Illusionen, wie der eigenen Bedeutsamkeit, vermuten Forschende eine adaptive Funktion. Studien zeigten (z. B.

Korn et al., 2014), dass positive Illusionen, wie z. B. der „Above-Average“-Effekt oder unrealistischer Optimismus, mit einer positiveren Stimmung, größeren Zufriedenheit und geringeren Ängstlichkeit einhergehen. Außerdem können positive Illusionen die Bewältigung von Misserfolgen und Krisen unterstützen und sich im Allgemeinen positiv auf die psychische Gesundheit auswirken (vgl. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016).

**„Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986).** Die spezifische Funktion des Strebens nach Bedeutsamkeit steht im Fokus der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986). Gemäß dieser Theorie sind Menschen dazu motiviert, einen überdauernden Wert in der Welt zu erlangen, um die Angst vor dem Tod zu überwinden. Ein möglicher Weg zur Überwindung der Angst vor dem Tod ist symbolische Unsterblichkeit. Symbolische Unsterblichkeit meint das Erleben, ein wertvoller Teil von etwas Größerem, Bedeutenderem und Überdauerndem zu sein. Hat die eigene Existenz einen Wert, der über die physische Existenz hinausgeht, kann der Tod transzendiert werden und verliert seine furchteinflößende Wirkung. Symbolische Unsterblichkeit kann mithilfe von kulturellen Weltansichten erreicht werden. Kulturelle Weltansichten geben Standards vor, die einen wertvollen Menschen auszeichnen. Menschen streben danach, diese kulturell vorgegebenen Standards zu erfüllen, sich hierdurch ihren besonderen Wert zu verdienen und zu einem wertvollen Teil der überdauernden Weltansicht zu werden. Aus der Perspektive der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) wird ein Großteil menschlichen Verhaltens durch das Streben danach erklärt, die eigene kulturelle Weltansicht aufrechtzuerhalten sowie zu einem wertvollen Teil dieser Weltansicht zu werden (vgl. George & Park, 2016; King & Hicks, 2021; Martela & Steger, 2016).

**Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung (Dauenheimer et al., 2002).** Einen alternativen Erklärungsansatz zur „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) bietet die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung (Dauenheimer et al., 2002). In der Sozialpsychologie wird der Selbstwert als Summe der

subjektiven, gewichteten, positiven und negativen Bewertungen der verschiedenen Aspekte des Selbstkonzepts definiert. Der Selbstwert sagt aus, in welchem Ausmaß eine Person sich selbst als wertvoll einschätzt und wie sie ihren Wert in ihrer sozialen Umwelt beurteilt (Allport, 1937/1962). Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung geht von der zentralen Annahme aus, dass Menschen grundsätzlich motiviert sind, ihren Selbstwert zu schützen und zu erhöhen. Im Unterschied zur „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) verzichtet sie dabei auf eine Erklärung der Ursachen dieser Motivation. Stattdessen wird das Motiv des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung als „fundamentaler Bestandteil der menschlichen Natur“ (Sedikides & Gregg, 2008, S. 102; eigene Übersetzung) sowie als „Attribut einer „gesunden“ Persönlichkeit“ (Fischer & Wiswede, 2014, S. 416) verstanden. Aus diesem Motiv folgt eine Tendenz zu selbstwertdienlichen Kognitionen und Verhalten. Hierzu zählen u. a. die Überschätzung des Ausmaßes und der Relevanz der eigenen positiven Eigenschaften, die selektive Suche nach und Verarbeitung von selbstwertdienlichen Informationen, internale Erfolgsattributionen und externe Misserfolgsattributionen oder die Vermeidung von selbstwertbedrohlichen Vergleichen (für einen Überblick siehe Dauenheimer et al., 2002). Zusammengefasst konstruiert eine Person ihre Wirklichkeit so, dass „sie sich selbst, ihre Eigenschaften und ihren Platz in der Welt in einem positiveren Licht sieht“ (Critcher et al., 2011, S. 71; eigene Übersetzung). Das Streben nach Bedeutsamkeit kann als Ausdruck des Motivs nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung verstanden werden (vgl. George & Park, 2016). Um ihren Selbstwert zu schützen und zu erhöhen, bewertet eine Person u. a. ihr Leben und Handeln als wertvoll, wichtig und wirksam. Empirische Studien (z. B. Costin & Vignoles, 2020) unterstützten diese Annahmen und zeigten, dass der Selbstwert in einem positiven Zusammenhang mit Bedeutsamkeit steht (vgl. George & Park, 2016).

**Suizidforschung (z. B. Kleiman & Beaver, 2013).** Die Suizidforschung liefert Hinweise auf die Zusammenhänge zwischen Bedeutsamkeit und der Bewertung des Lebens

als lebenswert. Das Konzept des „Valued life“ von Morgan und Farsides (2009, S. 354) beschreibt das subjektive Erleben, dass das Leben einen inhärenten Wert besitzt, aufgrund dessen es sich zu leben lohnt. Auf ähnliche Weise teilen u. a. Shmotkin und Shrira (2012) die Auffassung, dass das Erleben von Bedeutsamkeit „die Welt würdig genug macht, um darin zu leben“ (S. 146; eigene Übersetzung). Empirische Studien unterstützten diese Annahmen und zeigten, dass Überzeugungen, „die das Leben mit einem besonderen Wert erfüllen“ (Linehan et al., 1983, S. 284; eigene Übersetzung) zu den Gründen zählen, weshalb Menschen keinen Suizid begehen. Diese Überzeugungen beinhalteten z. B. die Auffassung, das Leben sei zu schön und kostbar, um es zu beenden oder das Leben sei alles, was wir haben und besser als nichts. In diesen Studien ging die Bewertung des eigenen Lebens als sinnvoll und bedeutsam mit weniger Suizidgedanken und einer geringeren Wahrscheinlichkeit einher, im Leben einen Suizidversuch zu begehen (z. B. Kleiman & Beaver, 2013). Gelingt es umgekehrt nicht, der eigenen Existenz Bedeutsamkeit zu verleihen, bestand ein erhöhtes Risiko für Suizidalität (vgl. Costin & Vignoles, 2020; Martela & Steger, 2016).

**Generativität (z. B. de St. Aubin, 2013).** Generativität beschreibt das Streben danach, etwas von bleibendem Wert zu schaffen. Laut Erikson geht es darum, „die Liebe in die Zukunft zu tragen“ (Erikson, 1988, zit. nach Schnell, 2016, S. 56), indem z. B. ein Beitrag für die Gesellschaft oder nachfolgende Generationen geleistet wird. Generativität stellt einen Weg zu symbolischer Unsterblichkeit dar, da ein Erbe geschaffen wird, welches den eigenen Tod überdauert (vgl. Costin & Vignoles, 2020; King & Hicks, 2021).

**Soziale Beziehungen (z. B. Lambert et al., 2013).** Empirische Studien zeigten, dass Zugehörigkeit in einem engen Zusammenhang mit Lebenssinn steht (z. B. Lambert et al., 2013; Martela et al., 2018). Lambert et al. (2013) sowie Costin und Vignoles (2020) zufolge kann dieser Zusammenhang mithilfe von Bedeutsamkeit erklärt werden: Personen bewerten ihr Leben als bedeutsam, da es für ihnen nahestehende Personen bedeutsam ist. Umgekehrt

zeigten Studien (z. B. Williams, 2012), dass soziale Exklusion zu einer geringeren erlebten Bedeutsamkeit führt (vgl. Costin & Vignoles, 2020; King & Hicks, 2021; Martela & Steger, 2016)

**Ikigai (z. B. Sone et al., 2008).** Der japanische Begriff „Ikigai“ bedeutet wörtlich übersetzt „Lebenswert“ („iki“ = Leben, „gai“ = Wert). Ikigai meint „das, was das eigene Leben am lebenswertesten macht“ (Tanno et al., 2009, S. 114, eigene Übersetzung). Empirische Studien (z. B. Tanno et al., 2009) zeigten, dass Ikigai z. B. mit einer verminderten Sterblichkeit einhergeht (vgl. Martela & Steger, 2016).

**Eudaimonie (z. B. Huta & Waterman, 2014).** Das Konzept der Eudaimonie stammt aus Aristoteles‘ Nikomachischer Ethik und wird oftmals mit „glückseliges Leben“ übersetzt. Für Aristoteles beinhaltet ein glückseliges Leben u. a., die beste Version des eigenen, authentischen Selbst unter guten äußeren Bedingungen zu entfalten, aktiv, aus intrinsischer Motivation heraus zu handeln und dabei wichtige Tugenden wie Vernunft, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit oder Hochleistung zu verwirklichen (Wolf, 2013). In der Psychologie wird Eudaimonie als intrinsisch lohnende Art zu leben konzeptualisiert (vgl. George & Park, 2016; King & Hicks, 2021).

**Narzissmus (z. B. Womick et al., 2020).** Die verbreitete Überzeugung, das eigene Leben sei von überdauernder Bedeutsamkeit trotz des Fehlens objektiver Beweise hierfür, stieß eine Diskussion darüber an, ob Bedeutsamkeit eine narzisstische Täuschung darstellt. Empirische Studien zeigten, dass alle drei Dimensionen von Lebenssinn in einem positiven Zusammenhang mit Narzissmus stehen (Womick et al., 2020). Allerdings existieren bislang keine Befunde dazu, dass hohe Ausprägungen von Bedeutsamkeit negative Konsequenzen mit sich bringen. Dagegen wiesen zahlreiche Studien (z. B. Flett, 2022; Kruglanski et al., 2009) darauf hin, dass ein Mangel an erlebter Bedeutsamkeit mit zahlreichen dysfunktionalen, u. a.



antisozialen, risikoreichen, gewaltvollen oder selbstschädigenden Verhaltensweisen verbunden ist (vgl. King & Hicks, 2021).

**Zwischenfazit.** Diese Ansätze zur theoretischen Einordnung von Bedeutsamkeit tragen zu einem verbesserten Verständnis der Lebenssinn-Dimension bei. Unklar bleibt, in welchem Zusammenhang die genannten Konstrukte mit Bedeutsamkeit stehen: Können Zugehörigkeit und Generativität als Antezedenzien von Bedeutsamkeit verstanden werden? Ist Suizidalität eine Konsequenz mangelnder Bedeutsamkeit? Ist das Streben nach einem überdauernden Wert in der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) gleichzusetzen mit dem Streben nach Bedeutsamkeit als Dimension von Lebenssinn? Ist Bedeutsamkeit eine Facette, ein Antezedens oder eine Konsequenz von Eudaimonie? Derartige Fragen, welche die Konstruktvalidität und das nomologische Netz von Bedeutsamkeit betreffen, bedürfen weiterer Klärung.

#### **1.4 Erlebensqualitäten der Dimensionen von Lebenssinn**

In diesem Abschnitt werden die Erlebensqualitäten von Sinn und seinen Dimensionen vorgestellt. Die Erlebensqualität Sinnerfüllung beschreibt die erlebte Anwesenheit von Sinn. Die Erlebensqualität Sinnkrise meint den erlebten Mangel an Sinn (Schnell & Becker, 2007). Lange Zeit war die Annahme der Eindimensionalität der beiden Konstrukte verbreitet (Schnell, 2016). Sinnerfüllung und Sinnkrise wurden als Pole eines Kontinuums verstanden. Entsprechend dieser Annahme geht eine geringe Sinnerfüllung zwangsläufig mit einer hohen Sinnkrise einher und umgekehrt (Crumbaugh & Maholick, 1964). Widerlegt wurde diese Annahme durch Schnell und Becker (2007). Sie zeigten empirisch, dass Sinnerfüllung und Sinnkrise getrennte Konstrukte bilden, die moderat negativ miteinander korrelieren. Ihre Studien zeigten, dass eine hohe Sinnkrise zwar meist mit einer geringen Sinnerfüllung verbunden ist. Eine geringe Sinnerfüllung ließ jedoch keinen Rückschluss darüber zu, ob eine Sinnkrise vorlag. Eine geringe Sinnerfüllung und eine geringe Sinnkrise traten auch

gemeinsam auf (Schnell, 2016). Bislang erhielt das Konstrukt Sinnkrise im Vergleich zu Sinnerfüllung deutlich weniger Beachtung in der Sinnforschung (Li et al., 2022).

Die Annahme der Eindimensionalität betraf bzw. betrifft bis heute auch die Dimensionen von Lebenssinn. Die Anwesenheit von und der Mangel an Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit werden von den meisten Sinnforschenden als Pole eines Kontinuums betrachtet (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2017). Allerdings zeigten neuere Studien zu sozialer Bedeutsamkeit, definiert als die erlebte Wichtigkeit für andere Menschen, und „Anti-mattering“ (MacDonald et al., 2020, S. 165), dass diese Konstrukte qualitativ unterschiedliche Erlebensqualitäten besitzen:

[...] while individuals who report high levels of mattering have had important psychological needs met, those who are high in anti-mattering not only have had their needs neglected, but rather violated, in such a way that the message they have received is that they are unworthy of attention and insignificant (MacDonald et al., 2020, S. 167).

Darüber hinaus ergaben empirische Studien, dass „Mattering“ und „Anti-mattering“ statistisch voneinander abgrenzbar sind (Flett, 2018; Flett, 2022). In Hinblick auf Lebenssinn untersuchte eine erste Studie von Li et al. (2022) einen erlebten Mangel an Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit. Als theoretische Grundlage ziehen die Forschenden das dreidimensionale Modell der Anwesenheit von Lebenssinn heran und übertragen es auf einen Mangel an Lebenssinn. Sie definieren einen Mangel an Lebenssinn wie folgt:

„Meaninglessness concern refers to the extent to which one’s life is experienced as not making sense (i.e., incomprehension), a lack of life purpose (i.e., purposelessness), and a dearth of significance in the world (i.e., insignificance)“ (Li et al., 2022, S. 3). Weitere Präzisierungen des Bedeutungsgehalts des erlebten Mangels der jeweiligen Dimension werden nicht vorgenommen. Obwohl die Forschenden die Anwesenheit und den Mangel von Lebenssinn theoretisch zunächst auf einem Kontinuum verorten, kamen sie auf Basis ihrer

empirischen Befunde zum Schluss, dass die beiden Konstrukte als getrennt behandelt werden sollten<sup>1</sup>.

### 1.5 Zusammenhänge zwischen den Dimensionen von Lebenssinn

In diesem Abschnitt werden die Zusammenhänge zwischen den Dimensionen von Lebenssinn näher betrachtet. Die Zusammenhänge zwischen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit wurden bisher sowohl theoretisch erklärt als auch empirisch untersucht. Martela und Steger (2016) führen theoretisch aus, wie sich die drei Dimensionen voneinander abgrenzen lassen: Begreifbarkeit beinhaltet das Erstellen möglichst akkurater, kognitiver Repräsentationen der Welt. Folglich ist Begreifbarkeit in seiner Natur beschreibend und wertneutral. Dagegen sind Bedeutsamkeit und Orientierung bewertend und normativ, da sie sich auf einen erlebten Wert in der Gegenwart und in der Zukunft beziehen. Bedeutsamkeit und Orientierung unterscheiden sich in ihrem zeitlichen Bezugsrahmen.

Weiterhin bieten Martela und Steger (2016) theoretische Erklärungen für die positiven Zusammenhänge zwischen den drei Dimensionen an: Begreifbarkeit wird als notwendige, allerdings nicht hinreichende Bedingung für Bedeutsamkeit und Orientierung verstanden (z. B. Heintzelman & King, 2013). Personen müssen ihr Leben begreifen, um Wert in ihm zu finden. Ebenso ist ein Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten sowie der Anforderungen der Welt notwendig, um Werte und Ziele zu identifizieren und zu realisieren. Allerdings führt das Erleben von Begreifbarkeit nicht zwangsläufig zum Erleben von Bedeutsamkeit und Orientierung. Umgekehrt kann Orientierung Begreifbarkeit fördern. Klare Werte und Ziele lenken den Aufmerksamkeitsfokus und steuern die Auswahl und den Einsatz von Verhaltensweisen. Hierdurch wird dem Leben Struktur, Konsistenz und Vorhersehbarkeit verliehen. Die verfolgten Ziele können außerdem Hinweise auf das Selbstverständnis liefern,

---

<sup>1</sup>Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden vereinfachend von Lebenssinn bzw. Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit gesprochen, wenn die *Anwesenheit* von Lebenssinn bzw. der Dimensionen gemeint ist. Auf die *Anwesenheit* von oder den *Mangel an* Lebenssinn bzw. der drei Dimensionen wird explizit hingewiesen, wenn diese Unterscheidung im Fokus steht.

z. B., wenn die gesetzten Ziele den wahren Bedürfnissen, Interessen oder Fähigkeiten einer Person entsprechen. Orientierung kann außerdem als Quelle für Bedeutsamkeit dienen. Das Streben nach wertvollen Zielen verknüpft gegenwärtiges Verhalten mit einer erstrebenswerten Zukunft, wodurch das gegenwärtige Verhalten bedeutsam wird. Umgekehrt kann sich Bedeutsamkeit förderlich auf Orientierung auswirken. Das Erleben des eigenen Lebens und Handelns als wertvoll und wirksam kann motivieren, anspruchsvolle Werte und Ziele zu formulieren und nach ihrer Verwirklichung zu streben.

George und Park (2016) erklären die Zusammenhänge zwischen den Dimensionen von Lebenssinn mithilfe von Sinnsystemen und Lebensereignissen, die mehrere Dimensionen gleichzeitig beeinflussen können. Globale Annahmen und Überzeugungen fördern erlebte Begreifbarkeit, indem sie u. a. das Verständnis des Selbst und der Welt beeinflussen. Zudem tragen sie zu erlebter Orientierung bei, indem sie u. a. die Identifikation und Auswahl von Zielen steuern. Darüber hinaus unterstützen sie erlebte Bedeutsamkeit, da sie u. a. individuelle und soziale Bewertungen enthalten. Ähnlich wie Sinnsysteme können sich auch Lebensereignisse auf mehrere Dimensionen gleichzeitig auswirken. Ein traumatisches Lebensereignis kann z. B. zu einer Abnahme erlebter Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit führen, indem das Leben als willkürlich und absurd erscheint, wertvolle Ziele unerreichbar werden und die Wirksamkeit des eigenen Handelns infrage gestellt wird.

Mehrere Studien, die unterschiedliche Messinstrumente nutzten, unterstützten die theoretische Annahme, dass Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit voneinander abgrenzbare, positiv korrelierte Konstrukte formen (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2017).

## **1.6 Weitere postulierte Dimensionen von Lebenssinn**

In diesem Abschnitt werden weitere postulierte Dimensionen von Lebenssinn vorgestellt. Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit wurden weniger aus

theoretischen Überlegungen als aus dem Grund in die Definition von Lebenssinn aufgenommen, dass sie in der Literatur am häufigsten im Zusammenhang mit Lebenssinn genannt wurden (Martela & Steger, 2016). Martela und Steger (2016) weisen darauf hin, dass es neben ihnen noch weitere Dimensionen von Lebenssinn geben könnte. Bislang postulierte weitere Dimensionen fassen diese Forschenden allerdings als Antezedenzen von Lebenssinn auf. Hierzu zählen u. a. die vier Bedürfnisse nach Sinn von Baumeister (1991): Werte, Orientierung, Wirksamkeit und Selbstwert. Außerdem gehören zwei der fünf Sinnfacetten von Krause und Hayward (2014), Werte und die Verarbeitung der Vergangenheit, dazu. Ebenso fallen die Konzepte des „Exciting life“ sowie des „Accomplished life“ von Morgan und Farsides (2009, S. 211) darunter, die ein interessantes, zufriedenstellendes Leben und ein erfolgreiches, leistungsstarkes Leben beschreiben. Weiterhin werden das Konzept des Involvements von Leontiev (2006), das authentisches und autonomes Handeln beinhaltet, sowie die Sinnfacette Zugehörigkeit von Schnell (2016), die beschreibt, Teil von etwas Größeren zu sein, von Martela und Steger (2016) als Antezedenzen anstatt als Dimensionen von Lebenssinn aufgefasst. Auch die affektive Komponente von Lebenssinn nach Reker und Wong (1988), Erfüllung, sollte laut den Forschenden als eine Grundlage zur Bewertung von Lebenssinn (vgl. King et al., 2006) anstatt als Dimension von Lebenssinn verstanden werden. Hierfür spreche außerdem, dass bislang kein affektives Konstrukt gefunden wurde, dessen Erleben einzigartig für Lebenssinn ist und welches ausreichend von verwandten Konstrukten wie Lebenszufriedenheit oder Glück abgegrenzt werden kann (Martela & Steger, 2016).

## 2 Fazit zum aktuellen Forschungsstand und Ableitung der Zielsetzungen

In diesem Kapitel wird ein Fazit zum aktuellen Forschungsstand zur Definition und theoretischen Integration der Dimensionen von Lebenssinn gezogen. Darauf basierend werden die Zielsetzungen für Studie 1 abgeleitet.

Das vorausgegangene Literaturreview diente dazu aufzuzeigen, inwieweit den zwei grundlegenden Kritikpunkten an der Forschung zu Lebenssinn, dem Fehlen einer einheitlichen Definition und dem Mangel an theoretischer Integration (z. B. George & Park, 2016; Leontiev, 2013), bis heute begegnet werden konnte. Mit dem Konsens über die Definition von Lebenssinn wurde ein wesentlicher Meilenstein erreicht. Diesem Konsens zufolge setzt sich Lebenssinn als dreidimensionales Konstrukt aus den Dimensionen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit zusammen (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Des Weiteren wurde ein verbessertes theoretisches Verständnis der drei Dimensionen erlangt, indem ihre Zusammenhänge mit bestehenden Konstrukten und Theorien aufgezeigt wurden (Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016; King & Hicks, 2021; Martela & Steger, 2016). Darüber hinaus wurde die Distinktheit der Erlebensqualitäten Sinnerfüllung und Sinnkrise empirisch untermauert (Schnell & Becker, 2007) und erste Hinweise zur Distinktheit der Anwesenheit und des Mangels der Dimensionen von Lebenssinn gewonnen (Li et al., 2022). Zusammengefasst wurden wesentliche Fortschritte erreicht, die für die Zukunft der Sinnforschung grundlegend sind.

Trotz dieser wesentlichen Fortschritte bleiben Kritikpunkte bestehen sowie zentrale Fragen unbeantwortet. Die Konzeptualisierung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit als Dimensionen von Lebenssinn erfolgte überwiegend auf Basis der Häufigkeiten, in der diese Konstrukte im Zusammenhang mit Lebenssinn genannt wurden (Martela & Steger, 2016). Die dreidimensionale Definition von Lebenssinn stellt also viel mehr eine Schnittmenge aus unterschiedlichen Definitionen dar, als dass sie theoretisch begründet ist. Außerdem werden die drei Dimensionen von Lebenssinn bislang sowohl

unterschiedlich bezeichnet als auch unterschiedlich definiert. Zum Beispiel existieren für die Dimension Begreifbarkeit in der englischen Fachliteratur aktuell mindestens drei Bezeichnungen: „Comprehension“, „Coherence“ und „Understanding“. Weiterhin besitzen die Definitionen zumindest teilweise einen geringen Bedeutungsgehalt und beinhalten oder betonen unterschiedliche Facetten. Die inhaltlichen Konzeptualisierungen basieren zudem rein auf theoretischen Annahmen von Expertinnen und Experten und verfügen über keine empirische Grundlage. Zum Beispiel blieben Laienperspektiven bei der Definition von Lebenssinn bislang unberücksichtigt, obwohl sich diese Perspektiven auf schwer fassbare Konstrukte in der Vergangenheit als nützlich erwiesen haben (Valdivia & Li, 2022). Neben diesen Schwierigkeiten bei der Definition wurde das nomologische Netz der drei Dimensionen, z. B. ihre Zusammenhänge mit Antezedenzen oder Konsequenzen, bislang kaum beleuchtet.

Das Fehlen eines präzisen und einheitlichen theoretischen Verständnisses von Lebenssinn behindert sowohl den theoretischen als auch den empirischen Erkenntnisfortschritt (Leontiev, 2013; vgl. Popper, 1934/2013). In der theoretischen Arbeit wird die Verknüpfung von Erkenntnissen und die systematische Erschließung des Forschungsfelds erschwert. In der empirischen Forschung mangelt es an einer Grundlage für die Operationalisierung und Entwicklung valider Messinstrumente. Aktuell fallen die Operationalisierungen unterschiedlich aus (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2017), bilden den Bedeutungsgehalt der Konstrukte nicht ausreichend ab oder überlassen die inhaltliche Interpretation der Konstrukte den Testteilnehmenden (z. B. Steger et al., 2006).

Ausgehend von diesen Kritikpunkten und offenen Fragen werden folgende Zielsetzungen für Studie 1 abgeleitet:

- (1) Es sollen integrative und inhaltsvalide Definitionen der drei Dimensionen von Lebenssinn, Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, vorgeschlagen werden.

- (2) Die Weiterentwicklung der Definitionen der Dimensionen soll unter Einbezug theoretischer Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten sowie empirisch gewonnener Laienperspektiven erfolgen, um ihre Inhaltsvalidität zu fördern.
- (3) Zusätzlich sollen das nomologische Netz der drei Dimensionen beleuchtet und Bezüge zur (Sinn-)Forschung hergestellt werden, um die theoretische Integration von Lebenssinn zu erweitern.

Diese Zielsetzungen leisten einen Beitrag zur weiteren Begegnung der grundlegenden Kritikpunkte an der Forschung zu Lebenssinn.



### 3 Theoretische Begründung der Auswahl der Dimensionen von Lebenssinn

*““When I use a word”, Humpty Dumpty said in rather a scornful tone,  
“it means just what I choose it to mean – neither more nor less.””*

(Carroll, 1865/2012, S. 188)

In diesem Kapitel wird die Konzeptualisierung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit als Dimensionen von Lebenssinn theoretisch begründet. Im Einklang mit dem aktuellen Konsens (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016) wird Lebenssinn in dieser Arbeit als dreidimensionales Konstrukt definiert, welches sich aus den Dimensionen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit zusammensetzt. In der bestehenden Literatur erfolgte die Auswahl dieser drei Dimensionen überwiegend auf Basis der Häufigkeiten, in der die Konstrukte im Zusammenhang mit Lebenssinn genannt wurden (Martela & Steger, 2016). Die dreidimensionale Definition von Lebenssinn basiert also auf der Schnittmenge aus unterschiedlichen Definitionen. Die theoretische Fundierung der Definition könnte folglich durch Kritikerinnen und Kritiker infrage gestellt werden. Weiterhin könnte diese Kritik durch empirische Befunde unterstützt werden, die zeigen, dass andere postulierte Dimensionen, die nicht Teil der finalen Definition sind, mindestens ebenso hohe Korrelationen mit subjektiv bewertetem Lebenssinn aufweisen wie die drei integrierten Dimensionen. In einer Studie von Womick et al. (2019) beispielsweise zeigten Selbstakzeptanz ( $r = .68$ ), Selbstwert ( $r = .66$ ) und Zugehörigkeit ( $r = .41$ ) höhere Zusammenhänge mit „MIL judgements“ als die Dimension Orientierung ( $r = .36$ ). Auch in einer Studie von Costin und Vignoles (2020) korrelierten Zugehörigkeit ( $r = .47$ ), „self-liking“ ( $r = .56$ ) und Kontrolle ( $r = .45$ ), welche eine inhaltliche Ähnlichkeit zu Selbstwert und Autonomie haben, ähnlich hoch mit „MIL judgements“ wie die Dimension Begreifbarkeit ( $r = .55$ ).

Darüber hinaus forderten Forschende, Laienperspektiven auf Lebenssinn in die wissenschaftliche Konzeptualisierung des Konstrukts einzubeziehen (Valdivia & Li, 2022). Die Laiendefinition eines Konstrukts spiegelt sich im allgemeinen Sprachverständnis und -gebrauch im Alltag wider (Gabbay et al., 2006). Der Forschungsgegenstand der Psychologie, das menschliche Erleben und Verhalten, wird u. a. durch Sprache geformt, ausgedrückt und mitgeteilt. Die psychologische Methodik stützt sich z. B. in Fragebogenverfahren oder qualitativen Interviews auf Sprache als Medium, um Erleben und Verhalten empirisch zu erfassen. Folglich sollte die wissenschaftliche Definition des interessierenden Konstrukts nicht willkürlich (wie es etwa Humpty Dumpty impliziert), sondern entsprechend seines allgemein verstandenen Bedeutungsgehalts erfolgen.

Um die potenzielle Kritik an einer „Humpty-Dumpty-Definition“ bereits im Vorfeld auszuräumen und die Inhaltsvalidität der Definition von Lebenssinn theoretisch zu untermauern, werden die Etymologie und Semantik des deutschen Wortes „Sinn“ herangezogen. Da die wissenschaftliche Originalliteratur auf Englisch publiziert wird, werden außerdem die Herkunft und Bedeutung des englischen Wortes „meaning“ berücksichtigt.

### **3.1 Etymologie**

In diesem Abschnitt wird die Etymologie von Sinn näher betrachtet. Die germanische Wortgruppe um das deutsche Wort „Sinn“ entstammt der indogermanischen Wurzel „sent-“, deren ursprüngliche Bedeutung „eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen“ war. Diese ursprüngliche Bedeutung spiegelt sich im Althochdeutschen wider, worin Sinn für „Gang“, „Reise“ oder „Weg“ stand. Später wurde diese ursprüngliche Bedeutung um Bezüge zu Wahrnehmung und Verstand ergänzt. Diese Ergänzungen beruhten auf dem lateinischen „sentire“, das „wahrnehmen, fühlen, meinen“ bedeutet (Duden, o. D.-d; Schnell, 2016). Bereits in der Geschichte des Bedeutungsgehalts des Wortes sind also inhaltliche Bezüge

zwischen Sinn und den Dimensionen Orientierung (z. B. Richtung) und Begreifbarkeit (z. B. Wahrnehmung, Verstand) erkennbar.

Die germanische Wortgruppe um das englische Wort „meaning“ beruht auf der indogermanischen Wurzel „meino-“, deren ursprüngliche Bedeutung „Meinung, Absicht“ war. Im Altenglischen steht „maenan“ für „etwas zu tun beabsichtigen, planen, auf etwas hinweisen („indicate a certain object“), eine Botschaft vermitteln („convey a certain sense“)" (Online Etymology Dictionary, o. D.). Ähnlich wie „Sinn“ besitzt auch das englische Wort „meaning“ inhaltliche Bezüge zu den Dimensionen Orientierung (z. B. Zweck, Absicht, Planung) und Begreifbarkeit (z. B. Vermittlung eines Inhalts).

### 3.2 Semantik

In diesem Abschnitt wird die Semantik von Sinn beleuchtet. Laut Duden kann das deutsche Wort „Sinn“ im alltäglichen Sprachverständnis und -gebrauch mehrere Bedeutungen annehmen: (1) Etwas mit den Sinnen aufnehmen meint die „Fähigkeit der Wahrnehmung und Empfindung“, z. B. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. (2) In den Sinn kommen oder den Sinn auf etwas richten bezieht sich auf „jemandes Gedanken, Denken“. (3) Der tiefere Sinn einer Sache meint deren „gedanklichen Gehalt, Bedeutung; Sinngehalt“. (4) Einen Sinn für etwas haben beschreibt ein „Gefühl, Verständnis für etwas; eine innere Beziehung zu etwas“. Wenn etwas „keinen Sinn macht“, kann es zum einen nicht verständlich und begreifbar sein, zum anderen (5) keinen Zweck oder (6) keinen Wert haben. Sinn kann also auch für ein „Ziel und Zweck, Wert, der einer Sache innewohnt“ stehen (Duden, o. D.-d).

Die Bedeutungen (1) und (2) beziehen sich auf die Sinnesorgane und kognitiven Prozesse, welche an der Herstellung von Begreifbarkeit beteiligt sind. Die dritte Bedeutung meint den konkreten, inhaltlichen Bedeutungsgehalt eines Sachverhalts. In diesem Kontext entsteht Sinn in einem individuellen Wahrnehmungs-, Interpretations- und Bewertungsprozess, dessen Resultat das Begreifen des Bedeutungsgehalts eines Sachverhalts ist (Pratt &

Ashforth, 2003). Die *Art* des gefundenen Sinns wird u. a. beeinflusst von subjektiven und individuellen Erfahrungen, Werten oder dem sozialen Kontext. Sinn, verstanden als konkreter, inhaltlicher Bedeutungsgehalt eines Sachverhalts („meaning“), ist abzugrenzen vom *Ausmaß* des Sinnerlebens („meaningfulness“, vgl. Rosso et al., 2010, S. 94), welches im Fokus dieser Arbeit steht. Die Bedeutungen (4-6) beinhalten ein Verständnis und eine innere Beziehung zu etwas (vgl. Begreifbarkeit und Verbindungen im „Meaning Maintenance“-Modell; Heine et al., 2006), den Zweck oder den Wert einer Sache und weisen somit inhaltliche Bezüge zu Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit auf. Wenn wir das Wort „Sinn“ im Alltag nutzen, meinen wir also u. a. Begreifbarkeit, Orientierung oder Bedeutsamkeit. Die drei in der psychologischen Definition enthaltenen Dimensionen spiegeln sich somit in den semantischen Bedeutungen von Sinn im alltäglichen Sprachverständnis und -gebrauch wider. Andere postulierte Dimensionen, wie z. B. Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit oder Authentizität, sind dagegen nicht in den semantischen Bedeutungen von Sinn enthalten.

Auch die semantischen Bedeutungen des englischen Wortes „meaning“ weisen inhaltliche Bezüge zu den drei Dimensionen auf: „Meaning“ steht für „the significance“ (vgl. Bedeutsamkeit), „purpose“ (vgl. Orientierung), „underlying truth, etc., of something“ (vgl. Begreifbarkeit), „(a person's) motive, intention, or purpose“ (vgl. Orientierung), „knowledge, understanding“ (vgl. Begreifbarkeit; Online Etymology Dictionary, o. D.).

Möglicherweise wird die linguistische Forschung eine Konkretisierung oder Revision der Definition von Lebenssinn vorschlagen. Zunächst allerdings unterstützen die Wortherkunft sowie die Laiendefinition in der „Common Sense Psychology“ die wissenschaftliche, dreidimensionale Definition von Lebenssinn (vgl. Gabbay et al., 2006).

## 4 Forschungsfragen

In diesem Kapitel werden die Forschungsfragen für Studie 1 formuliert. Das Hauptziel dieser Studie besteht darin, integrative und inhaltsvalide Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit als Dimensionen von Lebenssinn zu erarbeiten. Als Grundlage hierfür dienen die theoretischen Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten aus dem vorausgegangenen Literaturreview sowie empirische Daten zu Laienperspektiven auf Lebenssinn (vgl. Valdivia & Li, 2022).

Zur Erfassung der Laienperspektiven folgt diese Studie einem qualitativ-phenomenologischen Ansatz. Das fokussierte Interview (Merton & Kendall, 1979) dient zur spezifischen und vertieften Erfassung von Erleben und Verhalten im persönlichen Kontext. Der phänomenologische Ansatz nimmt an, dass Erkenntnisse über ein Konstrukt am besten durch seine unmittelbar gegebenen Erscheinungen, die Phänomene, gewonnen werden:

Möchte man die wirkliche Beschaffenheit eines Gegenstandes erfassen, sollte man die Weise, auf die er erscheint oder sich manifestiert, ins Auge fassen [...] Die eigentliche Wesensart des Gegenstandes ist also nicht irgendwo hinter den Phänomenen verborgen, sondern entfaltet sich gerade in ihnen (Zahavi, 2007, S. 15).

Insbesondere bei abstrakten und schwer verbalisierbaren Konstrukten kann der phänomenologische Ansatz zielführend sein. So untersuchte z. B. Sokrates, anstatt abstrakter Definitionen von Tugend, konkrete Beispiele für tugendhafte Verhaltensweisen, die leichter in Worte zu fassen waren. Diese Verhaltensweisen drückten implizite Konzeptualisierungen von Tugend aus und eigneten sich zur Ableitung einer Begriffsdefinition von „Tugend“ (Proulx & Inzlicht, 2012).

Unter Berücksichtigung empirischer Befunde, die zeigten, dass die Anwesenheit von Lebenssinn und ein Mangel an Lebenssinn abgrenzbare Konstrukte bilden (Schnell & Becker, 2007), werden folgende Forschungsfragen formuliert:

(1a) Wie drückt sich die Anwesenheit von Begreifbarkeit aus?

(1b) Wie drückt sich ein Mangel an Begreifbarkeit aus?

(2a) Wie drückt sich die Anwesenheit von Orientierung aus?

(2b) Wie drückt sich ein Mangel an Orientierung aus?

(3a) Wie drückt sich die Anwesenheit von Bedeutsamkeit aus?

(3b) Wie drückt sich ein Mangel an Bedeutsamkeit aus?

## 5 Methode

In diesem Kapitel wird die gewählte Methodik zur Beantwortung der Forschungsfragen, vom Studiendesign über das Vorgehen bei der Datenerhebung bis hin zur Datenauswertung, beschrieben.

### 5.1 Überblick

In diesem Abschnitt wird ein Überblick über die gewählte Methodik gegeben. Zur Datengewinnung wurde das fokussierte Interview (Merton & Kendall, 1979) genutzt. Zur Datenaufbereitung wurde die wörtliche Transkription verwendet. Zur Datenauswertung wurde die inhaltlich strukturierende, qualitative Inhaltsanalyse mit deduktiv-induktiver Kategorienbildung gewählt (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015).

Das Ziel qualitativer Forschung besteht in der Herausarbeitung des Typischen als Pendant zur Verallgemeinerung in der quantitativen Forschung (Lamnek & Krell, 2016). Inhaltsanalysen verfolgen eben dieses Ziel, indem sie, geleitet von spezifischen Forschungsfragen, die interessierenden Phänomene identifizieren, systematisieren und ihre wechselseitigen Zusammenhänge analysieren. Durch die deskriptive Ausrichtung der Inhaltsanalyse können originäre Perspektiven auf die interessierenden Phänomene gewonnen werden. Konkret wird das Interviewmaterial in Hinblick auf die interessierenden Phänomene mithilfe von Kategorien klassifiziert und hierdurch Komplexität reduziert (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015). Im Zentrum der Inhaltsanalyse stehen also die Kategorien: „Content analysis stands or falls by its categories [...] since the categories contain the substance of the investigation, a content analysis can be no better than its system of categories“ (Berelson, 1952, S. 147). Für die vorliegende Studie wurde eine deduktiv-induktive Kategorienbildung gewählt, um einerseits vorhandenes theoretisches Vorwissen zu berücksichtigen und andererseits eine für die Exploration neuer Inhalte notwendige Offenheit zu ermöglichen. Neben ihrer deskriptiven und explorativen Ausrichtung ist die Inhaltsanalyse ein

systematisches, regelgeleitetes Verfahren, welches die Einhaltung der Gütekriterien wissenschaftlicher Forschung sicherstellen soll (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015). Aufgrund dieser Eigenschaftskombination erschien dieses Verfahren als die geeignetste Methode zur Beantwortung der Forschungsfragen.

## **5.2 Datenerhebung**

In diesem Abschnitt werden die Rekrutierung, die Stichprobe, der Interviewleitfaden und die Durchführung der Interviews im Rahmen der Datenerhebung beschrieben.

### **5.2.1 Rekrutierung**

Da die interessierenden Phänomene eher schwer kognitiv abrufbar, abstrakt und teils emotional belastend sein können (z. B. Schnell, 2016), wurden die Interviewteilnehmenden nach folgenden Kriterien ausgewählt: Sie sollten eine Affinität dafür haben, über abstrakte Phänomene nachzudenken sowie die Fähigkeit besitzen, abstrakte Phänomene in Worte zu fassen. Zudem sollte keine akute Lebenskrise vorliegen. Potenzielle Teilnehmende wurden aus dem weiteren Bekanntenkreis der Autorin per E-Mail kontaktiert und über die Ziele und Rahmenbedingungen der Studie, die Tonaufzeichnung sowie die vollständige Anonymisierung der Interviewdaten aufgeklärt. Insgesamt wurden 15 Personen angefragt, von denen sich 14 Personen (93 %) zur Studienteilnahme bereit erklärten. Die Teilnahme erfolgte ohne Incentivierung und auf freiwilliger Basis.

### **5.2.2 Stichprobe**

Insgesamt nahmen acht weibliche und sechs männliche Personen an der Studie teil. Der Median für das Alter lag bei 32 Jahren ( $SD = 17.4$  Jahre), die jüngste Person war 22, die älteste 75 Jahre alt. Der Bildungsgrad variierte von „berufsqualifizierender Abschluss“ bis „Habilitation“. 79 % der Teilnehmenden verfügten mindestens über einen Hochschulabschluss. Die Tätigkeitsfelder waren divers (z. B. Maschinenbau, Jura, Theologie, Medizin, Kunst).



Für die Stichprobengröße in qualitativen Studien gibt es keine konkreten Vorgaben. In der vorliegenden Studie wurde die Datenerhebung entsprechend gängigen Empfehlungen (Kuckartz, 2018; Lamnek & Krell, 2016; Mayring, 2015) so lange fortgeführt, bis sich eine inhaltliche Sättigung, unter Berücksichtigung ökonomischer Machbarkeit, abzeichnete. Eine Sättigung zeichnete sich ab, als die interessierenden Phänomene von mehr als zwei Teilnehmenden genannt oder bei fortlaufender Erhebung nur noch wenige neuartige Daten zur Beantwortung der sechs Forschungsfragen hinzugewonnen wurden. Um trotz eingeschränkter Stichprobengröße einen möglichst umfassenden Einblick in das Erlebens- und Verhaltensspektrum von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit sicherzustellen, wurde eine breite Streuung der demographischen Variablen, insbesondere des Geschlechts, Alters und Tätigkeitsbereichs angestrebt.

### 5.2.3 Interviewleitfaden

Ein halbstrukturierter Interviewleitfaden gab folgenden Gesprächsablauf vor: Zu Beginn des Gesprächs wurde die teilnehmende Person über das Ziel der Studie, ihre Relevanz sowie den Datenschutz informiert. Der Hauptteil des Interviews gestaltete sich für die drei Dimensionen identisch<sup>2</sup>. Zuerst wurden eine kurze Arbeitsdefinition und die englische Bezeichnung der Dimension vorgelesen und mögliche Verständnisfragen geklärt. Danach wurden konkrete Situationen erfragt, in denen die teilnehmende Person diese Dimension bereits erlebt hat (vgl. Flanagan, 1954). Durch das Erinnern und Schildern konkreter Situationen sollte der kognitive Zugang zur Thematik erleichtert werden. Nachdem die teilnehmende Person eine oder mehrere Situationen beschrieben hatte, wurden Ausdrucksformen der erlebten Anwesenheit der Dimension erfragt. Als Nächstes sollten Ausdrucksformen eines erlebten Mangels der Dimension beschrieben werden. Abschließend

---

<sup>2</sup> Bei der Durchführung der Interviews wurden die Bezeichnungen „Zweckmäßigkeit“ statt „Orientierung“ sowie „Verstehbarkeit“ statt „Begreifbarkeit“ genutzt. Die Umbenennung der Dimensionen erfolgte später im Zuge der Datenauswertung.

konnte die teilnehmende Person noch nicht angesprochene Inhalte thematisieren, bevor sie dankend verabschiedet wurde. Der vollständige Interviewleitfaden ist in Anhang A zu finden.

Der halbstrukturierte Interviewleitfaden gewährleistete, dass alle interessierenden Phänomene behandelt wurden und die Antworten vergleichbar waren. Die genaue Formulierung und Reihenfolge der Fragen durften variieren, sodass ein natürlicher Gesprächsablauf sichergestellt werden und die Interviewende auf die teilnehmende Person reagieren konnte. Darüber hinaus waren spontane Ad-hoc-Fragen zum verbesserten Verständnis oder zur Vertiefung relevanter Inhalte erlaubt (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015).

#### **5.2.4 Durchführung der Interviews**

Um die Beantwortung der Interviewfragen bestmöglich zu unterstützen, wick die Datenerhebung von einer klassischen Interviewdurchführung ab. Vorab wurden den Interviewteilnehmenden die Arbeitsdefinitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit sowie die Interviewfragen aus dem Leitfaden schriftlich per E-Mail zugesendet. Hierdurch wurde sichergestellt, dass die Teilnehmenden ausreichend Zeit für eine Auseinandersetzung mit den Fragen hatten. Die Autorin stand zur Klärung potenziell auftretender Rückfragen zur Verfügung. Die Teilnehmenden konnten dann zwischen einer schriftlichen Beantwortung ( $N_1 = 5$ ), einer telefonischen Beantwortung ( $N_2 = 6$ ) und einer Kombination aus beiden Formaten ( $N_3 = 3$ ) wählen. Im Rahmen der schriftlichen Beantwortung sendeten die Teilnehmenden ihre Antworten per E-Mail zurück. Falls notwendig, erfolgte eine schriftliche Klärung oder Vertiefung bestimmter Antworten auf demselben Weg. Im Rahmen der telefonischen Beantwortung wurde das halbstrukturierte Interview unter Verwendung des Interviewleitfadens (Anhang A) über das Telefon durchgeführt. Die Antworten der Teilnehmenden wurden nach ihrer Einwilligung aufgezeichnet. Die Tonaufnahmen bildeten die Grundlage für die wörtliche Transkription. Im Rahmen der Kombination aus schriftlicher und telefonischer Beantwortung sendeten die

Teilnehmenden schriftliche Antworten zurück, die als Grundlage für das anschließende telefonische Interview dienten. Die Dauer der telefonischen Interviews lag zwischen 24 und 61 Minuten und betrug durchschnittlich 39 Minuten. Die schriftliche Korrespondenz sowie sämtliche Interviews wurden von der Autorin im Zeitraum von Dezember 2020 bis Januar 2021 selbst geführt.

### **5.3 Datenaufbereitung**

In diesem Abschnitt wird die Datenaufbereitung, genauer die Transkription und Anonymisierung, dargestellt.

#### **5.3.1 Transkription**

In Vorbereitung auf die qualitative Inhaltsanalyse der Interviewdaten wurden sämtliche Tonaufnahmen der telefonischen Interviews von der Autorin wörtlich in Schriftdeutsch transkribiert (Anhang B). Im Fokus standen dabei die Antworten auf die Interviewfragen. Der informelle Gesprächseinstieg und -abschluss wurden nicht transkribiert. Die Transkription orientierte sich an den Transkriptionsregeln von Kuckartz (2018) sowie von Fuß und Karbach (2019) (Anhang C). Die schriftlichen Antworten wurden unverändert in die Sammlung der Interviewdaten übernommen.

#### **5.3.2 Anonymisierung**

Um die vollständige Anonymität der Interviewteilnehmenden sicherzustellen, wurden sämtliche Interviewdaten, die Rückschlüsse auf die Person hinter den Antworten zulassen, durch erklärende Umschreibungen in geschweiften Klammern maskiert, z. B. {Name des Partners} oder {konkrete Arbeitstätigkeit}.

### **5.4 Datenanalyse**

In diesem Abschnitt werden die einzelnen Schritte im Rahmen der Datenanalyse beschrieben. Die Analyse der Interviewdaten erfolgte mithilfe einer inhaltlich

strukturierenden, qualitativen Inhaltsanalyse mit deduktiv-induktiver Kategorienbildung (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015). Der Analyseprozess orientierte sich an den Empfehlungen von Kuckartz (2018) und Mayring (2015). Die Analyse wurde durch die Software MAXQDA 2020 (VERBI Software, 2020) unterstützt. Alle Schritte der Datenanalyse wurden von der Autorin unter Einbezug sämtlicher Interviewdaten durchgeführt.

#### **5.4.1 Festlegung der Analyseeinheiten**

Im ersten Schritt der Datenanalyse wurden die Analyseeinheiten festgelegt (vgl. Mayring, 2015): Die Auswertungseinheit bestimmt, welche Textbestandteile ausgewertet werden. Orientiert an den Forschungsfragen zählte in der vorliegenden Studie all jenes Interviewmaterial als Auswertungseinheit, welches im Zusammenhang mit Begreifbarkeit, Orientierung oder Bedeutsamkeit bzw. einem Mangel an Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit stand. Die Kodiereinheit legt den kleinsten Textbestandteil fest, der einer Kategorie zugeordnet werden darf. In der vorliegenden Studie zählte hierzu all jenes Interviewmaterial, das für sich allein stehend verständlich war. Die Kontexteinheit beschreibt den größten Textbestandteil, der einer Kategorie zugeordnet werden darf. In der vorliegenden Studie zählte hierzu all jenes Interviewmaterial, das einer Auswertungseinheit zugeordnet werden konnte.

#### **5.4.2 Deduktive Festlegung der strukturierenden Kategorien**

Der zweite Schritt der Datenanalyse orientierte sich an der theoriegeleiteten Festlegung der Strukturierungsdimensionen nach Mayring (2015) bzw. der Festlegung der thematischen Hauptkategorien nach Kuckartz (2018). Bei dieser Form der A-priori Kategorienbildung werden Kategorien auf Basis einer bereits bestehenden inhaltlichen Systematisierung, z. B. einer Theorie oder eines Interviewleitfadens, erstellt. In der vorliegenden Studie wurden die strukturierenden Kategorien deduktiv aus dem Interviewleitfaden abgeleitet, der wiederum die theoretisch fundierten Forschungsfragen

widerspiegelte. Bei der Festlegung der strukturierenden Kategorien wurden die Gütekriterien für A-priori-Kategorien berücksichtigt: Die Kategorien sollten disjunkt, d. h. trennscharf, sowie erschöpfend sein, d. h. eine vollständige Zuordnung des Interviewmaterials ermöglichen. Außerdem sollten sie eine plausible und kohärente Gesamtgestalt bilden, anstatt zusammenhangslos nebeneinanderzustehen. Restkategorien wie „Sonstiges“ waren erlaubt. Grundsätzlich galt, dass spätere Anpassungen des Kategoriensystems während der Datenanalyse erlaubt waren (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015).

Ausgehend vom Interviewleitfaden wurde in der vorliegenden Studie ein hierarchisches System von deduktiven Kategorien mit drei Ebenen festgelegt: Auf der ersten Ebene waren die drei Dimensionen von Lebenssinn und ihre Erlebensqualitäten Anwesenheit und Mangel verortet. Die zweite Ebene spiegelte die Forschungsfragen wider und umfasste die Ausdrucksformen der erlebten Anwesenheit oder des erlebten Mangels der jeweiligen Dimension. Auf dritter Ebene wurden die Ausdrucksformen der erlebten Anwesenheit von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit<sup>3</sup> mithilfe der im vorausgegangenen Literaturreview identifizierten Facetten inhaltlich näher spezifiziert: Zu den Facetten von Begreifbarkeit zählten *Verstehbarkeit* und *Kohärenz*. Zu den Facetten von Orientierung zählten *Erstrebenswertes*, *Intentionalität* und *allgemeine Richtung*. Zu den Facetten von Bedeutsamkeit zählten *Wert des eigenen Lebens*, *Wirksamkeit*, *Transzendenz* und *allgemeiner Wert des Lebens*. Zusätzlich war auf jeder Ebene die Restkategorie *Sonstiges* verortet, die zum einen eine vollständige Zuordnung aller Analyseeinheiten, zum anderen eine Offenheit für die Exploration neuer Phänomene gewährleistete.

### 5.4.3 Erstellung des Kodierleitfadens für die deduktiven Kategorien

Die qualitative Inhaltsanalyse als systematisches und regelgeleitetes Verfahren erfordert die Verwendung eines Kodierleitfadens (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015). Folglich

---

<sup>3</sup> Zum Zeitpunkt der Datenauswertung ab Februar 2021 war die Studie zu einem Mangel an Lebenssinn von Li et al. (2022) noch nicht veröffentlicht.

wurden parallel zur Festlegung der deduktiven Kategorien Kategoriendefinitionen formuliert, die angaben, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fielen. Neben diesen Kategoriendefinitionen enthielt der Kodierleitfaden außerdem allgemeine Kodierregeln und Anweisungen für die Kodierenden, die dazu dienten, eine möglichst eindeutige Zuordnung des Interviewmaterials zu den Kategorien zu gewährleisten (Kuckartz, 2018).

#### **5.4.4 Erprobung des Kodierleitfadens und Modifikation**

Im dritten Schritt der Datenanalyse erfolgte zunächst ein erster Probedurchlauf durch einen Teil des Interviewmaterials (ca. 25 %, vgl. Kuckartz, 2018), um den Kodierleitfaden auf seine Anwendbarkeit zu prüfen. Eine vorausgehende Textarbeit, die das Sichten, Verstehen und Interpretieren des Interviewmaterials beinhaltet (Kuckartz, 2018), war nicht notwendig, da die Autorin durch die eigenständige Durchführung und Transkription der Interviews bereits mit den Daten vertraut war. Bei diesem ersten Probedurchlauf konnten zwar die Analyseeinheiten eindeutig den deduktiven Kategorien zugeordnet werden. Allerdings erwiesen sich die Kategorien auf zweiter Ebene als zu wenig differenziert. Somit wurden diese Kategorien unter Berücksichtigung des Interviewmaterials modifiziert. Zum Beispiel wurden die Kategorien *Ausdrucksformen* ausdifferenziert in *Facetten*, *Antezedenzen* und *Konsequenzen der Anwesenheit* der jeweiligen Dimension und eines *Mangels* der jeweiligen Dimension sowie in *Strategien zur Förderung* und *Auslöser eines Mangels* der jeweiligen Dimension. Parallel zur Überarbeitung des Kategoriensystems wurde außerdem der Kodierleitfaden angepasst. In einem zweiten Probedurchlauf im Anschluss an die Modifikation des Kodierleitfadens erwies sich dieser als besser geeignet für die Anwendung auf das Interviewmaterial.

#### **5.4.5 Erste Materialdurchläufe nach deduktiven Kategorien**

Der vierte Schritt der Datenanalyse bestand aus einer Kombination aus der Fundstellenbezeichnung und der Bearbeitung und Extraktion der Fundstellen nach

Mayring (2015). Dabei werden die Textbestandteile entsprechend ihrer Kategorienzugehörigkeit mithilfe farblicher Markierungen oder Notizen gekennzeichnet. Anschließend werden die gekennzeichneten Textstellen bearbeitet und herausgeschrieben. Die Verwendung der Analysesoftware MAXQDA 2020 (VERBI Software, 2020) ermöglichte eine effiziente Kombination dieser beiden Schritte. Das Interviewmaterial wurde sequenziell und vollständig durchgegangen, um die Analyseeinheiten mit den deduktiven Kategorien zu kodieren. Insgesamt erfolgten drei Durchläufe, in denen das Interviewmaterial zunächst den deduktiven Kategorien auf erster Ebene, dann auf zweiter Ebene und schließlich auf dritter Ebene zugewiesen wurde. Nicht inhaltstragende oder für die Beantwortung der Forschungsfragen irrelevante Textbestandteile wurden nicht kodiert. Mehrdeutige Textbestandteile wurden auf Basis der Gesamteinschätzung des Transkripts zugeordnet, da das Einzelne aus dem Ganzen heraus verstanden werden sollte. Innerhalb einer Textstelle durften sich mehrere Kategorien überlappen oder ineinander verschachtelt sein (vgl. Kuckartz, 2018). Im Zuge des Kodierprozesses wurde der Kodierleitfaden um Ankerbeispiele erweitert, die aus für eine Kategorie besonders typischen Interviewzitate bestanden. Nach Abschluss der Kodierung mit den deduktiven Kategorien wurden alle Textbestandteile, die derselben Kategorie zugeordnet worden waren, gemeinsam dargestellt.

#### **5.4.6 Induktive Bildung von Kategorien**

Im Anschluss an die vollständige Kodierung des Interviewmaterials mit den deduktiven Kategorien wurden im fünften Schritt der Datenanalyse die Textbestandteile aller Kategorien sequenziell durchgearbeitet und mit induktiven Kategorien kodiert. Kuckartz (2018, S. 73) zufolge ist die induktive Kategorienbildung „ein aktiver Konstruktionsprozess, der theoretische Sensibilität und Kreativität erfordert“. Der Anspruch sei hierbei nicht, dass unterschiedliche Kodierende dieselben induktiven Kategorien bilden. Entscheidend sei

dagegen, dass die induktiv gebildeten Kategorien ebenso wie die deduktiv abgeleiteten Kategorien einen Beitrag zur Beantwortung der Forschungsfragen leisten.

Die induktive Kategorienbildung wurde in der vorliegenden Studie der Empfehlung von Kuckartz (2018) folgend vergleichsweise offen gestaltet. Zum Beispiel durfte das Abstraktionsniveau der induktiven Kategorien zunächst variieren. Da eine Modifikation des Kategoriensystems inklusive einer Zusammenfassung und Systematisierung der Kategorien ohnehin im nächsten Schritt stattfinden sollte, wurden in diesem Schritt der Datenanalyse frühe Interpretationen oder Abstraktionen vermieden. Im Vergleich zu diesem Vorgehen wäre eine nachträgliche Ausdifferenzierung der Subkategorien aufwändiger und ökonomisch unterlegen. Gleichzeitig erfolgte die Bildung der Subkategorien entsprechend Kuckartz (2018, S. 108) nach dem „Kriterium der Sparsamkeit und Überschaubarkeit: So einfach wie möglich, so differenziert wie nötig“. Je größer die Zahl der Kategorien sei, desto präziser müssten die Definitionen sein, um die Anfälligkeit gegenüber falschen Kodierungen zu minimieren.

Die Bildung der induktiven Kategorien orientierte sich zunächst am Originaltext. Es handelte sich überwiegend um thematische Kategorien, die Textbestandteile bezeichnen, die Informationen zu einem inhaltlichen Thema enthalten. Fiel ein Textbestandteil unter eine bereits vorhandene induktive Kategorie, wurde sie dieser zugeordnet. Andernfalls wurde eine neue induktive Kategorie erstellt. Wies diese neue Kategorie große inhaltliche Ähnlichkeiten zu einer bereits bestehenden Kategorie auf, wurde eine neue, allgemeinere Kategorie auf einem höheren Abstraktionsniveau gebildet. Mayring (2015) und Kuckartz (2018) zufolge wird die induktive Kategorienbildung so lange fortgeführt, bis kaum mehr neuartige Kategorien gebildet werden. Eine derartige Sättigung wird für gewöhnlich nach einem Durchgang von 10-50 % des Interviewmaterials erreicht. Sie markiert den Moment für eine vollständige Überarbeitung des Kategoriensystems. In der vorliegenden Studie wurde das gesamte Interviewmaterial durchgearbeitet, da noch im letzten Interview eine neue induktive Kategorie gebildet wurde. Die induktive Kategorienbildung fand in der vorliegenden Studie



überwiegend auf der zweiten und dritten Kategorienebene statt. Zum Beispiel wurde die neue Kategorie *Einflussfaktoren* auf zweiter Ebene und die neue Kategorie *Zweckmäßigkeit* als Facette von Orientierung auf dritter Ebene gebildet. Parallel zur induktiven Kategorienbildung wurde der Kodierleitfaden um Definitionen, Ankerbeispiele und spezifische Kodierregeln erweitert.

#### **5.4.7 Überarbeitung des Kategoriensystems und Modifikation des Kodierleitfadens**

Im sechsten Schritt der Datenanalyse erfolgte eine vollständige Überarbeitung des Kategoriensystems sowie parallel hierzu eine Modifikation des Kodierleitfadens. Zunächst wurden inhaltlich ähnliche Kategorien zusammengefügt oder unter einer neuen abstrakteren Kategorie subsumiert. Zu breite Kategorien wurden ausdifferenziert. Die anfänglich gebildeten thematischen Kategorien wurden vermehrt durch analytische Kategorien ersetzt (Kuckartz, 2018). Analytische Kategorien sind das Ergebnis einer intensiven Auseinandersetzung mit der psychologischen Bedeutung der Interviewdaten und entfernen sich stärker vom originalen Wortlaut der Textbestandteile. Hierdurch werden die alltagssprachlichen Beschreibungen der Teilnehmenden interpretiert und an bestehende theoretische Konzepte angeschlossen. Die Überarbeitung des Kategoriensystems erfolgte unter Berücksichtigung der Gütekriterien (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015). In Voraussicht auf den Ergebnisbericht wurde außerdem darauf geachtet, gut kommunizierbare Ergebnisse zu generieren (Kuckartz, 2018). Für die Finalisierung des Kategoriensystems wurden mehrere Iterationsschleifen durchlaufen. Parallel zur Überarbeitung des Kategoriensystems wurde der Kodierleitfaden angepasst.

#### **5.4.8 Finaler Materialdurchlauf mit fixiertem Kategoriensystem**

Nach mehreren Materialdurchläufen und wiederholter Überarbeitung nahm das Kategoriensystem eine den Gütekriterien entsprechende, zufriedenstellende Form an. Das Kategoriensystem wurde auf Grundlage der Forschungsfragen der vorliegenden Studie

gebildet, war weder zu vereinfachend noch zu differenziert, enthielt möglichst exakte Definitionen der Kategorien, orientierte sich am späteren Ergebnisbericht und wurde an den Interviewdaten getestet (vgl. Kuckartz, 2018). Schließlich wurde das Kategoriensystem fixiert und nicht mehr verändert, bevor im siebten Schritt der Datenanalyse alle Analyseeinheiten vollständig und sequenziell mit dem finalen Kategoriensystem kodiert wurden.

Das finale Kategoriensystem ist im Anhang D abgebildet. Dieses ist entsprechend Kuckartz (2018, S. 95) „nicht nur Vorarbeit für die folgende Analyse, es ist bereits ein Teil derselben und stellt eine analytische Leistung dar, welche im Forschungsbericht entsprechend detailliert dargestellt werden sollte“. Das Kategoriensystem ist wie folgt strukturiert: Die Kategorien erster Ebene gliedern das Kategoriensystem in drei Abschnitte und spiegeln die drei Dimensionen von Lebenssinn (Anwesenheit und Mangel) wider. Der Aufbau dieser drei Abschnitte ist identisch. In den ersten beiden Spalten stehen die Kategorien zweiter Ebene mit ihren jeweiligen Definitionen. Die strukturierenden Kategorien zweiter Ebene umfassen u. a. die Facetten, Antezedenzen oder Konsequenzen der Anwesenheit bzw. eines Mangels der jeweiligen Dimension. Danach folgen die inhaltlichen Kategorien dritter und ggf. vierter Ebene mit ihren Definitionen. Im Anschluss daran werden jeweils ein bis zwei Ankerbeispiele mit Quellenangabe bestehend aus Transkript- und Zeilennummern (z. B. T08, 26-28) angeführt. Abschließend werden spezifische Kodierregeln zur Abgrenzung von anderen Kategorien vorgegeben. Die kodierten Transkripte sind in Anhang E zu finden. Insgesamt wurden 1854 Codes vergeben.

#### **5.4.9 Kommunikative Validierung der Kategorienzuordnung**

Im achten Schritt der Datenanalyse wurde die Zuordnung des Interviewmaterials zu den Kategorien mit zwei Interviewteilnehmenden kommunikativ validiert (vgl. Kuckartz, 2018). Im Vorfeld des Gesprächs wurden das kodierte Interviewtranskript sowie der Kodierleitfaden per E-Mail an die teilnehmende Person gesendet, sodass sie sich mit beidem

vertraut machen konnte. Im telefonischen Gespräch wurde der Kodierleitfaden eingeführt, bevor die Kodierungen im Transkript vorgestellt und mit der teilnehmenden Person reflektiert wurden. Insgesamt bewerteten die Teilnehmenden ihr Erleben und Verhalten durch die große Mehrheit der Kodierungen als adäquat abgebildet. Wenige Kodierungen wurden ergänzt. Die Notwendigkeit einer Re-Kodierung bestand nicht. Da die Kodierungen von zwei zufällig ausgewählten Interviewteilnehmenden als sinnvoll rückgemeldet wurden, konnte davon ausgegangen werden, dass auch die Zuordnung des restlichen Interviewmaterials zu den Kategorien das Erleben und Verhalten der anderen Teilnehmenden mit hoher Wahrscheinlichkeit sinnvoll widerspiegelten.

## **5.5 Datenauswertung**

In diesem Abschnitt wird das Vorgehen bei der Datenauswertung dargestellt. Die Auswertung der qualitativen Inhaltsanalyse folgte dem Prozessmodell von Kuckartz (2018). Die Auswertungsschritte gestalteten sich für die drei Dimensionen (Anwesenheit und Mangel), die auf der ersten Kategorienebene angesiedelt waren, gleich. Im Fokus stand die Auswertung der einzelnen Kategorien auf zweiter Ebene unter Einbezug ihrer Subkategorien (z. B. Was sind Facetten von Begreifbarkeit? Was sind Antezedenzen von Begreifbarkeit?). Anschließend wurden die Zusammenhänge innerhalb der Kategorien auf zweiter Ebene unter Einbezug ihrer Subkategorien untersucht (z. B. Welche Zusammenhänge zeigen die Facetten von Orientierung untereinander?). Darauffolgend wurden die Zusammenhänge zwischen den Kategorien auf zweiter Ebene unter Einbezug ihrer Subkategorien ausgewertet (z. B. Welche Antezedenzen von Begreifbarkeit führen zum Erleben welcher Facetten von Begreifbarkeit?). Abschließend wurden die Zusammenhänge der Kategorien auf erster Ebene unter Einbezug ihrer Subkategorien untersucht (z. B. Welche Facetten von Begreifbarkeit und Orientierung werden gemeinsam erlebt?).

## **6 Ergebnisse und Diskussion**

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse im Detail berichtet und diskutiert. Der Ergebnisbericht orientiert sich an den Modellen der Dimensionen von Lebenssinn, die auf Grundlage des Kategoriensystems entwickelt wurden. Der Ergebnisbericht entlang der Modelle wird mit der Integration in die bestehende Literatur und der Diskussion der Ergebnisse kombiniert, um Textdoppelungen zu vermeiden und das Leseverständnis zu erhöhen. Die Integration in die bestehende Literatur erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll Anknüpfungspunkte an bestehende Forschung aufzeigen. Im Unterschied zu quantitativen Studien dürfen in einem qualitativen Ergebnisbericht außerdem Hypothesen und Interpretationen geäußert werden (Kuckartz, 2018).

### **6.1 Begreifbarkeit**

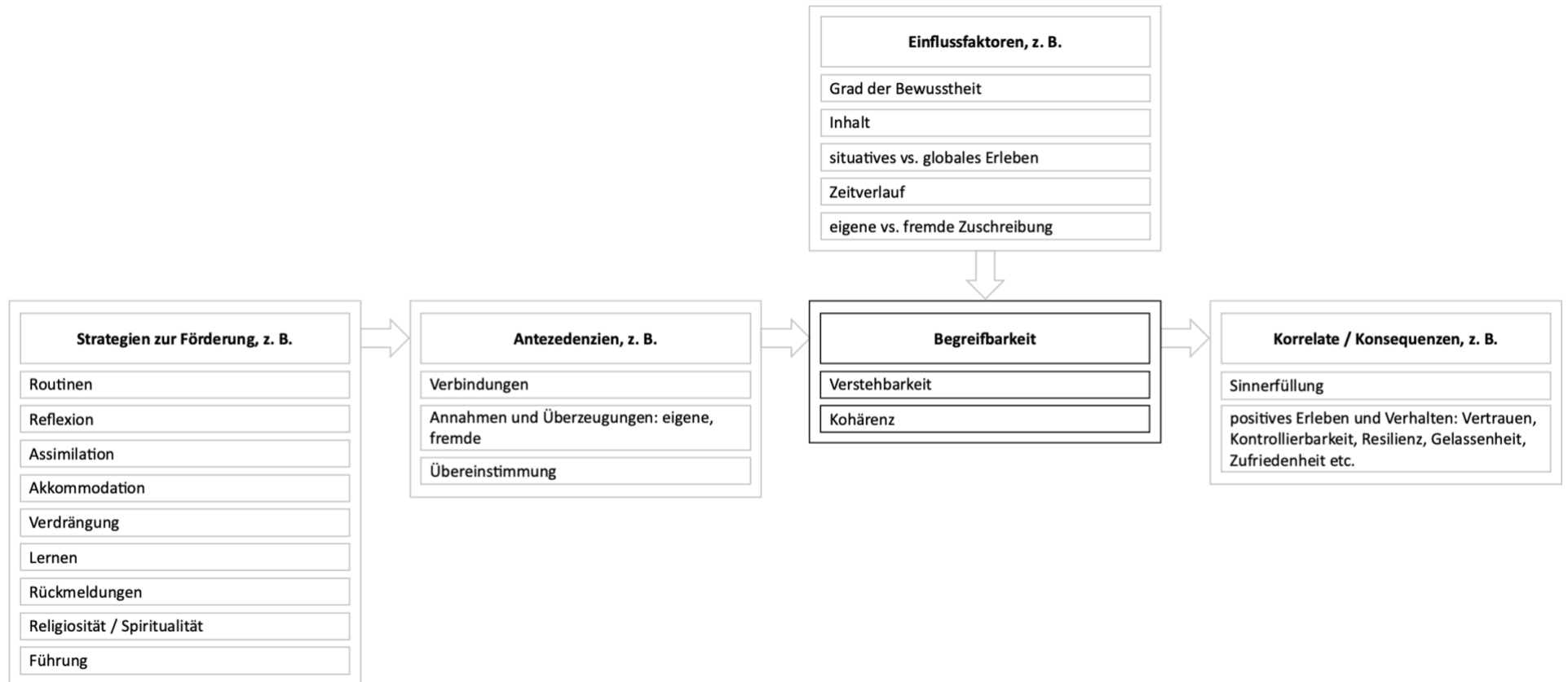
In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Auswertung der Kategorien von Begreifbarkeit sowie relevante Zusammenhänge innerhalb und zwischen den Kategorien berichtet, theoretisch integriert und diskutiert. Neben Forschung zu Begreifbarkeit werden theoretische Bezüge zu Lebenssinn im Allgemeinen hergestellt. Die Modelle von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit sind in den Abbildungen 1 und 2 dargestellt.

#### **6.1.1 Facetten von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit**

Begreifbarkeit wird definiert durch (1) Verstehbarkeit und (2) Kohärenz. Ein Mangel an Begreifbarkeit wird definiert durch (1) einen Mangel an Verstehbarkeit und (2) einen Mangel an Kohärenz. Diese empirisch abgeleiteten Facetten von Begreifbarkeit sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

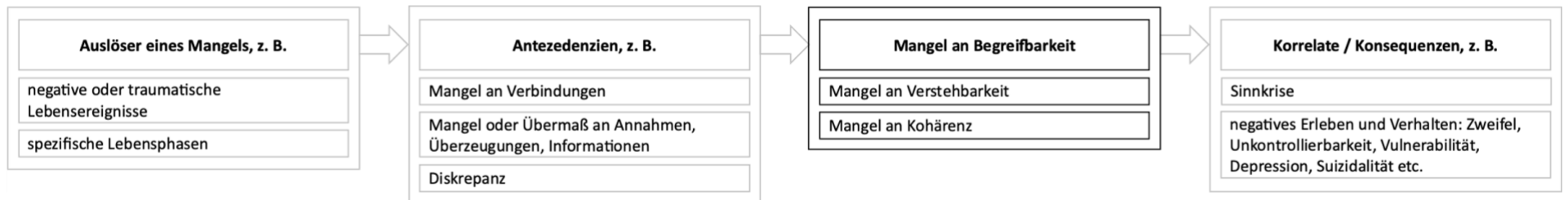
# Abbildung 1

## Modell von Begreifbarkeit



## Abbildung 2

### *Modell eines Mangels an Begreifbarkeit*



### **Verstehbarkeit und ein Mangel an Verstehbarkeit (Kategorien 1.1.1, 1.2.1).**

Begreifbarkeit wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als verstehbar, d. h. als erklärbar, nachvollziehbar und geordnet, erlebt werden. Ein Mangel an Begreifbarkeit wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als unverständlich, d. h. als unerklärlich, chaotisch und willkürlich, erlebt werden.

**Ergebnisse.** 13 von 14 Teilnehmenden beschrieben Verstehbarkeit als Facette von Begreifbarkeit. Der Begriff „verstehbar“ wurde mithilfe von „nachvollziehbar“, „erklärbar“, „klar“ oder „greifbar“ umschrieben. Gegenstand des Erlebens von Verstehbarkeit waren z. B. spezifische Handlungen, Erfahrungen oder Situationen: „Aha, *im Nachgang verstehe ich sogar, warum ich so aus dem Bauch heraus entschieden habe*“ (T11, 198-199). Außerdem bezog sich das Erleben von Verstehbarkeit auf die eigene Person und ihre Beziehung zur Welt: „Mir ist es sehr wichtig *zu verstehen, [...] was mich insgesamt ausmacht, wer ich bin und was ich alles bin. [...] darüber hinaus dann auch, was mein Platz im Leben ist*“ (T12, 289-293). Das Erleben von Verstehbarkeit richtete sich zudem auf das gesamte Leben: „[...] *ich verstehe, dass mein Leben so verläuft wie jetzt, z. B. beruflich in der {Arbeit}, weil ich 20 Jahre lang zuhause war und jetzt in {meiner vorherigen Arbeitsstelle} keine Karriere mehr machen kann*“ (T10, 41-44). Weiterhin war die Welt Gegenstand des Erlebens von Verstehbarkeit: „Wenn du *alles verstehen würdest* – sagen wir mal, du wärst jemand mit den Gehirnen von allen Leuten der Welt, die in der Geschichte jemals gelebt hätten – *die Welt heutzutage würde komplett Sinn machen!*“ (T06, 116-119).

Zwölf teilnehmende Personen beschrieben einen Mangel an Verstehbarkeit als Facette eines Mangels an Begreifbarkeit. „Nicht verstehbar“ wurde u. a. mit „unklar“, „chaotisch“, „nicht nachvollziehbar“, „unerklärlich“ oder „Nicht-Wissen“ umschrieben. Gegenstand des Erlebens eines Mangels an Verstehbarkeit waren z. B. spezifische Erfahrungen oder Situationen: „Ich erlebe sowohl im Privatleben als auch im Berufsleben ganz viele Dinge, *die ich nicht verstehe, warum und wieso?*“ (T14, 139-140). Außerdem bezog sich das Erleben

eines Mangel an Verstehbarkeit auf das eigene Handeln oder das eigene Leben: „[...] wie eine[] Sinn- oder Identitätskrise, wenn ich das Gefühl habe, ich kann *mein Leben oder meine Handlungen nicht verstehen*“ (T01, 409-410). Das Erleben eines Mangels an Verstehbarkeit richtete sich außerdem auf die Welt: „Heutzutage *verstehst du fast nichts*. Im Sinne von: Wie funktioniert ein TV oder Atomkraftwerke? Wie generieren wir Energie? Die Welt ist so fortgeschritten und du bist *so weit davon entfernt, alles zu verstehen*“ (T06, 92-95).

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette entspricht der gleichnamigen Facette Verstehbarkeit in theoretischen Definitionen von Begreifbarkeit (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Außerdem decken sich die Antworten der Teilnehmenden, u. a. die geschilderte Klarheit und Nachvollziehbarkeit von Ereignissen bzw. die Unerklärlichkeit und das Chaos, mit den Beschreibungen der Ausdrucksformen von Verstehbarkeit bzw. eines Mangels an Verstehbarkeit in der Literatur (George & Park, 2016). Ebenso wie die Teilnehmenden auf unterschiedliche inhaltliche Bezugsrahmen von Verstehbarkeit verwiesen, werden auch in der Sinnforschung u. a. spezifische Reize oder das Leben insgesamt als Gegenstand des Erlebens von Verstehbarkeit betrachtet (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Kritisch anzumerken ist, dass die Anwesenheit von Verstehbarkeit und ein Mangel an Verstehbarkeit in der Literatur überwiegend als Pole eines Kontinuums betrachtet werden (z. B. Costin & Vignoles, 2020), obwohl empirische Befunde nahelegten, dass sie getrennte Konstrukte bilden (z. B. Schnell, 2009).

Die Facette Verstehbarkeit zeigt inhaltliche Überschneidungen mit der Dimension „Comprehensibility“ des Kohärenzsинns nach Antonovsky (1993). Antonovsky definiert „Comprehensibility“ als „the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that [...] the stimuli deriving from one’s internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable“ (S. 725). Der Unterschied in den Konzeptualisierungen von Verstehbarkeit und „Comprehensibility“



besteht lediglich darin, dass Vorhersehbarkeit in der vorliegenden Studie im Sinne von kognizierter Kontrolle als Korrelat/Konsequenz von Verstehbarkeit verstanden wird.

**Kohärenz und ein Mangel an Kohärenz (Kategorien 1.1.2, 1.2.2).** Begreifbarkeit wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als kohärent, d. h. als stimmig, schlüssig und passend, erlebt werden. Ein Mangel an Begreifbarkeit wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als inkohärent, d. h. als unstimmig, unlogisch und fragmentiert, erlebt werden.

**Ergebnisse.** Elf von 14 Teilnehmenden beschrieben Kohärenz als Facette von Begreifbarkeit. Der Begriff „kohärent“ wurde mithilfe von „stimmig“, „schlüssig“, „logisch“, „passend“, „harmonisch“, „ausgewogen“ oder „in Balance“ umschrieben. Gegenstand des Erlebens von Kohärenz waren z. B. Situationen oder Ereignisse: „Wo man hinterher sagt, es hätte *nicht anders laufen sollen*. Es ist *genauso, wie es sein müsste*“ (T01, 149-150). Außerdem bezog sich das Erleben von Kohärenz auf das Selbst: „Erlebe ich insgesamt meinen eigenen Organismus, meine Gedanken *als stimmig, begreifbar, schlüssig*? Ist da *eine Passung da*?“ (T14, 119-123). Zudem richtete sich das Erleben von Kohärenz auf das gesamte Leben: „[...] dass ich einen bestimmten Lebensweg, z. B. beruflich, einschlage und *sich dann alles so ergibt, dass es passt*. Dann sehe ich ja, dass es so einen Sinn gemacht hat“ (T02, 152-154). Das Erleben von Kohärenz bezog sich weiterhin auf die Beziehung zur Welt: „Wie *ordne* ich *mein Leben in eine größere Welt ein*? In ein größeres Ganzes? *Wo stehe ich und wir in dieser Welt*? Und kann ich da eine Kontinuität sehen? Kann ich mich da *einordnen*? Fühle ich mich da *als Teil*?“ (T14, 119-122).

Sieben teilnehmende Personen beschrieben einen Mangel an Kohärenz als Facette eines Mangels an Begreifbarkeit. „Inkohärent“ wurde u. a. mit „zusammenhangslos“, „nicht passend“, „nicht schlüssig“ oder „nicht stimmig“ umschrieben. Gegenstand des Erlebens eines Mangels an Kohärenz waren z. B. Situationen oder Ereignisse: „[...] Störungen oder etwas, das ich *nicht als stimmig empfinde* von außen“ (T01, 432-433). Weiterhin bezog sich

das Erleben eines Mangels an Kohärenz auf das Selbst: „Mir fällt doch immer mal wieder auf, dass es bestimmte Lücken oder Charakterzüge gibt, *die nicht zu den anderen passen*“ (T01, 424-425). Das Erleben eines Mangels an Kohärenz richtete sich außerdem auf das gesamte Leben oder die Beziehung zur Welt: „*Was passt nicht ins Bild? [...] Warum ist die Welt nicht für Leute wie mich gemacht?*“ (T09, 143-144).

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette deckt sich mit der gleichnamigen Facette Kohärenz in theoretischen Definitionen von Begreifbarkeit (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Auch die Antworten der Teilnehmenden, z. B. die geschilderte Stimmigkeit und Schlüssigkeit bzw. die mangelnde Passung, entsprechen den Ausdrucksformen von Kohärenz bzw. eines Mangels an Kohärenz in der Literatur. Wie in den Interviews werden auch in der Literatur unterschiedliche Bezugsrahmen von Kohärenz beschrieben (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Wiederum kritisch anzumerken ist, dass die Anwesenheit von Kohärenz und ein Mangel an Kohärenz in der Literatur überwiegend als Pole eines Kontinuums verstanden werden (z. B. George & Park, 2016), obwohl empirische Befunde darauf hinwiesen, dass sie getrennte Konstrukte bilden (z. B. Schnell, 2009).

Ein Unterschied zu den Konzeptualisierungen in der Literatur besteht darin, dass Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) Kohärenz als Übereinstimmung zwischen eigenen Annahmen und tatsächlichen Lebenserfahrungen definieren. George und Park (2016) fügen darüber hinaus die Konsistenz innerhalb eigener Annahmen hinzu. In der vorliegenden Studie wird die Übereinstimmung verschiedener Lebensinhalte, z. B. Kognitionen oder Erfahrungen, als Antezedens des Erlebens von Stimmigkeit, Schlüssigkeit und Passung aufgefasst.

### 6.1.2 Antezedenzen<sup>4</sup> von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit

Begreifbarkeit entsteht durch Verbindungen, eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen sowie eine wahrgenommene Übereinstimmung zwischen Lebensinhalten. Ein Mangel an Begreifbarkeit entsteht durch einen Mangel an Verbindungen, einen Mangel oder ein Übermaß an Annahmen, Überzeugungen und Informationen sowie eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen Lebensinhalten. Diese empirisch abgeleiteten Antezedenzen von Begreifbarkeit sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

#### **Verbindungen und ein Mangel an Verbindungen (Kategorie 1.3.1, 1.4.1).**

Begreifbarkeit entsteht durch die Wahrnehmung von Verbindungen, d. h. Beziehungen zwischen Elementen. Ein Mangel an Begreifbarkeit entsteht durch einen Mangel an wahrgenommenen Verbindungen.

**Ergebnisse.** Verbindungen wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzen von Begreifbarkeit beschrieben. Zum Beispiel wurden Verbindungen zwischen Elementen der Welt genannt: „Das funktioniert so und so und so und so (begeistert). [...] Das heißt das und das und das und das. Ich weiß nicht genau wieso, aber *die Verhältnisse, die Verbindungen zwischen allen Themen zu verstehen, macht dich glücklicher*“ (T06, 136-140). Außerdem wurden Ereignisse zu einem größeren Ganzen zusammengefügt: „Momente, in denen ich mir denke, es hat sich *etwas gefügt*. Es hat Sinn gemacht, einen Weg zu gehen oder eine Sache zu tun, die *letztendlich zur nächsten geführt* hat. Dass es dann doch einen *roten Faden* gab“ (T07, 192-195). Verbindungen wurden zudem in Hinblick auf das gesamte Leben konstruiert:

---

<sup>4</sup> Nachfolgend wird aus Gründen der besseren Verständlichkeit vereinfachend von „Antezedenzen“ gesprochen. Zwar postulieren die Modelle kausale Zusammenhänge zwischen den Antezedenzen und Dimensionen von Lebenssinn. Allerdings sei angemerkt, dass diese nicht empirisch untersucht wurden und bislang nur Hypothesen darstellen.

„Meine Fragen waren „Warum und Wozu?“ Dort habe ich die *Zusammenhänge des Lebens kennengelernt*“ (T13, 66-67).

Ein Mangel an wahrgenommenen Verbindungen wurde von den Teilnehmenden als Antezedens eines Mangels an Begreifbarkeit beschrieben. Zum Beispiel trat ein Mangel an Verbindungen in Form von zusammenhangslosen Ereignissen auf: „*Wenn du gar nicht weißt, was als Nächstes kommt und warum das so ist, wieso und weshalb [...]*“ (T10, 136-137). Auf einer abstrakteren Ebene bezog sich ein Mangel an Verbindungen auf das gesamte Leben oder die Beziehung zwischen Selbst und Welt: „In dieser sehr kritischen Lebensphase [...] *verlor ich die [Fähigkeit], die Zusammenhänge meines Lebens zu verstehen. [...]* Die Überzeugung, dass das Leben Sinn macht, ging verloren. [...] Mein Gefühl sagte, ich habe den *Kontakt zur Erde verloren*“ (T13, 76-90).

**Theoretische Integration.** Verbindungen zwischen Elementen nehmen eine zentrale Rolle in der frühen und aktuellen Sinnforschung ein. Bereits Baumeister und Vohs (2002, S. 608) postulieren: „The essence of meaning is connection“. Auch in aktuell verbreiteten Erklärungsansätzen wie dem „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006) oder der „Meaning-as-Information“-Hypothese (Heintzelman & King, 2014a) wird Sinn durch Verbindungen definiert: „Meaning is relation“ (Heine et al., 2006, S. 608). Im Unterschied zu diesen Ansätzen werden Verbindungen in der vorliegenden Studie als Antezedenzen verstanden, die zum Erleben von Begreifbarkeit führen, anstatt sie mit Begreifbarkeit gleichzusetzen. Indem Verbindungen zwischen Elementen erkannt, geformt oder zu einem größeren Ganzen zusammengefügt werden, entstehen u. a. Muster, Strukturen, Gesetzmäßigkeiten, Ursache-Wirkungs- oder Wechselbeziehungen, die das Leben begreifbar machen und sich in das Verhaltensrepertoire einordnen lassen.

Empirische Studien unterstützten den angenommenen Zusammenhang zwischen Verbindungen und Lebenssinn. Zum Beispiel zeigten sie, dass der berichtete Lebenssinn nach der Konfrontation mit Stimuli, die einem bestimmten Muster folgen, signifikant höher ausfällt

als nach der Konfrontation mit zufällig auftretenden Stimuli (Heintzelman et al., 2013). Der Kausalzusammenhang zwischen Verbindungen und der Dimension Begreifbarkeit wurde allerdings noch nicht untersucht. Studien zum „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006) erfassten Sinn nicht als abhängige Variable, da Sinn und Verbindungen in diesem Modell gleichgesetzt werden. Allerdings lieferten diese Studien Hinweise zur Bedeutung von Verbindungen für Menschen. Sie lieferten Hinweise darauf, dass ein Mangel oder eine Verletzung von Verbindungen eine starke Motivation hervorruft, Verbindungen wiederherzustellen, neue zu formen oder andere zu stärken (Heine et al., 2006). Diese kompensatorischen Reaktionen wurden in mehreren Studien beobachtet, die unterschiedliche Arten von Verletzungen von Verbindungen untersuchen, z. B. Verletzungen von Kartenspielregeln, der Objektpermanenz oder des Gerechte-Welt-Glaubens (Proulx & Inzlicht, 2012).

**Eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen und ein Mangel oder Übermaß an Annahmen, Überzeugungen und Informationen (Kategorien 1.3.2, 1.3.3, 1.4.2).** Begreifbarkeit entsteht durch eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, die Welt oder eine transzendente Wirklichkeit. Ein Mangel an Begreifbarkeit entsteht durch einen Mangel oder ein Übermaß an Annahmen, Überzeugungen oder Informationen.

**Ergebnisse.** Eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzien von Begreifbarkeit beschrieben. Eigene Annahmen und Überzeugungen haben ihren Ursprung in der Person selbst oder wurden vollständig internalisiert. Fremde Annahmen und Überzeugungen stammen z. B. von anderen Menschen oder Institutionen und werden von einer Person zu unterschiedlichen Graden übernommen. Inhaltlich ließen sich drei Subkategorien von Annahmen und Überzeugungen unterscheiden.

Erstens wurden Annahmen und Überzeugungen über das Selbst beschrieben. Eigene Annahmen und Überzeugungen über das Selbst bezogen sich z. B. auf die eigene Identität

oder den eigenen Platz in der Welt: „[...] weil ich glaube, *ich muss erst mal wissen, wer ich bin, was ich bin, in welchem Umfang*, damit ich weiß, wie ich mich auch im Leben einzuordnen habe“ (T12, 294-296); „[...] dass ich einerseits *meine Position* verstehe und andererseits *Geschehnisse mit Bezug zu mir* einordnen kann“ (T08, 119-120). Diese Annahmen und Überzeugungen umfassen weiterhin eine ganzheitliche Selbstkenntnis (z. B. T12, 305-311) oder eine Vorstellung davon, wer man sein möchte (T06, 99-114). Als elaborierteste Form von Annahmen und Überzeugungen über das Selbst wurde die eigene Lebensgeschichte genannt: „[...] dass *unsere Identität die Geschichte ist, die wir uns und anderen Menschen über uns erzählen*. [...] Wir wollen, dass diese Geschichte Sinn macht, für andere Menschen stimmig klingt, aber auch für uns selbst [...]“ (T01, 320-326).

Fremde Annahmen und Überzeugungen über das Selbst wurden z. B. in Form von gesellschaftlichen Vorstellungen über einen „normalen“ Lebensentwurf beschrieben: „Keiner würde verstehen, warum die Marketingberaterin auf einmal Ende 30 Architektin geworden ist. [...] Irgendwie scheint das in unserem Lebensentwurf *nicht so sehr vorgesehen zu sein*“ (T09, 151-155). Weitere Annahmen und Überzeugungen wurden z. B. durch Menschen vorgegeben, die als Maßstäbe oder Vorbilder dienten (T06, 90-91).

Annahmen und Überzeugungen über die Welt formten die zweite Subkategorie. Eigene Annahmen und Überzeugungen über die Welt bezogen sich z. B. auf die Funktionsweise der Welt oder anderer Menschen: „In der letzten Zeit ist mir die *Polarität der Welt sehr bewusst geworden*. [...] Daher macht es für mich total Sinn, im Leben *negative Situationen zu haben, da ohne diese überhaupt keine Positiven existieren würden*“ (T04, 91-101); „Ich habe *früh verstanden, was Menschen antreibt. Ich glaube, dass Menschen nach Einfluss streben* [...]“ (T08, 141-142). Weitere Annahmen und Überzeugungen beinhalteten z. B. den Glauben an eine gerechte Welt oder ein Grundvertrauen in das Leben (z. B. T03, 297-298).

Fremde Annahmen und Überzeugungen über die Welt wurden z. B. von Führungspersonen oder Institutionen vorgegeben: „Dann würde ich wahrscheinlich *stark nach Autoritäten suchen*, die mir irgendwie eine Struktur und irgendwie einen Sinn reingeben.

Also, dann würde ich mich wahrscheinlich *nach sehr viel Führung* umsehen“ (T11, 239-241).

Drittens wurden Annahmen und Überzeugungen über eine transzendente Wirklichkeit beschrieben. Eigene Annahmen und Überzeugungen über eine transzendente Wirklichkeit bezogen sich z. B. auf den Glauben an eine höhere Macht oder einen Gott: „Begreifbarkeit würde ich auf jeden Fall *mit dem Glauben an etwas* paaren. *Dass du an einen Gott oder an eine höhere Macht glaubst*, was dir diese Begreifbarkeit erleichtert. Zum Beispiel, dass du *an etwas Bestimmtes im Universum glaubst*, dass alles sich so ergibt, wie es sein soll“ (T03, 81-84); „[...] diese spirituelle Anknüpfung, [...] *etwas, was da ist, was über mir ist*. Und mich mein Leben leben lässt und verstehen lässt“ (T12, 240-242).

Fremde Annahmen und Überzeugungen über eine transzendente Wirklichkeit wurden z. B. von einem spirituellen Führer oder religiösen Institutionen vorgegeben: „[...] Seminare bei {einem spirituellen Lehrer} [...] Dort habe ich *die Zusammenhänge des Lebens* kennengelernt und konnte die *Bedeutung der Krankheiten* erkennen. [...] Ich habe mich viele Jahre mit [seiner] *Lehre* befasst“ (T13, 65-70).

Ein Mangel sowie ein Übermaß an Annahmen, Überzeugungen oder Informationen wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzen eines Mangels an Begreifbarkeit beschrieben: „Durch das *Nicht-Wissen*, ob er seine Krankheit übersteht [...]“ (T13, 50); „Dass man *nicht so genau weiß, in der Fülle der Möglichkeiten*, was macht man?“ (T03, 51-52).

**Theoretische Integration.** Annahmen und Überzeugungen sind fester Bestandteil der frühen und aktuellen Sinnforschung. Die gemeinsame Grundannahme verschiedener Erklärungsansätze lautet: Menschen konstruieren eigene Annahmen und Überzeugungen, die sie auf die Realität anwenden und übertragen, wodurch diese als subjektiv begreifbar erscheint. Diese Grundannahme findet sich z. B. in den Erklärungsansätzen zur subjektiven

Rationalität (James, 1890/1957), im „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997), in der Selbstbestätigungstheorie (Swann & Buhrmester, 2012) oder in Theorien zur narrativen Identität (McAdams, 2008). Studien lieferten empirische Unterstützung für diese Annahme. Allerdings wurde der kausale Zusammenhang zwischen eigenen Annahmen und Überzeugungen und der Dimension Begreifbarkeit noch nicht untersucht.

Fremde Annahmen und Überzeugungen tauchen v. a. in Form von kulturellen Weltansichten in der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) auf. Darin fungieren kulturelle Weltansichten als Puffer gegenüber der Todesangst, die sich aus dem Bewusstsein über die eigene Vergänglichkeit ergibt. Kulturelle Weltansichten sind sozial konstruierte und geteilte Annahmen und Überzeugungen über die Wirklichkeit. Zu diesen fiktiven Konstrukten zählen z. B. soziale Rollen, Nationen, Zeit, Rechtssysteme und Geld. Diese bestimmen im Wesentlichen menschliche Bewusstseinsinhalte. Zum Beispiel können Fragen wie „Wer bist du?“, „Bist du ein guter Mensch?“, „Bist du erfolgreich?“ nur unter Bezugnahme auf diese kulturell beeinflussten Konstrukte beantwortet werden. Kulturelle Weltansichten verleihen den subjektiven Wahrnehmungen und Empfindungen eines Individuums eine künstliche Struktur, Stabilität und Begreifbarkeit. Sie formen eine Realität, in der sich Menschen als wertvolle Individuen in einer sinnvollen Welt verstehen. Darüber hinaus bieten sie Möglichkeiten, den eigenen Tod zu transzendieren, buchstäblich durch eine unsterbliche Seele (religiöse Weltansicht) oder symbolisch durch eine unsterbliche Identität (weltliche Weltansicht), z. B. durch die Zugehörigkeit zu einer Nation oder durch überdauernde Leistungen in Kunst oder Wissenschaft (Greenberg & Arndt, 2012). Zusammengefasst bestehen kulturelle Weltansichten aus zu unterschiedlichen Graden internalisierten Annahmen und Überzeugungen, die von Mitgliedern einer Kultur geteilt werden.

Der Zusammenhang zwischen einem Mangel oder Übermaß an Informationen und Begreifbarkeit wird u. a. im EMU (Hirsh et al., 2012) adressiert. Zu wenige oder zu viele Möglichkeiten, einen Reiz wahrzunehmen oder auf ihn zu reagieren, behindern effektives



Handeln. Dieser Mangel oder dieses Übermaß an Möglichkeiten kann als Bedingung verstanden werden, unter der ein Mangel an Begreifbarkeit entsteht. Darüber hinaus wies z. B. die Forschung zu „Information Overload“ (z. B. Eppler & Mengis, 2004) darauf hin, dass Begreifbarkeit abnimmt, wenn ein Entscheidungsträger mit einer Menge an Informationen konfrontiert wird, die seine Informationsverarbeitungskapazität übersteigt. Zu den Symptomen eines „Information Overload“ zählen u. a. inkonsistente Informationskategorien, eine abnehmende Differenzierung zwischen Informationen und eine unausgewogene Detail- und Gesamtperspektive, welche auf einen Mangel an Begreifbarkeit hinweisen. Betroffene Personen erleben kognitive Belastung, Verwirrung und Kontrollverlust. Studien, die den kausalen Zusammenhang zwischen einem Mangel oder Übermaß an Informationen und der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit untersuchen, stehen noch aus.

**Übereinstimmung und Diskrepanz (Kategorien 1.3.4, 1.4.3).** Begreifbarkeit entsteht durch eine wahrgenommene Übereinstimmung zwischen Lebensinhalten, z. B. zwischen Kognitionen, Erfahrungen oder Ereignissen. Ein Mangel an Begreifbarkeit entsteht durch eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen verschiedenen Lebensinhalten.

**Ergebnisse.** Eine wahrgenommene Übereinstimmung zwischen verschiedenen Lebensinhalten wurde als Antezedens von Begreifbarkeit beschrieben: „[...] dass man einen Plan hat und *alles läuft genau so, wie man es geplant hat*“ (T01, 365); „[...] wenn es sich *stimmig* anfühlt, dann weiß ich eben, dass ich gerade *mit allem im Einklang bin, was mir wichtig ist*“ (T11, 221-222). Eine solche Übereinstimmung wurde z. B. berichtet, wenn das Leben nach Plan (T01, 364-365), entsprechend den eigenen Bedürfnissen und Wünschen verläuft (T09, 157-161), wenn Werte und Ziele verwirklicht (T05, 101-103; T11, 190-204) oder Konflikte gelöst werden (T05, 96).

Eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen verschiedenen Lebensinhalten wurde als Antezedens eines Mangels an Begreifbarkeit beschrieben: „Ich verstehe z. B. nie, *wenn Leute sich nicht mehr bewegen, warum Leute so irrational sind, warum sie Trump gewählt haben*“

(T14, 160-161); „Tut eine Person *etwas vollkommen Unerwartetes*, dann kommt eventuell auch der Gegenüber, der Beobachter, *ins Zweifeln*“ (T09, 124-126). Eine solche Diskrepanz wurde z. B. wahrgenommen, wenn Ereignisse oder Erfahrungen nicht mit eigenen Annahmen und Überzeugungen übereinstimmten (z. B. T14, 160-161; T09, 124-126).

**Theoretische Integration.** Die Übereinstimmung bzw. Diskrepanz zwischen verschiedenen Lebensinhalten wird in mehreren Theorien der Sinnforschung behandelt. Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) zufolge drückt sich Begreifbarkeit darin aus, dass Annahmen und Überzeugungen in Übereinstimmung mit sich selbst sowie mit tatsächlichen Lebenserfahrungen stehen. Übereinstimmung wird dabei eher als Facette von Begreifbarkeit betrachtet. Als Antezedens taucht sie in weiteren Theorien auf: Den Fokus auf Kognitionen legt z. B. das „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997), welches die Übereinstimmung oder Diskrepanz zwischen dem situativen Sinn eines traumatischen Ereignisses und dem globalen Sinn, bestehend aus grundlegenden Annahmen und Überzeugungen, untersucht. Begreifbarkeit entsteht durch eine Übereinstimmung, ein Mangel an Begreifbarkeit durch eine Diskrepanz zwischen der Interpretation des Ereignisses und globalen Sinnsystemen. Auch Theorien zu „Threat Compensation“, zu denen z. B. die Theorie der kognitiven Dissonanz (Festinger, 1957) zählt, beschäftigen sich mit konsistenten und kohärenten Sinnsystemen. Als Folge von inkonsistenten und inkohärenten Kognitionen werden kompensatorische Reaktionen ausgelöst, um Sinn bzw. Begreifbarkeit wiederherzustellen. Theorien zur narrativen Identität (McAdams, 2008) betrachten, neben Kognitionen, außerdem Persönlichkeitseigenschaften, Motive, Verhaltensweisen oder Lebenserfahrungen, die in Übereinstimmung gebracht werden müssen, um eine verstehbare und kohärente Lebensgeschichte zu erzählen. Empirische Forschung zu diesen Theorien wies darauf hin, dass Menschen, nach einer Übereinstimmung zwischen verschiedenen Lebensinhalten streben (z. B. McAdams, 2008).

Erste empirische Studien lieferten außerdem Hinweise zum Zusammenhang zwischen Übereinstimmung, Diskrepanz und Lebenssinn. Zum Beispiel berichtete die Mehrheit der Studienteilnehmenden, die negative Lebensereignissen erlebt haben, von Prozessen der Sinnsuche (Park, 2010). Sinnsuche dient im „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) dazu, die Diskrepanz zwischen situativem und globalem Sinn aufzulösen und eine Übereinstimmung herzustellen. Weiterhin zeigten Studien, dass Authentizität, definiert als das Ausmaß, in dem Personen in Übereinstimmung mit ihrem wahren Selbst handeln, in einem positiven Zusammenhang mit Lebenssinn steht (Schlegel et al., 2009). Studien, die den direkten Zusammenhang zwischen Übereinstimmung oder Diskrepanz und der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit untersuchen, stehen noch aus. Erste Anknüpfungspunkte können Experimentalstudien zu impliziten Persönlichkeitstheorien sein. Diese zeigten, dass die Verletzung grundlegender Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, z. B. durch konträres Feedback zur Persönlichkeit, zu höheren Anstrengungen führte, Vorhersehbarkeit und Kontrolle herzustellen als bei Nicht-Verletzung (Plaks et al., 2005).

### **6.1.3 Strategien zur Förderung von Begreifbarkeit und Auslöser eines Mangels an Begreifbarkeit**

Begreifbarkeit wird u. a. durch Routinen, Reflexion, Assimilation, Akkommodation, Verdrängung, Lernen, Rückmeldungen, Religiosität, Spiritualität und Führung gefördert. Ein Mangel an Begreifbarkeit wird u. a. durch negative oder traumatische Lebensereignisse oder spezifische Lebensphasen ausgelöst. Diese empirisch abgeleiteten Strategien und Auslöser sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Routinen (Kategorie 1.5.1).** Routinen fördern die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Routinen als regelmäßige, strukturierte Handlungsabläufe wurden als Strategien zur Förderung von Begreifbarkeit genannt: „[...] durch *tägliche Routinen*, also mein Leben ist *sehr strukturiert nach Zeit*, dass ich dann das Gefühl habe, dass ich alles im

Griff habe, dass man einen Plan hat und alles läuft genau so, wie man es geplant hat“ (T01, 363-365).

**Theoretische Integration.** Das Potenzial von Routinen, die Entstehung von Begreifbarkeit zu fördern, wurde durch eine Arbeit von Heintzelman und King (2019) unterstützt. Eine Querschnittsstudie zeigte, dass das Merkmal Vorliebe für Routinen und Lebenssinn in einem positiven Zusammenhang stehen. Zudem fanden die Autorinnen in einer Experience-Sampling Studie einen positiven Zusammenhang zwischen selbst gesetzten Routinen und Lebenssinn. Theoretisch erklärten sie diese Ergebnisse mithilfe der Dimension Begreifbarkeit. Routinen würden begreifbare und vorhersehbare Erfahrungen und verlässliche Verbindungen ermöglichen. In Übereinstimmung mit dieser Argumentation zeigte sich in der Querschnittsstudie die höchste Korrelation zwischen Routinen und der Dimension Begreifbarkeit. Studien, die Kausalzusammenhänge prüfen, stehen noch aus.

**Reflexion (Kategorie 1.5.2).** Reflexion fördert die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Reflexion wurde als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt: „Wenn ich *über mein vergangenes Leben reflektiere*, Dinge neu sortiere und einordne, Muster (z. B. aus der Kindheit) erkenne [...]“ (T05, 93-94). Beschrieben wurden verschiedene Inhalte der Reflexionsprozesse, z. B. Erfahrungen und Erinnerungen mit der Vernunft prüfen (T01, 350-352), sich einen Überblick über den bisherigen Lebensweg verschaffen (T07, 120-122), etwas über sich selbst erfahren (T11, 228-230) und eigene Verhaltensweisen steuern (T04, 102-105).

**Theoretische Integration.** Der Zusammenhang zwischen Reflexion und Begreifbarkeit wurde empirisch unterstützt. Zum Beispiel zeigten Studien, dass Selbstreflexion eine zentrale Quelle für Selbstkenntnis ist (z. B. Sedikides & Skowronski, 1995). Bei der Selbstreflexion betrachtet eine Person z. B. ihr Verhalten oder ihre inneren Zustände aus der Perspektive außenstehender Beobachtender. Aus ihren Beobachtungen zieht sie in Inferenzprozessen Schlüsse, die über die objektiv verfügbaren Informationen hinausgehen.

Sedikides und Skowronski (1995, S. 246, eigene Hervorhebungen) fassen zusammen: „In general, this perspective [self-reflection] emphasizes the active and self-initiated thinking that often occurs in an attempt to *ascribe meaning to events, rather than the mindless compilation of facts related to the self*“. Selbstreflexion dient also dazu, Begreifbarkeit herzustellen, indem u. a. Annahmen und Überzeugungen entstehen, Verbindungen geformt und eine Übereinstimmung zwischen verschiedenen Aspekten des Selbst hergestellt werden.

Auf inhaltlich ähnlichen Annahmen gründen die Selbstwahrnehmungstheorie (Bem, 1972) und die Theorie der objektiven Selbstaufmerksamkeit (Duval & Wicklund, 1972). Ersterer zufolge schließen Menschen basierend auf der Beobachtung ihres eigenen Verhaltens und Situationen, in denen dieses Verhalten gezeigt wird, auf ihre zugrundeliegenden Einstellungen. Durch die Betrachtung des Selbst wird also Wissen über das Selbst generiert. Zweiterer zufolge treten durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das eigene Selbst Aspekte des Selbst, wie z. B. Affekte, Einstellungen, Verhaltensweisen, ebenso wie Diskrepanzen, z. B. zwischen realem und idealem Selbst, stärker in das Bewusstsein. Indem das Selbst in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt wird, werden Annahmen und Überzeugungen über das Selbst gestärkt, Diskrepanzen aufgelöst und Übereinstimmung hergestellt. Darüber hinaus untersuchten empirische Studien den Zusammenhang zwischen Selbstkenntnis und Lebenssinn. Eine Querschnittsstudie zeigte, dass das subjektiv vorhandene Wissen über das wahre Selbst in einem positiven Zusammenhang mit Lebenssinn steht (Schlegel et al., 2011). Eine Längsschnittstudie ergab, dass Selbstkonzeptklarheit ein Prädiktor von Lebenssinn ist (Shin et al., 2016). Studien, die den kausalen Zusammenhang zwischen Selbstreflexion und der Dimension Begreifbarkeit untersuchen, stehen noch aus.

**Assimilation (Kategorie 1.5.3).** Assimilation fördert die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Assimilation wurde als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt. Dabei wird die Interpretation von Ereignissen angepasst, sodass sie im Einklang mit

globalen Annahmen und Überzeugungen steht: „[...] was man *in dem Moment nicht so gut einordnen konnte, aber die positiven Auswirkungen etwas später erkennt*. [...] Zum Beispiel, es hat Sinn gemacht, *in dem Moment verletzt zu werden, um daran selbst zu wachsen*“ (T03, 90-93). Eine solche Reinterpretation erfolgte beispielsweise, indem übereinstimmende Inhalte selektiv wahrgenommen (z. B. T7, 211-214), aus negativen Erfahrungen etwas Positives oder neue Erkenntnisse gezogen (z. B. T01, 331-332), nachträglich gute Gründe gefunden (T03, 293-294) oder einzelne Ereignisse in ein größeres Ganzes integriert wurden (T07, 196).

**Theoretische Integration.** Assimilation als Strategie zur Wiederherstellung von Sinn bzw. Begreifbarkeit ist ein wesentlicher Bestandteil des „Meaning-Making“-Modells (Park & Folkman, 1997). Eine Möglichkeit der Reinterpretation von Ereignissen besteht in der Zuschreibung von Ursachen und Verantwortlichkeiten, wodurch das Ereignis besser verstanden, ein erneutes Auftreten verhindert und Kontrolle zurückgewonnen werden kann (Park, 2010). Eine Meta-Analyse (Roesch & Weiner, 2001) kam zum Schluss, dass Zuschreibungen zu kontrollierbaren Ursachen, wie z. B. Lebensstil oder Stresspegel, mit einer besseren Anpassung verbunden sind. Dagegen gingen Zuschreibungen zu stabilen und unkontrollierbaren Ursachen mit einer schlechteren Anpassung an Krankheiten einher. Eine weitere Form der Reinterpretation bietet das Erkennen von positiven Eigenschaften oder Vorteilen des Ereignisses (Park, 2010). Eine Vielzahl von Studien zeigte (z. B. Tennen & Affleck, 2002), dass die positive Neubewertung eines vormals negativ erlebten Ereignisses, v. a. bei unkontrollierbaren Ereignissen wie Krankheiten oder Todesfällen, mit einer besseren Anpassung verbunden ist. In den zitierten Studien wurde Begreifbarkeit bzw. Sinn allerdings nicht explizit erfasst. Stattdessen wird die Anpassung an traumatische Ereignisse im „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) als Ergebnis wiederhergestellten Sinns bzw. Begreifbarkeit interpretiert.

Prozesse der Assimilation werden außerdem in der Forschung zur narrativen Identität (z. B. McAdams, 2008) betrachtet. Theorien der narrativen Identität zufolge formt sich die

Identität einer Person durch ihre Lebensgeschichte. Lebensgeschichten sind internalisierte und sich kontinuierlich entwickelnde Geschichten, die individuelle Rekonstruktionen und Interpretationen der Vergangenheit und Gegenwart sowie Vorstellungen von der Zukunft zu einem kohärenten Ganzen verbinden. Begreifbarkeit wird v. a. in den sogenannten „themes of integrative meaning“ hergestellt (Adler et al., 2016, S. 161). Diese Episoden integrativen Sinns kennzeichnen Erzählstränge, in denen die autobiographische Autorin oder der autobiographische Autor eine bewertende Interpretation eines Ereignisses vornimmt und eine Verbindung zwischen dieser Interpretation und dem Selbst herstellt. Durch Assimilation wird die Interpretation einer neuen Episode an die existierende Lebensgeschichte angepasst. Somit steht die neue Episode in Übereinstimmung mit der existierenden Geschichte und kann in sie integriert werden.

**Akkommodation (Kategorie 1.5.4).** Akkommodation fördert die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Akkommodation wurde als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt. Dabei werden globale Annahmen und Überzeugungen angepasst, sodass sie im Einklang mit der Interpretation von Ereignissen stehen: „[...] ist mir aufgefallen, dass genau diese negativen Momente und Situationen notwendig sind, *um seine Denkweise zu ändern.*“ (T04, 95-97).

**Theoretische Integration.** Neben Assimilation ist Akkommodation gemäß dem „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) eine wichtige Strategie zur Wiederherstellung von Sinn bzw. Begreifbarkeit. Die Meinungen in der Literatur über die Auslöser und Häufigkeit des Auftretens von Akkommodation sind geteilt. Einige Forschende nehmen an, dass Akkommodation seltener auftritt als Assimilation. Zudem trete Akkommodation nur dann auf, wenn die Diskrepanz zwischen dem Ereignis und den globalen Annahmen zu groß für eine Assimilation ist (Janoff-Bulman, 1992). Andere postulieren, dass Akkommodation häufig auftritt. In empirischen Studien zeigten sie, dass Akkommodation

positive Konsequenzen für die Bewältigung und Anpassung haben kann, wenn Annahmen und Ziele an die Wirklichkeit angepasst werden (Brandtstädter, 2006; Wrosch et al., 2003). Assimilation und Akkommodation können auch gemeinsam auftreten (Park, 2010).

**Verdrängung (Kategorie 1.5.5).** Verdrängung fördert die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Die Verdrängung von bedrohlichen Inhalten aus dem Bewusstsein wurde als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt: „Den Gedanken *wollte ich gar nicht wirklich durchdenken oder an die Oberfläche kommen lassen*. Ich habe ihn, glaube ich, *wirklich weggedrückt*“ (T12, 330-331).

**Theoretische Integration.** Verdrängung wird in der Psychoanalyse als zentraler Abwehrmechanismus verstanden, mithilfe dessen störende Inhalte aus dem Bewusstsein entfernt werden. Durch Verdrängung wird eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Inhalten und Bedrohung des Selbst vermieden. Freud zufolge kann Verdrängung zu Krankheiten führen (Freud, 1917/1991). In Übereinstimmung mit Freuds Annahme ergab eine Meta-Analyse (Mund & Mitte, 2012), dass repressives Coping im Zusammenhang mit Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht. Personen, die repressives Coping nutzten, wiesen ein höheres Risiko auf, an diesen Krankheiten zu leiden. Studien zum Zusammenhang zwischen Verdrängung und der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit stehen noch aus.

**Lernen (Kategorie 1.5.6).** Lernen fördert die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Lernen wurde als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt. Unter Lernen fallen sämtliche Prozesse des Erwerbs neuen Wissens oder neuer Fertigkeiten, der Perspektivenerweiterung oder des Erkenntnisgewinns: „Wenn ich *dazulerne, inspiriert werde und einen Erkenntnisgewinn erlange*, der mir die Welt und mein Leben neu aufschlüsselt“ (T05, 13-14). Als konkrete Beispiele wurde Lernen aus Erfahrungen (z. B. T05, 115-116), die Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen (z. B. T05,



104) oder das Aneignen von Wissen und Allgemeinbildung (z. B. T06, 96-99) beschrieben. Weiterhin wurden Entwicklungs- und Reifeprozesse (z. B. T05, 117) und Lernerfahrungen im Zuge der Sozialisation (z. B. T08, 146-147) geschildert.

**Theoretische Integration.** Prozesse des Lernens sind u. a. im „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006) und in der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) als Strategien und Hilfestellungen zur Sinnkonstruktion enthalten. Dem „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006) zufolge kann Sinn bzw. Begreifbarkeit hergestellt werden, indem Assoziationen neu entdeckt (Abstraktion) oder neu konstruiert werden (Neubildung). In der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) ermöglichen kulturelle Weltansichten die Konstruktion einer sinnvollen und begreifbaren Wirklichkeit. Diese kulturellen Weltansichten werden im Sozialisationsprozess erworben.

**Rückmeldungen (Kategorie 1.5.7).** Rückmeldungen fördern die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Rückmeldungen zur Lebensgestaltung der eigenen Person wurden als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt. Diese Rückmeldungen von außen erfolgten vor dem Hintergrund fremder Annahmen und Überzeugungen, wie das Leben gestaltet werden sollte. Zum einen wurden diese Rückmeldungen direkt vermittelt: „Wenn dann auch noch *Zuspruch von außen* kommt, wenn es *andere Menschen ebenso erachten*, dass das, was man in seinem Leben macht, *so richtig ist* oder *auch für sie verstehbar* [...] dann fühlt man sich darin bestärkt, dass es die beste Wahl ist [...]“ (T01, 357-360). Zum anderen erhielten die Teilnehmenden indirekte positive Rückmeldungen über ihre Akzeptanz oder Zugehörigkeit zu einer Gruppe (T14, 132): „[...] wenn ich *Teilhabe habe* und *Teil der Gemeinschaft* bin, *nicht diskriminiert* bin [...]“ (T14, 130-131). Indirekte negative Rückmeldungen zeigten sich z. B. durch den Ausschluss aus einer Gruppe: „[...] der Gegenüber wäre genauso verunsichert und *würde sich beim Überschreiten einer gewissen Toleranzgrenze vermutlich sogar abwenden*“ (T09, 144-145).

**Theoretische Integration.** Theoretisch können Rückmeldungen durch die Brille der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) betrachtet werden, indem sie als Hinweise auf den Selbstwert einer Person verstanden werden. In dieser Theorie zeigt der Selbstwert an, inwieweit eine Person die durch die kulturelle Weltsicht vorgegebenen Standards und Erwartungen erfüllen kann. Durch das Erfüllen dieser Erwartungen und Standards halten Personen die als begreifbar und überdauernd konstruierte Wirklichkeit aufrecht und werden zu einem Teil von ihr. Dabei wird das laut „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) wichtige Ziel erreicht, den Tod zu transzendieren und die Todesfurcht zu überwinden. Direkte und indirekte Rückmeldungen anderer Mitglieder einer Weltsicht zur eigenen Lebensgestaltung können also positive Bestätigung oder Korrekturen ihres Strebens nach Erfüllung der vorgegebenen Erwartungen und Standards verstanden werden. Das Ausmaß der Teilhabe an dieser Wirklichkeit ebenso wie Rückmeldungen von außen geben also an, wie erfolgreich ein Individuum sein Leben im Einklang mit den sozial geteilten Annahmen und Überzeugungen gestaltet. Empirische Hinweise zum Zusammenhang zwischen Feedback und Sinn lieferten Studien im Arbeitskontext, die zeigten, dass Feedback zu einem höheren Sinnerleben in der Arbeit führt (Wegman et al., 2018). Studien, die den Zusammenhang zwischen Rückmeldungen und der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit untersuchen, stehen noch aus.

**Religiosität und Spiritualität (Kategorie 1.5.8).** Religiosität und Spiritualität fördern die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Religiosität und Spiritualität, d. h. der Glaube an eine göttliche oder höhere Macht, wurden als Strategien zur Förderung von Begreifbarkeit genannt: „Verstehbarkeit würde ich auf jeden Fall mit *dem Glauben an etwas* paaren. Dass du *an einen Gott oder an eine höhere Macht glaubst*, was dir diese Verstehbarkeit erleichtert“ (T03, 81-82).

**Theoretische Integration.** Religiosität und Spiritualität sind seit Anbeginn der Sinnforschung untrennbar mit Lebenssinn verknüpft (z. B. Pargament, 1997; Park, 2005;

Schnell, 2016). Als globales Sinnsystem oder zentrales kognitives Schema beinhalten Religiosität und Spiritualität Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, die Welt und deren Beziehung zueinander, die von außen vorgegeben und zu hohem Maße verinnerlicht werden. Religionen und spirituelle Lehren liefern z. B. Antworten auf die Fragen, warum und wozu Menschen existieren, nach welchen Gesetzmäßigkeiten das Leben funktioniert und was nach dem Tod passieren wird. Religionen und spirituelle Lehren sind wohl aus dem menschlichen Bedürfnis heraus entstanden, grundlegende Fragen der Existenz zu begreifen und bieten einheitliche Lebensphilosophien an. Im Spezifischen können Religiosität und Spiritualität dabei helfen, Leiden und Verlust verstehbar und bewältigbar zu machen. Indem sie auf endgültige Wahrheiten und unabänderliche Werte verweisen, können Religionen und spirituelle Lehren auch bei Erfahrungen von Angst und Unsicherheit Verstehbarkeit herstellen. Darüber hinaus zeigte Forschung zu Religiosität und Zielen (Emmons, 2005), dass Menschen mit religiösen Lebenszielen eine stärkere Übereinstimmung innerhalb ihrer Ziele sowie zwischen Zielen und übergeordneten Werten erleben. Dies könne u. a. darauf zurückgeführt werden, dass sich aus einer Religion Werte und Ziele ableiten, die für sämtliche Lebensbereiche gelten, wodurch unterschiedliche Erfahrungen gemeinsam in Verbindung gesetzt werden können (Schnell, 2016).

**Führung (Kategorie 1.5.9).** Führung fördert die Entstehung von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Führung, z. B. in Form von Autoritäten oder Institutionen in Macht- und Einflusspositionen, wurde als Strategie zur Förderung von Begreifbarkeit genannt: „Dann würde ich wahrscheinlich stark *nach Autoritäten suchen*, die mir irgendwie eine Struktur und irgendwie einen Sinn reingeben. Also, dann würde ich mich wahrscheinlich *nach sehr viel Führung umsehen*. [...] weil dir dann eine *außenstehende Autorität* sagt, „*So macht man das, das ist wichtig, das ist ein guter Beitrag*“ [...]“ (T11, 239-243).

**Theoretische Integration.** Im organisationalen Kontext betrachtet eine Perspektive Führung als „management of meaning“ (Smircich & Morgan, 1982, S. 261). „Meaning“

meint in diesem Zusammenhang v. a. Begreifbarkeit („mak[ing] sense of situations“, S. 262). Eine Führungsperson stellt Begreifbarkeit her, indem sie Situationen so gestaltet und interpretiert, dass die Organisationsmitglieder zu einem gemeinsamen Verständnis der Wirklichkeit geleitet werden. Die Sinnkonstruktion der Führungsperson bietet dabei die Grundlage für die Sinnkonstruktion der Organisationsmitglieder. Die Effektivität von Führung wird daran bemessen, in welchem Ausmaß der von der Führungsperson vorgegebene Bedeutungsgehalt von Situationen als Grundlage für das Handeln der Organisationsmitglieder dient (Smircich & Morgan, 1982). Die Aufgabe von Führung, eine sozial geteilte Wirklichkeit zu schaffen, u. a. durch externe Vorgaben sowie geteilte Verbindungen, Annahmen und Überzeugungen, kann vom organisationalen auf den spirituellen oder politischen Bereich übertragen werden. Erste empirische Befunde in der Forschung zu Lebenssinn zeigten, dass Autoritarismus und Dogmatismus positiv mit Lebenssinn korrelieren (Steger, Kashdan, et al., 2008). Studien zu Zusammenhängen mit der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit stehen noch aus.

**Negative oder traumatische Lebensereignisse (Kategorie 1.6.1).** Negative oder traumatische Lebensereignisse begünstigen die Entstehung eines Mangels an Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Negative oder traumatische Lebensereignisse wurden als Auslöser eines Mangels an Begreifbarkeit genannt: „[...] *diese Tiefschläge* [...] [Anmerkung: u. a. wiederholter Ehebruch], wo ich dann wirklich auch Chaos empfunden habe. Nicht mehr wusste, wo oben und unten ist.“ (T12, 321-323).

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Literatur werden traumatische Lebensereignisse theoretisch und empirisch mit einem verringerten Lebenssinn verknüpft (z. B. Park, 2010). In ihrem „Meaning-Making“-Modell postulieren Park und Folkman (1997), dass traumatische Ereignisse im Widerspruch zu globalen Annahmen und Überzeugungen stehen. Für diese zentrale Annahme des Modells existiert bislang kaum empirische Unterstützung (Park, 2010). Studien zeigten allerdings, dass die Diskrepanz

zwischen der situativen Interpretation des traumatischen Ereignisses und globalen Annahmen und Überzeugungen zu psychischer und physischer Belastung führt (für einen Überblick siehe Park, 2010), die als Ergebnis eines Mangels an Sinn bzw. Begreifbarkeit verstanden werden kann. Die Auflösung dieser Diskrepanz, z. B. mithilfe von Assimilation oder Akkommodation, kann die erlebte Belastung reduzieren (Dalglish, 2004). Diese reduzierte Belastung bzw. verbesserte Anpassung kann wiederum als Ergebnis der Wiederherstellung von Sinn bzw. Begreifbarkeit interpretiert werden. Studien, die den spezifischen Zusammenhang zwischen traumatischen Lebensereignissen und der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit untersuchen, stehen noch aus.

**Spezifische Lebensphasen (Kategorie 1.6.2).** Spezifische Lebensphasen begünstigen die Entstehung eines Mangels an Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Spezifische Lebensphasen wurden als Auslöser eines Mangels an Begreifbarkeit genannt: „Vielleicht *in der Pubertät*, wo man manchmal nicht ganz verstanden hat, was um einen herum passiert und wie man es beeinflussen könnte“ (T07, 230-231).

**Theoretische Integration.** Spezifische Lebensphasen werden in der theoretischen und empirischen Sinnforschung mit einer besonders geringen oder hohen Ausprägung von Lebenssinn assoziiert. Bereits Frankl (1946/2007) beobachtete, dass die Suche nach Sinn v. a. in der Pubertät eine besondere Dringlichkeit hat. Eine Ursache dafür können z. B. die in der Pubertät stattfindenden, tiefgreifenden körperlichen, psychosozialen und kognitiven Veränderungen sein, die zunächst begriffen werden müssen. Eine Studie mit US-amerikanischen Teilnehmenden ab 21 Jahren zum Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Alter (Aftab et al., 2019) fand eine U-förmige Kurve für Sinnsuche und eine umgekehrt U-förmige Kurve für Sinnerfüllung. Die Sinnsuche ist im jungen Erwachsenenalter somit relativ hoch, die Sinnerfüllung relativ gering ausgeprägt. Im Vergleich verschiedener Altersgruppen in einer deutschen Stichprobe (Schnell, 2016) zeigte sich, dass in der Gruppe der 16- bis 29-Jährigen im Vergleich die wenigsten eine Sinnerfüllung berichteten (58 %).

Außerdem waren Sinnkrisen mit 5 % in dieser Altersgruppe relativ stark verbreitet. Studien, welche die Entwicklung der Ausprägung von Begreifbarkeit über die Lebensspanne hinweg untersuchen, wurden noch nicht durchgeführt.

#### **6.1.4 Einflussfaktoren von Begreifbarkeit**

Der Bewusstheitsgrad, der inhaltliche Bezugsrahmen, das situative oder globale Erleben, der zeitliche Verlauf sowie die Art der Zuschreibung beeinflussen das Erleben von Begreifbarkeit. In der Literatur wurden bislang die ersten vier Einflussfaktoren erwähnt. Allerdings wurden sie noch nicht näher untersucht.

**Grad der Bewusstheit (Kategorie 1.7.1).** Das (berichtete) Erleben von Begreifbarkeit wird beeinflusst durch den Bewusstheitsgrad: In welchem Ausmaß ist das positive Erleben der Anwesenheit von Begreifbarkeit oder das negative Erleben eines Mangels an Begreifbarkeit bewusst?

**Ergebnisse.** Der Bewusstheitsgrad wurde als Einflussfaktor von Begreifbarkeit genannt: „[...] es könnte durchaus sein, dass es Dinge gibt, jetzt auch, in diesem Moment, *die ich überhaupt nicht wahrnehme, die ich überhaupt nicht kenne, die mir deswegen vielleicht auch gar nicht bewusst fehlen* [...]“ (T12, 315-318). Außerdem wurde darauf hingewiesen, dass Begreifbarkeit oftmals erst bewusst wird, wenn ein Mangel an Begreifbarkeit erlebt wird: „[...] *wenn einen lauter Schicksalsschläge einholen, dann fängt man an, darüber nachzudenken* [...]. Dadurch, dass ich *nicht meckern* kann, macht man sich *wenige Gedanken darüber*“ (T02, 172-176).

**Theoretische Integration.** Mehrere Forschende weisen auf die potenziell eingeschränkte Bewusstheit und die schwere kognitive Zugänglichkeit von Lebenssinn hin (z. B. Schnell, 2016). Auch das Erleben von Begreifbarkeit im Spezifischen kann sich dem Bewusstsein oder den Fähigkeiten einer Person, es in Worte zu fassen, entziehen.

Theoretische Überlegungen zu einem bewusst positiven Erleben von Begreifbarkeit liefert die

„Meaning-as-Information“-Hypothese (Heintzelman & King, 2014a). Zudem herrscht ein Konsens darüber, dass ein Mangel an Lebenssinn als bewusst schmerzvoll empfunden wird (Schnell, 2016). Studien zeigten, dass fehlende oder fehlerhafte Verbindungen sowie eine Diskrepanz zwischen Lebensinhalten als bewusst aversiv erlebt werden und mit physiologischen Reaktionen einhergehen (z. B. Heine et al., 2006; Park, 2010). Unterschiedliche Grade der Bewusstheit von Begreifbarkeit wurden in der empirischen Forschung noch nicht berücksichtigt.

**Inhalt (Kategorie 1.7.2).** Das Erleben von Begreifbarkeit wird beeinflusst durch den inhaltlichen Bezugsrahmen: Welcher Lebensinhalt wird als begreifbar erlebt?

**Ergebnisse.** Der inhaltliche Bezugsrahmen wurde als Einflussfaktor von Begreifbarkeit genannt. Diese explizit oder implizit beschriebenen, unterschiedlich komplexen Inhalte von Begreifbarkeit bezogen sich z. B. auf einzelne Ereignisse (z. B. „Ich verstehe z. B. nie, wenn *Leute sich nicht mehr bewegen*“; T14, 157), das Selbst (z. B. T12, 294-295) und die subjektive Lebenswelt (z. B. T01, 448-451) oder die Welt und das Universum (z. B. „Wie ordne ich mein Leben *in eine größere Welt* ein? In ein *größeres Ganzes*?“; T14, 119-120).

**Theoretische Integration.** Unterschiedliche inhaltliche Bezugsrahmen von Begreifbarkeit tauchen auch in den theoretischen Arbeiten zu Begreifbarkeit auf. Sie reichen von der Ebene der Wahrnehmung einzelner Stimuli (Heine et al., 2006) bis hin zu abstrakten Ebenen der Organisation von Informationen über das Selbst und die Welt (z. B. Wong, 2012). Diese unterschiedlichen inhaltlichen Ebenen von Begreifbarkeit wurden in der empirischen Forschung noch nicht berücksichtigt.

**Situatives oder globales Erleben (Kategorie 1.7.3).** Das Erleben von Begreifbarkeit wird beeinflusst durch situatives oder globales Erleben: Wird Begreifbarkeit in einzelnen Situationen oder das Leben insgesamt als begreifbar erlebt?

**Ergebnisse.** Das situative oder globale Erleben wurde als Einflussfaktor von Begreifbarkeit genannt. Explizit oder implizit unterschieden die Teilnehmenden z. B. zwischen einzelnen Situationen, in denen Begreifbarkeit erlebt wird, und einem allgemeinen Grundempfinden von Begreifbarkeit: „In *bestimmten Situationen* versteht man ganz viel nicht [...]. Der *grundsätzliche Glaube* an etwas Größeres oder *dass etwas Sinn macht, selbst wenn man es nicht versteht*, der Glaube an das Darüber *überwiegt und spielt eine entscheidende Rolle*“ (T03, 327-330); „Dieses Gefühl von Schlüssigkeit ist andererseits aber auch *nichts, dass ich stringent im Leben finden kann*“ (T01, 422-424).

**Theoretische Integration.** Die Unterscheidung zwischen situativer und globaler Begreifbarkeit findet sich auch in theoretischen und empirischen Arbeiten. Zum Beispiel umfasst die Konzeptualisierung von Wong (2012) das Begreifen von einzelnen Situationen, des Selbst und der Welt. Das „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) und die Theorie der narrativen Identität (McAdams, 2008) beinhalten ebenfalls sowohl die situative Begreifbarkeit einzelner Lebenserfahrungen als auch die globale Begreifbarkeit des Lebens insgesamt. In der empirischen Forschung wird mithilfe von Fragebögen entweder die Verstehbarkeit oder Kohärenz von Lebensereignissen (z. B. Costin & Vignoles, 2020) oder des gesamten Lebens (z. B. George & Park, 2017) erfasst. In Studien mit unterschiedlichen Designs standen verschiedene Formen situativen und globalen Sinns im Fokus. Studien mit querschnittlichen Designs erfassten globale Bewertungen von Lebenssinn (z. B. Heintzelman & King, 2019; Studie 1). Studien, die retrospektive Erinnerungen an Situationen der Sinnerfüllung untersuchen, erfassten episodischen, situativen Lebenssinn (z. B. Martela et al., 2018; Studie 2). Mit Tagebuchstudien (z. B. Martela et al., 2018; Studie 3) oder Experience-Sampling Studien (z. B. Heintzelman & King, 2019; Studie 2) wurde der täglich oder augenblicklich erlebte situative Lebenssinn gemessen. Inwiefern sich das Erleben von Begreifbarkeit unterscheidet, je nachdem, ob das situative oder globale Erleben erfasst wird, wurde bislang noch nicht untersucht.



**Zeitliche Entwicklung (Kategorie 1.7.4).** Das Erleben von Begreifbarkeit wird beeinflusst vom Zeitpunkt seiner Erfassung: Wie entwickelt sich das Erleben von Begreifbarkeit im zeitlichen Verlauf?

**Ergebnisse.** Der Zeitverlauf wurde als Einflussfaktor von Begreifbarkeit genannt. In Abhängigkeit vom Messzeitpunkt kann sich das Erleben von Begreifbarkeit in Bezug auf ein Ereignis oder das Leben insgesamt unterscheiden. Begreifbarkeit stellte sich oftmals erst im im Rückblick ein: „Es hat für mich außerdem eine *zeitliche Dimension*. Dass etwas *im Nachhinein*, das sich *zuerst* wie ein Umweg angefühlt hat, dann doch irgendwie gepasst hat [...]“ (T07, 195-196). Zudem wurde das Herstellen von Begreifbarkeit als ein kontinuierlicher, lebenslanger Prozess beschrieben: „[...] da kann noch so viel mehr sein, was ich nicht kenne. *Wie kann ich das noch finden?*“ (T12, 251-252).

**Theoretische Integration.** Der Einfluss der zeitlichen Entwicklung auf das Erleben von Begreifbarkeit wird v. a. in der Forschung zum „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) berücksichtigt. Dieses Modell untersucht Sinnprozesse im Zusammenhang mit traumatischen Lebensereignissen. Die Suche nach oder Herstellung von Sinn bzw. Begreifbarkeit wird darin als dynamischer Prozess über einen Zeitverlauf hinweg verstanden. Die spezifische Dauer dieser Prozesse wird allerdings nicht konkret angegeben. Querschnittsstudien deuteten darauf hin, dass die Suche nach und das Wiederherstellen von Begreifbarkeit schon bald nach einem traumatischen Ereignis eintreten können. Zum Beispiel berichtete in einer Studie mit Überlebenden eines sexuellen Übergriffs die Mehrheit der Teilnehmenden bereits zwei Wochen nach dem Übergriff von posttraumatischem Wachstum (Frazier et al., 2001). Posttraumatisches Wachstum bedeutet, dass Menschen positive Veränderungen aus einem traumatischen Ereignis ziehen, wie z. B. verbesserte Beziehungen, gestärkte persönliche Ressourcen oder eine größere Wertschätzung des Lebens. Dieses Wachstum kann als eine Form von wiederhergestelltem Sinn bzw. wiederhergestellter Begreifbarkeit verstanden werden. Darüber hinaus zeigten Quer- (z. B. Silver et al., 1983) und

Längsschnittstudien (z. B. Bonanno et al., 2004), dass Prozesse der Suche nach und Wiederherstellung von Begreifbarkeit mit der Zeit abnehmen.

**Eigene oder fremde Zuschreibung (Kategorie 1.7.5).** Das Erleben von Begreifbarkeit wird beeinflusst von der Art der Zuschreibung: In welchem Ausmaß wird Begreifbarkeit auf Basis der eigenen Bewertung oder der Bewertung anderer zugeschrieben?

**Ergebnisse.** Die Art der Zuschreibung von Begreifbarkeit wurde als Einflussfaktor von Begreifbarkeit genannt. Zum einen wurde Begreifbarkeit selbst konstruiert und dem eigenen Leben zugeschrieben: „*Da füllt man quasi die Zufälle des Lebens mit Sinn. Man macht diese Momente größer als nur Zufälle, indem man sagt „Das sollte so sein““* (T01, 240-242). Zum anderen wurde das Leben auf Grundlage des Urteils Außenstehender als begreifbar erlebt: „*Mit einem „verstehbaren Leben“ ist jedoch wohl eher die Nachvollziehbarkeit der Lebens-gestaltung gemeint. Und das lässt man meist auch die Anderen bewerten [...]*“ (T09, 108-110).

**Theoretische Integration.** Die empirisch abgeleitete Art der Zuschreibung erweitert die bestehende Literatur um einen potenziellen Einflussfaktor von Begreifbarkeit. Eine Zuschreibung auf Basis des eigenen Urteils ist kontrollier- und beeinflussbarer als eine Zuschreibung auf Basis der Bewertung anderer. Allerdings unterliegen Selbsteinschätzungen meist positiven Verzerrungen (Ilgen et al., 1979). Empirische Studien zeigten, dass Selbst- und Fremdeinschätzungen nur gering korrelieren (Dauenheimer et al., 2002). Eine hohe Selbstbild-Fremdbild-Inkongruenz kann zu Konflikten und Störungen führen (Luft & Ingham, 1961). Andere Forschung zeigte wiederum positive Effekte positiver Verzerrungen (z. B. Humberg et al., 2019) und positiver Illusionen (z. B. Korn et al., 2014). Spezifische Studien zum Zusammenhang zwischen der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit und der Art ihrer Zuschreibung stehen noch aus.

### **6.1.5 Korrelate oder Konsequenzen<sup>5</sup> von Begreifbarkeit und eines Mangels an Begreifbarkeit**

Begreifbarkeit führt zu Sinnerfüllung und verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens. Ein Mangel an Begreifbarkeit führt zu einer Sinnkrise und verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens. Diese empirisch abgeleiteten Korrelate und Konsequenzen sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Sinnerfüllung (Kategorie 1.8.1).** Begreifbarkeit führt zu Sinnerfüllung.

*Ergebnisse.* Sinnerfüllung wurde als Korrelat oder Konsequenz von Begreifbarkeit genannt: „Wenn man das *Gefühl* hat, *es macht schon alles Sinn* [...]“ (T03, 297-298).

*Theoretische Integration.* In der Sinnforschung wird die theoretische Annahme geteilt, dass Begreifbarkeit zu Sinnerfüllung führt (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Querschnittsstudien zeigten, dass Begreifbarkeit und „MIL judgements“ hoch korrelieren (z. B. George & Park, 2017; Z. Li et al, 2021). In einer Studie mit Längsschnittdesign stellte sich Begreifbarkeit jedoch nicht als Antezedens von „MIL judgements“ heraus (Costin & Vignoles, 2020). Kritisch anzumerken ist, dass in diesen Studien die „MIL judgements“ Sinnerfüllung und Sinnkrise anhand einer gemeinsamen Skala erfasst wurden, obwohl sie getrennte Konstrukte bilden (z. B. Schnell, 2009). Weitere Studien zum Zusammenhang zwischen Begreifbarkeit und Sinnerfüllung stehen noch aus.

**Positives Erleben und Verhalten (Kategorie 1.8.2).** Begreifbarkeit führt zu verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Vertrauen, Kontrollierbarkeit, Resilienz, Gelassenheit und Zufriedenheit.

---

<sup>5</sup> Nachfolgend wird aus Gründen der besseren Verstehbarkeit vereinfachend von „Konsequenzen“ gesprochen. Zwar postulieren die Modelle kausale Zusammenhänge zwischen den Dimensionen und Konsequenzen von Lebenssinn. Allerdings sei angemerkt, dass diese nicht empirisch untersucht wurden und bislang nur Hypothesen darstellen.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen des positiven Erlebens und Verhaltens wurden als Korrelate oder Konsequenzen von Begreifbarkeit genannt: Erstens ging Begreifbarkeit mit verschiedenen Formen des Vertrauens einher. Begreifbarkeit förderte zum einen das Selbstvertrauen in die eigene Person: „Es gibt mir *Sicherheit, Selbstvertrauen*“ (T07, 237). Zum anderen war Begreifbarkeit mit einem Grundvertrauen in das Leben verbunden: „[...] ein *Gefühl des Vertrauens, dass das Leben den richtigen Weg für einen einschlägt*, mit allen Kurven, Bergen und Tälern“ (T04, 105-107). Darüber hinaus wurde eine Person als vertrauenswürdig beurteilt, wenn ihr Leben von anderen als begreifbar bewertet wurde: „Ein Mindestmaß der Rationalität wird den eigenen Entscheidungen dann zugeschrieben. [...] Wenn man dieses *Gütesiegel* hat, *wird man nicht hinterfragt, muss sich nicht erklären*, bekommt Verantwortung übertragen und *Vertrauen entgegengebracht*“ (T09, 125-131).

Zweitens war Begreifbarkeit mit Kontrollierbarkeit verbunden: „[...] dass ich dann das Gefühl habe, dass ich *alles im Griff habe* [...]. Also dass es *nicht außerhalb der eigenen Kontrolle* steht [...]“ (T01, 364-366). Kontrollierbarkeit äußerte sich u. a. darin, dass Entscheidungen bewusst getroffen werden und das Leben aktiv gesteuert (T11, 212-21), selbst beeinflusst und gestaltet (T11, 219) sowie als berechenbar und vorsehbar erlebt wird (T14, 135-136).

Drittens führte Begreifbarkeit zu Resilienz: „[...] „Verstehen“ [ist] wichtig, um *mit dem Leben klarzukommen* [...]“ (T05, 126-127). Resilienz beinhaltete u. a., negative Ereignisse zu bewältigen, Durchhaltevermögen zu zeigen oder eine positive Grundhaltung (z. B. T03, 301-303) oder Standhaftigkeit zu bewahren (z. B. T05, 111).

Viertens förderte Begreifbarkeit Gelassenheit: „Wenn es schlecht läuft, denke ich mir *„Ja hmm, scheiße, das ist halt so“*“ (T10, 132-133). Gelassenheit zeigte sich u. a. darin, dass Ereignisse akzeptiert werden (z. B. T13, 72-73) oder ein Gefühl der Ausgeglichenheit empfunden wird (z. B. T10, 139).

Neben diesen positiven Korrelaten oder Konsequenzen, die als spezifisch für Begreifbarkeit betrachtet werden können, wurden darüber hinaus weitere Formen des positiven Erlebens und Verhaltens beschrieben, die mit Begreifbarkeit einhergingen. Als Beispiele wurden u. a. Lebenszufriedenheit, positive Emotionen, Zufriedenheit, Toleranz, Mitgefühl, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit und Anerkennung genannt (z. B. T04, 107-109; T06, 126).

**Theoretische Integration.** Der Zusammenhang zwischen Begreifbarkeit bzw. Lebenssinn und Vertrauen wurde bislang kaum theoretisch oder empirisch untersucht. Somit sind die folgenden Überlegungen lediglich als Hypothesen zu verstehen, deren Prüfung noch aussteht. Vertrauen wird definiert als „Erwartungen, Annahmen oder Überzeugungen über die Wahrscheinlichkeit, dass das zukünftige Verhalten einer anderen Person vorteilhaft, günstig oder zumindest nicht schädlich sein wird“ (Robinson, 1996, S. 576; eigene Übersetzung). Diese positiven Erwartungen, Annahmen und Überzeugungen können Begreifbarkeit ebenso wie Vertrauen in diese Person herstellen. Im Einklang mit diesen Annahmen postulierten die Autorinnen einer Überblicksstudie zu Vertrauen zwischen Behandelten und Pflegekräften, dass Vertrauen die Möglichkeit biete, Sinn im Leben zu finden (Rørtveit et al., 2015, S. 196). Die Konzeptualisierung von Vertrauen kann von Personen auf das Leben sowie die Welt übertragen werden. Positive Erwartungen und Annahmen können zu Begreifbarkeit ebenso wie Vertrauen in das Leben oder in die Welt führen.

Die Theorie der kognitiven Kontrolle (Frey & Jonas, 2002) stellt einen Zusammenhang zwischen Begreifbarkeit und Kontrollierbarkeit her. Dieser Theorie zufolge streben Menschen danach, Ereignisse zu erklären, vorherzusehen und zu beeinflussen. Die wahrgenommene Erklärbarkeit, Vorhersehbarkeit und Beeinflussbarkeit rufen eine subjektiv erlebte Kontrollierbarkeit hervor. Erklärbarkeit und Vorhersehbarkeit sind Formen sekundärer Kontrolle, bei dieser nicht das Ereignis selbst, sondern die Kognitionen zu diesem Ereignis verändert werden. Erklärbarkeit und Vorhersehbarkeit können im Kontext von Begreifbarkeit

interpretiert werden. Ist ein Ereignis erklärbar, wird z. B. eine Verbindung zwischen Ursache und Ereignis wahrgenommen. Ist ein Ereignis vorhersehbar, wird z. B. eine Verbindung zwischen Gegenwart und Zukunft oder zwischen Verhalten und dessen Konsequenzen wahrgenommen. Das Begreifen von Ursachen und Konsequenzen ermöglicht wiederum eine bessere Beeinflussbarkeit, d. h. eine primäre Kontrolle von Ereignissen, die aktiv verändert werden können.

Resilienz als Konsequenz von Begreifbarkeit findet sich u. a. in den Arbeiten zum Kohärenzsinn von Antonovsky (1993) sowie in den Ausführungen zur Trotzmacht des Geistes von Frankl (1946/2007). Der Kohärenzsinn setzt sich aus den drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammen. Verstehbarkeit („Comprehensibility“) beinhaltet die Wahrnehmung des Lebens als verstehbar i. S. v. erklärbar, nachvollziehbar, vorhersehbar, logisch und klar. Handhabbarkeit („Manageability“) meint die Wahrnehmung, über ausreichend Ressourcen zu verfügen, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Unter Sinnhaftigkeit („Meaningfulness“) wird die Wahrnehmung verstanden, dass sich die Anstrengungen und der Einsatz, diese Herausforderungen zu bewältigen, lohnen. Empirische Studien zeigten (z. B. Eriksson & Lindström, 2006), dass der Kohärenzsinn eine wesentliche Rolle für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit sowie die Entwicklung von Resilienz spielt. Mit der Trotzmacht des Geistes beschrieb Frankl (1946/2007) das menschliche Potenzial, widrigsten Bedingungen zu trotzen und Resilienz zu entwickeln. Dies gelingt durch die Verwirklichung von Sinn mithilfe von Einstellungswerten. Einstellungswerte beziehen sich auf die innere Einstellung und die „[...] Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen“ (Frankl, 1985/2015, S. 171). Einstellungswerte werden verwirklicht, indem z. B. Lehren aus negativen Erfahrungen gezogen, Lebensziele neu definiert oder das Beste aus einer misslichen Situation gemacht wird. Obwohl Frankl den Hauptfokus auf Orientierung legt, spielt auch Begreifbarkeit eine Rolle bei der Verwirklichung von Werten bzw. Sinn.

Frankl zufolge hält jede Lebenssituation einzigartige Möglichkeiten zur Werte- und Sinnverwirklichung bereit. Die Aufgabe der Menschen besteht darin, diese Sinnmöglichkeiten zu entdecken, zu begreifen und letztlich zu verwirklichen (Frankl, 1946/2007). Forschung zu Sinnkonstruktion nach Katastrophen zeigte, dass u. a. inneres Wachstum oder angepasste Grundüberzeugungen mit Resilienz und Genesung verknüpft sind (Park, 2010).

Der Zusammenhang zwischen Begreifbarkeit und Gelassenheit wird im Kontext autobiographischer Methoden zur Wiederherstellung, Aufrechterhaltung und Förderung von Sinn thematisiert (Reker et al., 2013). Autobiographische Methoden, wie z. B. der Lebensrückblick, nutzen eine aktive Rekonstruktion der Vergangenheit, um eine Integration mit der Gegenwart und einen positiven Ausblick in die Zukunft zu erreichen. Die Herstellung von Verstehbarkeit und Kohärenz stehen dabei im Fokus, u. a. durch Lernen aus vergangenen Erfahrungen, durch das Klären ungelöster Fragen oder durch die Verbindung einzelner Ereignisse zu einem sinnvollen Ganzen. Studien zeigten, dass die Teilnehmenden eine höhere Lebenszufriedenheit, mehr Akzeptanz und Gelassenheit sowie weniger Depressivität berichten (für einen Überblick siehe Haight & Haight, 2007). Die Akzeptanz von traumatischen Ereignissen zählt außerdem zu den Arten gefundenen Sinns nach traumatischen Erlebnissen und fördert die Anpassung (Park, 2010). Neben diesen Zusammenhängen mit spezifischen Korrelaten oder Konsequenzen von Begreifbarkeit ergaben zahlreiche Studien, dass Lebenssinn mit verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens verbunden ist (z. B. J.-B. Li et al., 2021).

**Sinnkrise (Kategorie 1.9.1).** Ein Mangel an Begreifbarkeit führt zu einer Sinnkrise.

**Ergebnisse.** Eine Sinnkrise wurde als Korrelat oder Konsequenz eines Mangels an Begreifbarkeit genannt: „Dann *macht dein Leben keinen Sinn*“ (T06, 144).

**Theoretische Integration.** In der Sinnforschung wird die Annahme vertreten, dass ein Mangel an Begreifbarkeit zu einem Mangel an Lebenssinn führt (z. B. George & Park, 2016). Allerdings wurden die Konstrukte Mangel an Begreifbarkeit und Sinnkrise sowie ihr

Zusammenhang noch nicht näher empirisch untersucht. Eine Querschnittsstudie, in der ein Mangel an Begreifbarkeit, ein Mangel an Orientierung und ein Mangel an Bedeutsamkeit mithilfe einer gemeinsamen Skala erfasst wurden, zeigte, dass diese Konstrukt-Kombination hoch mit Sinnkrise korreliert (Li et al., 2022). Weitere Studien zum Zusammenhang zwischen einem Mangel an Begreifbarkeit und Sinnkrise stehen noch aus.

**Negatives Erleben und Verhalten (Kategorie 1.9.2).** Ein Mangel an Begreifbarkeit führt zu verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Verunsicherung, Kontrollverlust, Vulnerabilität und Verzweiflung.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen des negativen Erlebens und Verhaltens wurden als Korrelate oder Konsequenzen eines Mangels an Begreifbarkeit beschrieben: Erstens war ein Mangel an Begreifbarkeit mit Zweifel und Verunsicherung verbunden. Die Teilnehmenden beschrieben Zweifel und Verunsicherung in Bezug auf das eigene Handeln, die eigene Person und das Leben generell: „Ein *Mangel der Verstehbarkeit* würde mich in einen *kontinuierlichen Zustand des Hinterfragens versetzen, der mich innerlich aufwühlen und auffressen würde*. Er würde mich wahrscheinlich dazu bringen, *mich selbst, mein Umfeld und meine allgemeine Situation zu hinterfragen* [...]“ (T04, 110-113).

Zweitens führte ein Mangel an Begreifbarkeit zu Kontrollverlust: „Dass ich *das Leben selbst nicht im Griff* habe, sondern das Gefühl habe, *mir passieren immer wieder Dinge*, aber ich habe davon *nichts in der Hand* [...]“ (T01, 413-415). Kontrollverlust umfasste u. a. das Gefühl, Ereignissen ausgeliefert zu sein oder sie nicht vorhersehen oder beeinflussen zu können (z. B. T01, 413-417).

Drittens führte ein Mangel an Begreifbarkeit zu einer erhöhten Vulnerabilität: „[...] an *negativen Momenten in meinem Leben zu zerbrechen*, anstatt diese zu verstehen und zu akzeptieren“ (T04, 113-114).

Neben diesen negativen Korrelaten und Konsequenzen, die als spezifisch für einen Mangel an Begreifbarkeit betrachtet werden können, wurden darüber hinaus weitere Formen



des negativen Erlebens und Verhaltens beschrieben, die mit einem Mangel an Begreifbarkeit einhergingen: „Überforderung, Schock, Verzweiflung“ (T05, 135). Darüber hinaus wurden u. a. Amotivation, Depressivität, Verlorenheit oder Isolation als Beispiele genannt.

**Theoretische Integration.** Zweifel, Unsicherheit und Begreifbarkeit stehen aus theoretischer Perspektive in einem negativen Zusammenhang: „To the extent that one feels less uncertain about something, its meaning is clearer, and vice versa“ (Hogg, 2007, S. 76). Unterscheiden lassen sich u. a. informationale Unsicherheit und Selbstunsicherheit. Informationale Unsicherheit entsteht aus einem Mangel an verfügbaren Informationen, die notwendig wären, um ein Urteil unter Sicherheit zu fällen (Hogg, 2007). Selbstunsicherheit ist definiert als „subjektives Gefühl des Zweifels oder der Instabilität von Selbst- und Weltanschauungen oder deren Wechselbeziehung“ (van den Bos, 2009, S. 198; eigene Übersetzung). Zweifel und Unsicherheit können, ebenso wie ein Mangel an Begreifbarkeit, als Resultat eines Mangels an Verbindungen, Annahmen oder Überzeugungen verstanden werden. Unsicherheit und Zweifel stellen aversive Zustände dar, die u. a. von körperlicher Erregung begleitet werden und Verhalten beeinflussen. Zum Beispiel untergräbt Selbstunsicherheit das Vertrauen in das eigene Selbstkonzept und stellt Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle und Verhaltensweisen einer Person infrage. Studien zeigten, dass Selbstunsicherheit mit einer reduzierten Kontrollierbarkeit verbunden ist (Hogg, 2007).

Ein Mangel an Begreifbarkeit führt der Theorie der kognizierten Kontrolle zufolge (Frey & Jonas, 2002) zu einem Kontrollverlust auf sekundärer Ebene. Ist ein Ereignis nicht erklärbar oder vorhersehbar, d. h. werden u. a. keine Verbindungen zwischen diesem Ereignis, seinen Ursachen oder Konsequenzen wahrgenommen, wird ein Kontrollverlust erlebt. Studien zeigten, dass ein Mangel an Kontrollierbarkeit mit negativer Belastung verbunden ist (z. B. Roesch et al., 2002).

Hinweise auf den Zusammenhang zwischen einem Mangel an Begreifbarkeit und Vulnerabilität liefert z. B. das „Meaning-Making“-Modell (Park & Folkman, 1997). Diesem

Modell zufolge führt die Diskrepanz zwischen dem situativen Sinn eines traumatischen Ereignisses und globalen Annahmen und Überzeugungen zu Belastung und einer schlechteren Anpassung an das Ereignis. Die Diskrepanz kann als Antezedens eines Mangels an Begreifbarkeit interpretiert werden. Eine Wiederherstellung von Übereinstimmung, z. B. durch Assimilation oder Akkommodation, die als Antezedenzen von Begreifbarkeit verstanden werden können, wird von der Mehrheit der Forschenden als Voraussetzung für Anpassung betrachtet (z. B. Gillies & Neimeyer, 2006). Studien zeigten, dass erfolglose Prozesse der Sinnsuche, welche nicht zur Auflösung der Diskrepanz führen, mit Grübeln und Belastung verbunden sind (z. B. Michael & Snyder, 2005). Zudem gingen andauernde Prozesse der Sinnsuche ebenfalls mit einem schlechteren Wohlbefinden und einer schlechteren Anpassung einher (z. B. Davis et al., 2000). Weitere Evidenz lieferte eine Meta-Analyse mit Krebspatienten (Winger et al., 2016). Diese zeigte, dass der Kohärenzsinn, welcher die Dimension „Comprehensibility“ beinhaltet, sowie Lebenssinn, welcher die Dimension Begreifbarkeit umfasst, in einem negativen Zusammenhang mit Belastung stehen.

Neben diesen spezifischen Korrelaten und Konsequenzen wurden die allgemeinen negativen Auswirkungen eines Mangels an Begreifbarkeit auf das Erleben und Verhalten vielfach theoretisch ausgeführt und empirisch überprüft. Zum Beispiel unterstützten zahlreiche Studien die zentrale Annahme des „Meaning Maintenance“-Modells (Heine et al., 2006), dass die Verletzung erwarteter Verbindungen, die als Antezedens eines Mangels an Begreifbarkeit verstanden werden kann, zu aversiver psychophysiologischer Erregung und Belastung führt (Proulx & Inzlicht, 2012). Eine empirische Studie zu den Dimensionen von Lebenssinn zeigte, dass Begreifbarkeit in einem moderaten bis hohen negativen Zusammenhang mit negativem Affekt, Depression, Angst und Stress steht (George & Park, 2017). Eine erste Studie, die gezielt einen Mangel an Lebenssinn, allerdings nicht einen Mangel der drei Dimensionen, untersuchte, ergab, dass ein Mangel an Lebenssinn mit depressiven Symptomen und Suizidgedanken verbunden ist (Li et al., 2022).

### **6.1.6 Rolle von Begreifbarkeit im Leben und Grenzen von Begreifbarkeit**

Begreifbarkeit spielt eine essenzielle Rolle für ein gelingendes Leben. Allerdings sind dem Streben nach und Erleben von Begreifbarkeit auch Grenzen gesetzt.

#### **Streben nach Aufrechterhaltung und Wiederherstellung von Begreifbarkeit**

**(Kategorien 1.10.1, 1.10.2).** Menschen sind motiviert, Begreifbarkeit zu bewahren und zu verstärken. Sie sind außerdem motiviert, einen Mangel an Begreifbarkeit zu überwinden und Begreifbarkeit wiederherzustellen.

**Ergebnisse.** Geschildert wurde ein ausgeprägter Wunsch nach Aufrechterhaltung, Verstärkung und Wiederholung des Erlebens von Begreifbarkeit: „Ich möchte Handlungen, die sich als stimmig herausstellen oder sich schlüssig anfühlen, *wiederholen*. Es hat so eine Art *Suchtcharakter* (lacht)“ (T01, 388-389). Wurde ein Mangel an Begreifbarkeit erlebt, wurden Anstrengungen beschrieben, diesen Mangel zu beseitigen und Begreifbarkeit wiederherzustellen: „Man möchte immer, dass sich alles stimmig anfühlt. *Alles, dass das nicht erfüllt, möchte man, wenn möglich, eliminieren*“ (T01, 389-391). Darüber hinaus wurden zahlreiche Strategien zur aktiven Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Begreifbarkeit genannt, wie z. B. Religiosität oder die Suche nach Führung (siehe Kapitel 6.1.3). Zusammengefasst streben Menschen also nach Begreifbarkeit, „[...] weil man *möchte, dass alles schlüssig und stimmig ist im Leben*“ (T01, 395). Begreifbarkeit scheint demnach einen essenziellen Bestandteil eines gelingenden Lebens auszumachen.

**Theoretische Integration.** Das Streben nach Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Begreifbarkeit ist ein wesentlicher Bestandteil zahlreicher theoretischer und empirischer Arbeiten, u. a. zum „Meaning Maintenance“-Modell (Heine et al., 2006), zur Bewältigung traumatischer Lebensereignisse (z. B. Park, 2010) oder zu „Threat Compensation“ (z. B. Hirsh et al., 2012). Ihnen gemein ist die Annahme, dass Begreifbarkeit eine Voraussetzung für Überleben und effektives Handeln ist. Dementsprechend werden infolge der Wahrnehmung eines Mangels an Begreifbarkeit verschiedene Reaktionen

angestoßen und Strategien angewandt, um diesen Mangel zu überwinden (z. B. Heine et al., 2006).

Darüber hinaus verdeutlichen die empirischen Zusammenhänge zwischen Lebenssinn und einer Vielzahl positiver Variablen ebenso wie die Zusammenhänge zwischen einem Mangel an Lebenssinn und zahlreichen negativen Variablen, dass Lebenssinn einen essenziellen Bestandteil eines gelingenden Lebens ausmacht (für einen Überblick siehe Steger, 2012). Interkulturelle Forschung lieferte Hinweise darauf, dass diese wichtige Rolle von Lebenssinn über verschiedene Kulturen hinweg besteht (z. B. Steger, Kawabata, et al., 2008).

**Grenzen von Begreifbarkeit (Kategorie 1.11).** Zu den Grenzen des Strebens nach und des Erlebens von Begreifbarkeit gehören u. a. die Notwendigkeit der kontinuierlichen Herstellung von Begreifbarkeit sowie negative Auswirkungen eines Übermaßes von Begreifbarkeit.

**Ergebnisse.** Die Konstruktion von Begreifbarkeit wurde als aktiver Prozess beschrieben: „Im Grunde ist nichts absolut nachvollziehbar und doch sind wir *fähig, Verständnis aufzubringen*“ (T05, 118-119). Dieser kontinuierliche Prozess konnte sich über die gesamte Lebensspanne erstrecken: „Es ist ein Vorgang, der *nie abgeschlossen* sein kann [...]“ (T05, 123-124). Dabei konnte Begreifbarkeit nie vollkommen hergestellt werden: „Dieses Gefühl von Schlüssigkeit ist andererseits aber auch *nichts, das ich stringent im Leben finden kann*. [...] es gibt *immer mal wieder Aussetzer oder Lücken*, die noch da sind und auch nicht gut aufgefüllt werden können“ (T01, 422-429). Ursachen hierfür konnten z. B. Lebensereignisse sein, die als zufällig oder sinnlos interpretiert wurden: „Da man aber immer *Zufällen ausgeliefert* ist, seien es *Krankheiten, Unfälle*, einfach mal *Pech* oder *unnötiges Leid*“ (T01, 395-396). Als hilfreich bei der Konstruktion von Begreifbarkeit wurde die Akzeptanz der Begrenztheit der eigenen Begreifbarkeit beschrieben: „Ich glaube, es ist *auch voll okay, wenn man bestimmte Dinge nicht versteht*. Man muss nicht alles verstehen und

begreifen“ (T03, 321-322). Hierbei sollte unterschieden werden, ob ein subjektiver Mangel an Begreifbarkeit erlebt wird oder sich ein Sachverhalt unserer objektiven Fähigkeit zu begreifen entzieht (T14, 155-156). Auf der anderen Seite wurden mögliche negative Konsequenzen eines Übermaßes an Begreifbarkeit genannt: „Andererseits gibt es ein „*Verstehen-/Wissen müssen*“, das *Vertrauen zerstört, das Leben begrenzt und Menschen festlegt*“ (T05, 128-130).

**Theoretische Integration.** In der Literatur besteht Einigkeit darüber, dass Begreifbarkeit das Ergebnis kontinuierlicher, individueller und subjektiver Konstruktionsprozesse ist (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Erste Hinweise zu den Ausdrucksformen eines Übermaßes an Begreifbarkeit liefert Forschung zu Dogmatismus. Studien zeigten, dass Lebenssinn in einem positiven Zusammenhang mit dogmatischen Denkmustern steht. Zum Beispiel waren Personen mit einem höheren Lebenssinn überzeugter, dass ihre Prinzipien und Glaubenssätze richtig sind und weniger bereit, diese infrage zu stellen oder zu verändern (Steger, Kashdan, et al., 2008). Die Annahme, extreme Ausprägungen von Begreifbarkeit korrelieren positiv mit Dogmatismus, ebenso wie weitere, nicht wünschenswerte Auswirkungen von extrem hoher Begreifbarkeit, bedürfen empirischer Untersuchung.

### 6.1.7 Sonstiges

Nachfolgend werden erwähnenswerte Ergebnisse zur Dimension Begreifbarkeit angeführt, die den bisherigen Kategorien nicht zugeordnet werden konnten.

**Zugang zum Thema (Kategorie 1.12.1).** Der kognitive und verbale Zugang zu Begreifbarkeit kann eingeschränkt sein.

**Ergebnisse.** Einige Teilnehmende äußerten Schwierigkeiten, das Erleben von Begreifbarkeit kognitiv zu erfassen oder in Worte zu fassen: „*Das fällt mir schwer, da fällt mir gar nichts ein*“ (T10, 142).

**Theoretische Integration.** Dieser potenziell eingeschränkte kognitive und verbale Zugang zu Begreifbarkeit wird in der Literatur erwähnt (z. B. Park, 2010; Schnell, 2016).

**Beziehung zu Sinn und anderen Dimensionen (Kategorie 1.12.2).** Begreifbarkeit und Lebenssinn sind inhaltlich eng verwandt.

**Ergebnisse.** Die Teilnehmenden verwiesen wiederholt auf die enge Beziehung zwischen Begreifbarkeit und Sinn. Zum Beispiel wurde Sinn als Synonym für Begreifbarkeit verwendet oder genutzt, um die Ausdrucksformen von Begreifbarkeit zu beschreiben: „Es macht *keinen Sinn*, wenn dein Leben *nicht begreifbar und schlüssig* ist aus meiner Sicht“ (T06, 146-147). Beziehungen zu anderen Dimensionen wurden nicht explizit genannt.

**Theoretische Integration.** Dieses alltägliche Verständnis von Begreifbarkeit und seiner Beziehung zu Lebenssinn steht im Einklang mit theoretischen Annahmen (z. B. Heine et al., 2006) und empirischen Befunden (z. B. George & Park, 2017) aus der wissenschaftlichen Psychologie.

### 6.1.8 Gesamttheoretische Integration der Ergebnisse

Neben der spezifischen theoretischen Integration der Ergebnisse wird nachfolgend eine globale Integration in die bestehenden Erklärungsansätze von Begreifbarkeit vorgenommen.

**Subjektive Rationalität (James, 1890/1957).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit James' Annahme über die Konstruktion und Übertragung von Sinnsystemen auf die Welt, wodurch die Wirklichkeit als begreifbar erscheint. Annahmen und Überzeugungen sowie eine wahrgenommene Übereinstimmung zwischen Lebensinhalten wurden als Antezedenzen von Begreifbarkeit identifiziert. Außerdem zeigten sich ein Mangel an Annahmen und Überzeugungen sowie eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen Lebensinhalten als Antezedenzen eines Mangels an Begreifbarkeit.

**„Threat Compensation“-Modelle (z. B. Festinger, 1957).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit Forschung zu „Threat Compensation“, welche die Wichtigkeit von konsistenten und kohärenten Sinnsystemen, u. a. für effektives Handeln, betont. Sind diese Sinnsysteme bedroht, entstehen eine aversiv erlebte Belastung sowie die Motivation, die Bedrohung zu reduzieren (z. B. Heine et al., 2006). Verbindungen, Annahmen und Überzeugungen sowie eine wahrgenommene Übereinstimmung zwischen Lebensinhalten wurden als Antezedenzen von Begreifbarkeit, ein Mangel an Verbindungen, Annahmen und Überzeugungen sowie eine wahrgenommene Diskrepanz als Antezedenzen eines Mangels an Begreifbarkeit identifiziert. Kontrollierbarkeit bzw. Kontrollverlust zeigten sich, neben weiteren positiven bzw. negativen Formen des Erlebens und Verhaltens, als Konsequenzen von Begreifbarkeit bzw. eines Mangels an Begreifbarkeit. Darüber hinaus wurden verschiedene Strategien zur (Wieder-) Herstellung von Begreifbarkeit beschrieben sowie die wichtige Rolle von Begreifbarkeit für ein gelingendes Leben betont.

**Selbstbestätigungstheorie (Swann, 1987; Swann & Buhrmester, 2012).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit den Hypothesen der Selbstbestätigungstheorie, denen zufolge Personen mithilfe von Annahmen über das Selbst Begreifbarkeit herstellen und ein Grundbedürfnis danach haben, eine Übereinstimmung zwischen diesen Annahmen und ihren Erfahrungen wahrzunehmen. Annahmen und Überzeugungen über das Selbst sowie eine wahrgenommene Übereinstimmung wurden als Antezedenzen von Begreifbarkeit identifiziert. Weiterhin wurde der Wunsch nach Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Begreifbarkeit betont.

**„Comprehensibility“ als Dimension des Kohärenzsinn (Antonovsky, 1993).** Die Ergebnisse sprechen für eine inhaltliche Verwandtschaft dieser Dimension des Kohärenzsinn und der Facette Verstehbarkeit der Dimension Begreifbarkeit. Ein kleiner Unterschied besteht

darin, dass Vorhersehbarkeit in der vorliegenden Studie nicht als Facette, sondern als Korrelat oder Konsequenz von Begreifbarkeit konzeptualisiert wird.

**Bewältigung traumatischer Lebensereignisse (z. B. Park, 2010; Park & Folkman, 1997).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit theoretischen Annahmen zur Bewältigung traumatischer Lebensereignisse. Negative oder traumatische Lebensereignisse wurden als Auslöser eines Mangels an Begreifbarkeit identifiziert. Sie unterbrachen erwartete Verbindungen oder standen in Diskrepanz zu Annahmen und Überzeugungen. Ein Mangel an Verbindungen sowie ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu Annahmen und Überzeugungen wurden als Antezedenzen eines Mangels an Begreifbarkeit beschrieben. Negatives Erleben und Verhalten zeigte sich als Konsequenz eines Mangels an Begreifbarkeit. Darüber hinaus wurden verschiedene Strategien genannt, wie ein Mangel an Begreifbarkeit überwunden und Begreifbarkeit wiederhergestellt werden kann.

**Narrative Identität (z. B. McAdams, 2008).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit Hypothesen zur narrativen Identität, denen zufolge Lebensgeschichten Begreifbarkeit herstellen. Die Konstruktion von Lebensgeschichten wurde explizit als Strategie zur Herstellung von Begreifbarkeit beschrieben (T01, 318-326).

**„Meaning-as-Information“-Hypothese (Heintzelman & King, 2014a).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit der „Meaning-as-Information“-Hypothese, der zufolge Verbindungen eine wesentliche Rolle für Begreifbarkeit spielen. Verbindungen wurden als Antezedenzen von Begreifbarkeit sowie ein Mangel an Verbindungen als Antezedenzen eines Mangels an Begreifbarkeit identifiziert. Darüber hinaus lieferten die Ergebnisse zu Facetten und Konsequenzen von Begreifbarkeit Informationen dazu, wie sich das „feeling of meaning“ (Heintzelman & King, 2014a, S. 2) konkret anfühlen könnte.



### **6.1.9 Beitrag zur Weiterentwicklung der Definition von Begreifbarkeit**

Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse unterstützten die zwei im Literaturreview identifizierten Facetten von Begreifbarkeit. Darüber hinaus werden die bestehenden Definitionen auf folgende Weise weiterentwickelt:

- (1) Die überarbeitete Definition differenziert zwischen den zwei Facetten von Begreifbarkeit und präzisiert deren inhaltliche Bedeutung, bevor sie sie in einer integrativen Definition vereint.
- (2) Die überarbeitete Definition beinhaltet einen klaren Bezugsrahmen von Begreifbarkeit. Als Dimension von Lebenssinn bezieht sich Begreifbarkeit auf die Verstehbarkeit und Kohärenz des Lebens auf globaler Ebene oder von Lebensereignissen auf situativer Ebene.
- (3) Die überarbeitete Definition schafft konzeptuelle Klarheit, indem sie Antezedenzen, z. B. Verbindungen (im Unterschied zu Heine et al., 2006; Heintzelman & King, 2014a), sowie Konsequenzen, z. B. Kontrollierbarkeit (im Unterschied zu Hirsh et al., 2012), von Begreifbarkeit abgrenzt.
- (4) Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse stehen im Einklang mit zentralen theoretischen Annahmen zu Begreifbarkeit und liefern empirische Unterstützung.

## 6.2 Orientierung

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Auswertung der Kategorien von Orientierung sowie relevante Zusammenhänge innerhalb und zwischen den Kategorien berichtet, theoretisch integriert und diskutiert. Neben Forschung zu Orientierung werden ergänzend theoretische Bezüge zu Lebenssinn im Allgemeinen hergestellt. Die Modelle von Orientierung und eines Mangels an Orientierung sind in den Abbildungen 3 und 4 dargestellt.

### 6.2.1 Facetten von Orientierung und eines Mangels an Orientierung

Orientierung wird definiert durch (1) Zweckmäßigkeit, (2) konkret Erstrebenswertes, (3) Intentionalität und (4) eine allgemeine Richtung im Leben. Ein Mangel an Orientierung wird definiert durch (1) einen Mangel an Zweckmäßigkeit, (2) einen Mangel an konkret Erstrebenswertem, (3) einen Mangel an Intentionalität und (4) einen Mangel an allgemeiner Richtung im Leben. Diese empirisch abgeleiteten Facetten sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

#### **Zweckmäßigkeit und ein Mangel an Zweckmäßigkeit (Kategorien 2.1.1, 2.2.1).**

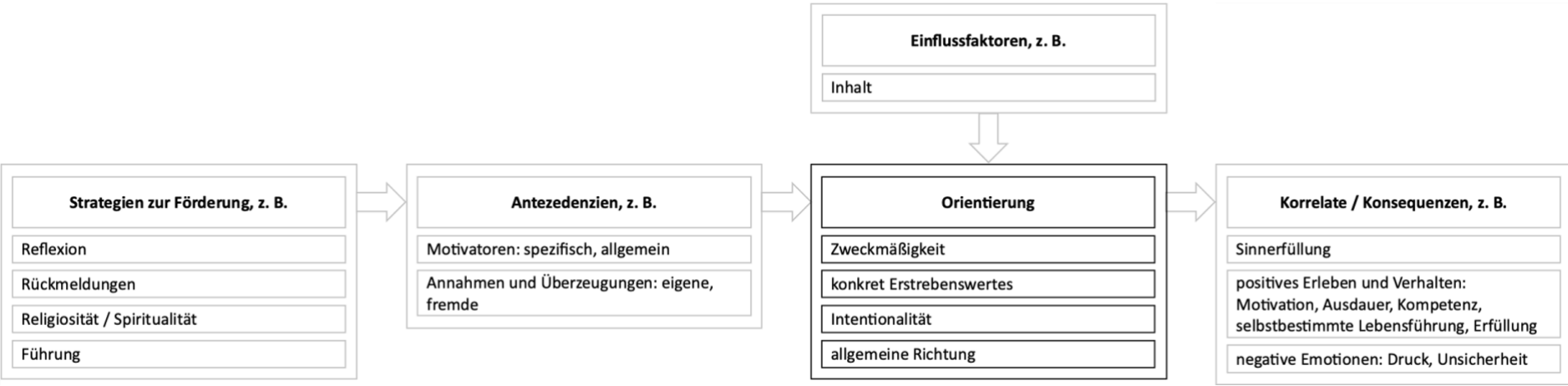
Orientierung wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als zweckmäßig, d. h. als brauchbar für einen bestimmten Zweck oder als nützlich, erlebt werden. Ein Mangel an Orientierung wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als zwecklos, d. h. als unbrauchbar oder unnützlich, erlebt werden.

**Ergebnisse.** Sechs von 14 Teilnehmenden beschrieben Zweckmäßigkeit als Facette von Orientierung: „Es ist deswegen *sinnstiftend*, weil es *notwendig* ist“ (T08, 24); „Es ist *notwendig*, es ist *erforderlich*, es ist oft die *einzigste Chance zum Überleben*“ (T14, 102-103). Als zweckmäßig wurden v. a. Handlungen oder Erfahrungen geschildert, die zur Sicherung der Existenz dienten, z. B. finanzielle Absicherung oder Hygiene.

Sechs Teilnehmende beschrieben einen Mangel an Zweckmäßigkeit als Facette eines Mangels an Orientierung. Als zwecklos wurden u. a. triviale Situationen oder berufliche

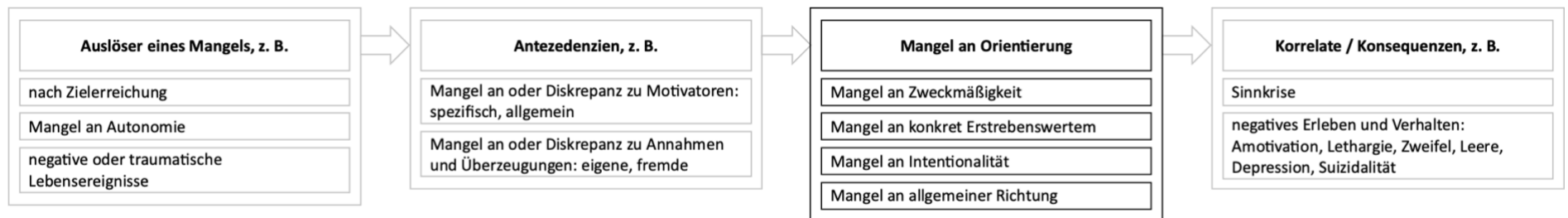
**Abbildung 3**

*Modell von Orientierung*



## Abbildung 4

### Modell eines Mangels an Orientierung



Erfahrungen geschildert, die keinem Zweck dienen oder keinen Nutzen hatten: „Ich denke, es ist de facto *sinnlos, unnützlich, Verschwendung* von Zeit. Es *bringt nichts* [...]“ (T14, 108-109);

T: „Es gibt *niemanden*, der mir mein Schaffen, meine Werke irgendwie *abnimmt*.“ [...] I:

„Wie würdest du dich dann fühlen?“ T: „Leer und *überflüssig*“ (T11, 150-153).

**Theoretische Integration.** Die Facette Zweckmäßigkeit ist in den aktuell verbreiteten Definitionen von Orientierung nicht enthalten. Ein Ansatz, der Zweckmäßigkeit explizit aufgreift, stammt von Schulz-Hardt und Frey (2015). Diesen Autoren zufolge besitzt ein Sachverhalt für eine Person einen Sinn, wenn dieser eine Funktion hat. Der Sachverhalt müsse u. a. in seiner Zweckmäßigkeit verstanden werden: Wozu ist er gut? Wozu dient er? Darüber hinaus ist Zweckmäßigkeit implizit in weiteren Ansätzen enthalten, die mögliche Antezedenzen von Orientierung behandeln. Zum Beispiel verweisen Reker und Wong (1988) im Zusammenhang mit der motivationalen Komponente von Lebenssinn auf Grundbedürfnisse. Die Erfüllung von Grundbedürfnissen diene zur Sicherung des Überlebens und werde somit als zweckmäßig und sinnvoll erlebt. Im Unterschied dazu schließen McKnight und Kashdan (2009) Grundbedürfnisse aus ihrer Konzeptualisierung von „Purpose“ aus. Sie argumentieren, dass Grundbedürfnisse in allen Menschen angelegt sind und somit keine interindividuellen Unterschiede erklären. Dieser Argumentation kann entgegengehalten werden, dass der individuelle Erfüllungsgrad von Bedürfnissen ihre Auswirkungen auf Erleben und Verhalten beeinflusst (de Bloom et al., 2020). Somit können z. B. Geflüchtete aus Kriegsgebieten das Streben nach der Erfüllung von Sicherheitsbedürfnissen als zweckmäßig wahrnehmen, wogegen in Sicherheit lebende Menschen dieses Streben als zwecklos erleben können. Zweckmäßigkeit findet sich außerdem in Baumeisters Konzeptualisierung von „Purpose“: „Goals and fulfillments, then, are two types of purpose“ (Baumeister, 1991, S. 35; vgl. „Fulfillments“ als Antezedenzen von konkret Erstrebenswertem). „Goals“ sind Baumeister zufolge extrinsisch motivierte Ziele. Die Aktivitäten zur Verwirklichung dieser Ziele werden als wenig positiv erlebt und dienen

lediglich als Mittel zum Zweck. Als Beispiel führt Baumeister Rasenmähen an. Entsprechend der Definition von Baumeister können „Goals“, ebenso wie Grundbedürfnisse, als Antezedenzen von Zweckmäßigkeit verstanden werden. Kritisch anzumerken ist, dass ein Mangel an Zweckmäßigkeit in der Literatur bislang nicht behandelt wurde.

### **Konkret Erstrebenswertes und ein Mangel an konkret Erstrebenswertem**

**(Kategorien 2.1.2, 2.2.2).** Orientierung wird erlebt, wenn konkret Erstrebenswertes im Leben wahrgenommen wird, d. h. Positives, das in der Zukunft liegt und verwirklicht werden soll. Ein Mangel an Orientierung wird erlebt, wenn ein Mangel an konkret Erstrebenswertem im Leben wahrgenommen wird, d. h. nichts in der Zukunft als positiv und wünschenswert erscheint.

**Ergebnisse.** Zwölf von 14 Teilnehmenden beschrieben konkret Erstrebenswertes als Facette von Orientierung: „Ich habe einen *inneren Antrieb, eine Vision, einen Traum*, den ich verfolgen möchte [...]“ (T05, 73-75); „Im Regelfall [...] sind es *Ziele, die man sich selbst setzt* und erreichen will“ (T03, 232-234). Im Zusammenhang mit konkret Erstrebenswertem wurden z. B. Träume, Wünsche, Hoffnungen, Ziele, Werte, Erwartungen und Vorhaben geschildert.

Fünf Teilnehmende beschrieben einen Mangel an konkret Erstrebenswertem als Facette eines Mangels an Orientierung: „Dann gäbe es *keine Aufgaben, die ich es wert fände, zu lösen*“ (T11, 149-150); „[...] *verlor* ich das *Gefühl für die Ziele meines Lebens*. [...] *Meine Vorstellungen und Wünsche verschwanden*“ (T13, 51-53).

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette entspricht der gleichnamigen Facette konkret Erstrebenswertes in theoretischen Definitionen von Orientierung (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Zudem stimmen die Antworten der Teilnehmenden, u. a. die geschilderte Klarheit über Werte und Ziele bzw. des Mangels an Werten und Zielen, mit den Beschreibungen der Ausdrucksformen von konkret Erstrebenswertem bzw. eines Mangels an konkret Erstrebenswertem in der Literatur überein

(George & Park, 2017). Kritisch anzumerken ist, dass die Anwesenheit von konkret Erstrebenswertem und ein Mangel an konkret Erstrebenswertem in der Literatur als Pole eines Kontinuums behandelt werden (z. B. George & Park, 2017), obwohl empirische Befunde darauf hinwiesen, dass sie getrennte Konstrukte bilden (z. B. Schnell, 2009).

Darüber hinaus wird das Erleben von konkret Erstrebenswertem in bestehenden Definitionen und Ansätzen oftmals mit Werten und Zielen gleichgesetzt. Zum Beispiel konzeptualisiert Baumeister (1991, S. 35) „Purpose“ mithilfe von „Fulfillments“, welche idealisierte Vorstellungen von einer besseren, wertvolleren Zukunft umfassen. „Fulfillments“ besitzen laut Baumeister (1991) einen inhärenten Wert und sind intrinsisch motiviert. Die Aktivitäten zur Verwirklichung dieser Ziele werden als positiv erlebt und um ihrer selbst willen verfolgt. Weiterhin betont der Ansatz von Schulz-Hardt und Frey (2015) die Bedeutung von Werten. Um Sinn zu erleben, sollte laut diesen Autoren der Zweck eines Sachverhalts mit dem Wertesystem einer Person im Einklang stehen. Um der konzeptuellen Klarheit willen werden Motivatoren in dieser Studie, anstatt als Facetten, als Antezedenzien verstanden, die zum Erleben von Orientierung führen. Werte als abstrakte Vorstellungen darüber, welche Vorgehensweisen oder Zielzustände wünschenswert, gut und richtig sind (z. B. Schwartz, 1994) werden, ebenso wie „Fulfillments“ als Antezedenzien von konkret Erstrebenswertem interpretiert.

### **Intentionalität und ein Mangel an Intentionalität (Kategorien 2.1.3, 2.2.3).**

Orientierung wird erlebt, wenn Intentionalität im Leben wahrgenommen wird, d. h. eine Ausrichtung auf sowie ein Streben nach der Verwirklichung von konkret Erstrebenswertem. Ein Mangel an Orientierung wird erlebt, wenn ein Mangel an Intentionalität im Leben wahrgenommen wird, d. h. ein Mangel an Ausrichtung auf sowie an Streben nach der Verwirklichung von konkret Erstrebenswertem.

**Ergebnisse.** Sechs von 14 Teilnehmenden beschrieben Intentionalität als Facette von Orientierung: „[...] dass ein bestimmtes Ziel *verfolgt* wird. [...] dass *ein Verhalten auf das*

*Erreichen eines bestimmten Ziels ausgerichtet* ist. Hinter Entscheidungen *steht stets dieselbe Intention*“ (T09, 33-36); „[...] dass es eine *Wegstrecke gibt, an deren Ende* die Erfüllung eines bestimmten Zwecks oder einer bestimmten Aufgabe steht. [...] Wir suchen uns *den schnellsten, geradlinigsten Weg, um das zu erreichen.* [...]“ (T01, 200-204). Wogegen sich die Facetten Zweckmäßigkeit und konkret Erstrebenswertes auf Endzustände beziehen, betont die Facette Intentionalität die Prozesse des Strebens nach der Verwirklichung dieser Endzustände („..., um zu ...“).

Ein Mangel an Intentionalität wurde von sechs Teilnehmenden als Facette eines Mangels an Orientierung genannt: „[...] dann habe ich *nichts, was mir diesen Antrieb gibt, etwas zu tun* [...]“ (T01, 309-310); „Dass man *nichts Richtiges macht. Einen nichts weiterbringt, man eigentlich stagniert*“ (T02, 129-130).

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette entspricht der gleichnamigen Facette Intentionalität in theoretischen Definitionen von Orientierung (Costin & Vignoles, 2020). Außerdem decken sich die Antworten der Teilnehmenden, u. a. das geschilderte Streben nach der Verwirklichung von Zielen, mit den Beschreibungen der Ausdrucksformen von Intentionalität in der Literatur (z. B. George & Park, 2017).

Darüber hinaus finden sich in weiteren Ansätzen Zusammenhänge zwischen Intentionalität, Orientierung und Sinn. Nach McKnight und Kashdan (2009, S. 242) besitzen die aktiven Prozesse des Strebens nach und Verfolgens von positiven Endzuständen ein hohes Sinnpotenzial: „Devoting effort and making progress toward life goals provides a significant, renewable source of engagement and meaning“. Baumeister (1991) zufolge ist es durchaus möglich, ein sinnerfülltes Leben zu führen, wenn Ziele verfolgt werden – selbst, wenn diese niemals erreicht werden. Nach Ryff (1989) stehen Intentionalität und produktives, kreatives Agieren in einem engen Zusammenhang mit Orientierung und Sinn. Kritisch anzumerken ist, dass ein Mangel an Intentionalität bislang kaum behandelt wurde.



Eine Unterscheidung zwischen Facetten von Orientierung, die Endzustände oder Prozesse der Verfolgung dieser Endzustände beschreiben, ist sinnvoll, da Personen z. B. positive Endzustände definieren, allerdings nicht zwangsläufig konkrete Schritte zu deren Verfolgung oder Verwirklichung unternehmen (z. B. Gollwitzer, 1995).

**Allgemeine Richtung und ein Mangel an allgemeiner Richtung (Kategorien 2.1.4, 2.2.4).** Orientierung wird erlebt, wenn eine allgemeine Richtung wahrgenommen wird, die das eigene Leben lenkt und den Lebensweg weist. Ein Mangel an Orientierung wird erlebt, wenn ein Mangel an allgemeiner Richtung im Leben wahrgenommen wird.

**Ergebnisse.** Elf Teilnehmende beschrieben eine allgemeine Richtung als Facette von Orientierung: „*Du weißt, wohin du willst. Du weißt, was du machen willst*“ (T06, 83-84); „[...] wie so eine Art *Begleitspur, die unten drunter oder oben drüber läuft oder mit mir läuft*“ (T12, 188-189). Im Fokus stand das Erkennen einer Richtung im abstrakten Sinne, ohne die Festlegung konkreter Endzustände.

Ein Mangel an allgemeiner Richtung wurde von neun Teilnehmenden als Facette eines Mangels an Orientierung beschrieben: „Dann würde ich ja *planlos durch die Gegend laufen*, weil ich *gar nicht weiß, wo es hingeht. Orientierungslos* wäre ich dann“ (T10, 135-136); „[...] eine Art *Orientierungslosigkeit*. Dass man *nicht so genau weiß, [...] was macht man?* Was will man überhaupt? *Wo soll es hingehen?*“ (T03, 51-53). Ein Mangel an Orientierung äußerte sich z. B. als mangelnde Klarheit über den eigenen Weg, als ein Verlust einer inneren Richtung, als wahlloses Umhertreiben oder als Suche nach Gründen für das eigene Handeln.

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette entspricht der gleichnamigen Facette allgemeine Richtung in theoretischen Definitionen von Orientierung (Martela & Steger, 2015; Wong, 2012). Ihre Ausdrucksformen wurden bislang noch nicht näher ausgeführt. Implizit taucht diese Facette in der Konzeptualisierung von „Purpose“ nach McKnight und Kashdan (2009) auf. Diese Autoren beschreiben die Funktion und Auswirkungen übergeordneter Lebensziele. Lebensziele führen zum Erleben einer

allgemeinen Richtung im Leben, indem sie Erleben und Verhalten organisieren, steuern, lenken und navigieren. Außerdem weisen diese Lebensziele eine hohe Persistenz auf, da sie über Zeit und Raum hinweg stabil sind. Übergeordnete Lebensziele sind, ähnlich wie Sein-Ziele (Carver & Scheier, 1998), losgelöst von konkreten Endzuständen und können als Antezedenzen eines Erlebens einer allgemeinen Richtung verstanden werden. Kritisch anzumerken ist, dass ein Mangel an allgemeiner Richtung in der Literatur bislang kaum behandelt wurde.

**Zusammenhänge innerhalb der Facetten von Orientierung.** Eine Analyse der Zusammenhänge innerhalb der Facetten von Orientierung zeigte, dass die Facetten konkret Erstrebenswertes, Intentionalität und allgemeine Richtung eng miteinander verbunden sind (z. B. T01, 304-308). Allerdings war Zweckmäßigkeit kaum mit den anderen drei Orientierung-Facetten assoziiert. Diese Ergebnisse deuteten auf eine mögliche Sonderrolle der Facette Zweckmäßigkeit hin.

**Zusammenhänge innerhalb der Facetten eines Mangels an Orientierung.** Eine Analyse der Zusammenhänge innerhalb der Facetten eines Mangels an Orientierung ergab, dass die Facetten Mangel an konkret Erstrebenswertem, Mangel an Intentionalität und Mangel an allgemeiner Richtung eng miteinander verbunden sind (z. B. T01, 308-310). Allerdings zeigte ein Mangel an Zweckmäßigkeit kaum Zusammenhänge mit den anderen Facetten. Auch diese Ergebnisse wiesen auf eine mögliche Sonderrolle dieser Facette hin.

**Zusammenhänge zwischen den Facetten von Orientierung und den Facetten eines Mangels an Orientierung.** Eine Analyse dieser Zusammenhänge zeigte, dass die Anwesenheit von Zweckmäßigkeit mit einem Mangel an konkret Erstrebenswertem einhergehen kann: „Man arbeitet, *um* sich ernähren zu können. Das ist der *Zweck*. Das ist aber eher fast eine Art *Zwangszustand*“ (T14, 77); „Wir wählen, was *zweckmäßig ist für die Erhaltung einer Demokratie*, auch wenn *ich es als lästig* empfinde, im Regen ins Wahlbüro

zu gehen“ (T14, 97-98). Diese Ergebnisse verdeutlichten die Wichtigkeit der Unterscheidung zwischen den Facetten von Orientierung, da ihr jeweiliges Erleben in unterschiedlichem Ausmaß ausgeprägt sein kann. Zudem unterstützten auch diese Ergebnisse eine mögliche Sonderrolle der Facette Zweckmäßigkeit, die möglicherweise zu unterschiedlichen Konsequenzen im Erleben und Verhalten führt als die anderen Facetten (vgl. Kapitel 6.2.5).

## **6.2.2 Antezedenzen von Orientierung und eines Mangels an Orientierung**

Orientierung entsteht durch spezifische und allgemeine Motivatoren sowie durch eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen. Ein Mangel an Orientierung entsteht durch einen Mangel an oder eine Diskrepanz zu Motivatoren, Annahmen und Überzeugungen. Diese empirisch abgeleiteten Antezedenzen sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Spezifische Motivatoren und ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu spezifischen Motivatoren (Kategorien 2.3.1, 2.4.1).** Orientierung entsteht durch die Identifikation, Auswahl, Verfolgung oder Verwirklichung spezifischer Motivatoren, z. B. Nutzen, Ziele und Werte. Ein Mangel an Orientierung entsteht durch einen Mangel an oder eine Diskrepanz zu spezifischen Motivatoren.

**Ergebnisse.** Spezifische Motivatoren wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzen von Orientierung beschrieben. Unterschieden wurden drei Kategorien von spezifischen Motivatoren: Nutzen, Ziele und Werte.

Erstens wurde ein Nutzen oder Notwendiges als spezifischer Motivator genannt: „Man arbeitet, um sich *ernähren zu können*. Das ist der *Zweck*“ (T14, 76-77); „Man tut es, da man sich dabei *einen Vorteil*, z. B. Geld verdienen, *verschafft*“ (T02, 100-101). Das Erreichen eines Nutzens oder von etwas Notwendigem war meist erforderlich und unerlässlich, da es zur Sicherung der Existenz in einem sozialen System beitrug. Ein Nutzen oder Notwendiges galt somit für unterschiedliche Personen gleichermaßen. Als Beispiele für solche Pflichten wurden

u. a. die finanzielle Absicherung, Sorge für Nachkommen, Pflege des sozialen Netzwerks oder Ausübung einer Erwerbstätigkeit angeführt.

Ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu einem Nutzen oder Notwendigem wurde von den Teilnehmenden als Antezedens eines Mangels an Orientierung genannt: „[...] nichts hat Sinn, man fühlt sich *nutzlos*, am falschen Ort, als hätte man *etwas falsch gemacht* (T01, 294-295); „*Es bringt nichts*, aber ich *muss trotzdem* ein Formular ausfüllen“ (T14, 109). Als Beispiele wurden Erfahrungen geschildert, bei denen sie sich die Teilnehmenden fehl am Platz fühlten, für die Mülltonne arbeiteten oder eine Tätigkeit ausführten, die ohnehin nicht zum gewünschten Erfolg geführt hätte.

Zweitens wurden Ziele als spezifische Motivatoren genannt: „Grundsätzlich würde ich sagen, dass *mir ein klares Ziel Orientierung gibt*“ (T03, 54-55); „*Man hat Ziele und erreicht sie. [...] Auf dem Weg dahin ist es auch schon etwas, das einem Sinn gibt*“ (T03, 231-235). Beschrieben wurden vielfältige Ziele aus unterschiedlichen Lebensbereichen, angeordnet auf unterschiedlichen hierarchischen Ebenen, die von außen vorgegeben oder selbst gesetzt wurden. Als Beispiele wurden berufliche, materielle, partnerschaftliche oder politische Ziele angeführt. Das Verfolgen oder Erreichen von Zielen war weniger unerlässlich als das Erreichen eines Nutzens. Außerdem unterschieden sich die Zielinhalte stärker zwischen Personen.

Ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu Zielen wurde von den Teilnehmenden als Antezedens eines Mangels an Orientierung genannt: „[...] *was macht man? Was will man überhaupt? Wo soll es hingehen? Da finde ich es echt schwierig, dass man sich orientierungslos fühlt*“ (T03, 52-54); „[...] als ich dann das Gefühl hatte, dass [...] *mein Ziel entfernt* wurde, [...] war ich frustriert“ (T07, 154-156).

Drittens wurden Werte als spezifische Motivatoren genannt: „[...] wenn ich weiß, *dass ich bestimmte Werte gut finde* [...]. Es ist dann für mich erstrebenswert, in diese Richtung zu handeln, das zu erreichen“ (T01, 265-267); „Die Auswahl und der Prozess [der

Lebensthemen und -projekte] gehen einher mit *meinen Werten* [...]. Sie sind auch maßgeblich für die Entscheidung über meine Ziele und auch des richtigen Wegs verantwortlich“ (T04, 59-63). Beschrieben wurde eine große Bandbreite an Werten, die von Genussstreben über Altruismus bis hin zu Klimagerechtigkeit reichte.

Ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu Werten wurde von den Teilnehmenden als Antezedens eines Mangels an Orientierung genannt: „Ein hohes Erleben von *Zielorientierung* fällt mir *schwer*. Gerade wenn wir über *Werte* sprechen. [...] *Höhere Ziele* weiß ich spontan *nicht*“ (T08, 111-115); „Wenn ich *meine Werte aufgeben müsste* und *nicht mehr nach ihnen leben könnte*“ (T05, 38).

Darüber hinaus wurden vier Eigenschaften dieser Motivatoren beschrieben, die ihren Zusammenhang mit Orientierung beeinflussten: die Art der Motivation, das Ausmaß an Selbstkongruanz, der Grad der Erreichbarkeit sowie die zeitliche und inhaltliche Variabilität.

Erstens unterschieden die Teilnehmenden implizit oder explizit zwischen intrinsischen Motivatoren, die ihren Ursprung in der eigenen Person hatten und um ihrer selbst willen verfolgt wurden, und extrinsischen Motivatoren, die von außen vorgegeben und aufgrund äußerer Anreize verfolgt wurden: „Zweckmäßigkeit hat für mich mit Aufgabenorientierung zu tun. Diese Aufgaben können *nicht von außen* kommen, sondern *müssen von innen kommen*“ (T08, 91-92). Extrinsische Motivatoren wurden zu unterschiedlichen Graden internalisiert (z. B. T03, 232-234).

Zweitens wurde die Wichtigkeit der Übereinstimmung der Motivatoren mit persönlichen Fähigkeiten oder Bedürfnissen betont: „[...] mir Ziele zu setzen oder mir irgendwelche Vorhaben vorzunehmen, *die mir auch tatsächlich liegen oder gut tun*“ (T11, 140-142).

Drittens wurde der Grad der Erreichbarkeit der Motivatoren berücksichtigt: „Wenn [...] *sich dieser Wunsch erfüllt, man dieses Ziel erreicht*, dann stellt sich ein Gefühl ein von „Ich habe einen gewissen Zweck erfüllt und mein Leben macht Sinn an diesem Punkt““ (T01, 219-222).

Viertens wurde darauf verwiesen, dass sich die Motivatoren zeitlich und inhaltlich verändern können. Diese Veränderungen waren z. B. von unterschiedlichen Lebensphasen abhängig: „Also, das ist der Zweck, dass man sich es [die Voraussetzungen für eine Familiengründung] erst mal so schafft. [...] *Aber das schwankt immer so*“ (T03, 63-65).

Wogegen übergeordnete Lebensziele, z. B. eine Familiengründung, als stabiler galten, wurden die daraus abgeleiteten konkreteren Ziele als flexibel veränder- und anpassbar beschrieben.

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Sinnforschung sind Werte und Ziele untrennbar mit Orientierung und Lebenssinn verbunden. Sie werden genutzt, um Orientierung zu definieren und zu operationalisieren (z. B. „[Purpose is] defined as a central, self-organizing life aim [...]“; Costin & Vignoles, 2020, S. 865) oder werden als Antezedenzien von Orientierung beschrieben (z. B. „Goals provide a sense of meaning and purpose in life“; Emmons, 1999, S. 3). Werte als abstrakte Vorstellungen darüber, was erstrebenswert, gut und richtig ist (z. B. Schwartz, 1994), bieten Richtlinien für die Lebensgestaltung. Sie beeinflussen, welche Ziele, also zukünftige wünschenswerte Zustände (z. B. Locke & Latham, 2019), verfolgt werden. Laut Reker und Wong (1988) sind sämtliche mit Werten und Zielen verbundene Prozesse – von ihrer Identifikation, über ihre Verfolgung bis hin zu ihrer Verwirklichung – mit einem Erleben von Orientierung verbunden. Baumeister (1991) zufolge ist es nur ausschlaggebend, dass Verhaltensweisen auf einen Wert oder ein Ziel ausgerichtet sind. Eine erfolgreiche Verwirklichung sei dagegen nicht notwendig, um Sinn zu erleben. Empirische Studien unterstützten diese postulierten Zusammenhänge zwischen Werten, Zielen, Orientierung und Lebenssinn. Zum Beispiel zeigten Interventionsstudien (z. B. Schippers & Ziegler, 2019), dass das Setzen von Zielen und Erstellen von Aktionsplänen zu ihrer Erreichung das Erleben von Orientierung fördern. Außerdem war das Verfolgen von selbstkonkordanten Zielen mit einem höheren Lebenssinn verbunden (z. B. McGregor & Little, 1998).

Im Unterschied zu Werten und Zielen ist ein Nutzen oder Notwendiges als Antezedens von Orientierung in aktuell verbreiteten Definitionen nicht explizit enthalten. In weiteren Ansätzen taucht ein Nutzen oder Notwendiges in Form von einem Zweck (Schulz-Hardt & Frey, 2015), von Bedürfnissen (Reker & Wong, 1988) oder von extrinsischen Zielen (Baumeister, 1991) auf. Empirische Studien zu diesen Zusammenhängen stehen noch aus.

Neben diesen konkreten Motivatoren finden sich die von den Teilnehmenden beschriebenen Eigenschaften der Motivatoren in etablierten psychologischen Theorien wieder: Die Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation bildet das Kernstück der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000). Intrinsisch motiviert ist eine Handlung, wenn sie einen inhärenten Wert besitzt und von Natur aus als lohnend erlebt wird. Die Handlung schafft eine im Handeln selbst liegende Befriedigung, wird als interessant erlebt und macht Spaß. Somit sind keine äußeren Anreize, Druck oder Kontrolle notwendig, damit diese Handlung ausgeführt wird. Studien zeigten (z. B. Weinstein et al., 2012), dass intrinsische Motivation zu positivem Erleben und Verhalten führt, wie z. B. zu einer höheren Leistung, einem höheren Durchhaltevermögen, mehr positiven Emotionen und einem höheren Wohlbefinden. Extrinsische Motivation, die durch äußeren oder inneren Druck, Kontrolle oder externe Anreize entsteht, ging dagegen mit einer vergleichsweise geringeren Leistung, einem dysfunktionalen Umgang mit Misserfolgen, mehr negativen Emotionen und einem geringen Wohlbefinden einher.

Weinstein et al. (2012) verknüpfen die Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) und Lebenssinn, indem sie postulieren, dass intrinsische Motivation mit einem höheren Lebenssinn einhergeht. In Übereinstimmung mit dieser Hypothese berichteten US-amerikanische Studierende, die intrinsisch motiviert waren, neue Inhalte zu erlernen und Freude am Lernprozess hatten, einen höheren Lebenssinn und bessere akademische Leistungen. Extrinsische Motivation wies dagegen kaum Zusammenhänge mit den Outcome-Variablen auf. Amotivation ging mit einem geringen Lebenssinn und höheren Werten von

Angst und Depression einher (Bailey & Phillips, 2016). Die Befunde verdeutlichen die Wichtigkeit spezifischer, intrinsischer Motivatoren für eine positive Funktionsweise.

Das empirisch unterstützte Modell der Selbstkongruanz (Sheldon & Elliot, 1999) besagt, dass Ziele eher erreicht werden und ihr Verfolgen eher zu Wohlbefinden führt, wenn sie in Übereinstimmung mit den Fähigkeiten, Werten und Bedürfnissen einer Person stehen. Studien zeigten, dass die Übereinstimmung zwischen Zielen und Kernaspekten des Selbst in einem positiven Zusammenhang mit Lebenssinn steht (z. B. McGregor & Little, 1998).

Die Erreichbarkeit von Zielen wird z. B. in Erwartung-mal-Wert-Modellen (Vroom, 1964) oder in der Zielsetzungstheorie (Locke & Latham, 1990) behandelt. Erwartung-mal-Wert-Modelle postulieren, dass die Motivation für eine Handlung von zwei Faktoren abhängt: (1) der subjektiv erwarteten Wahrscheinlichkeit, dass die gewünschten Folgen einer Handlung eintreten, (2) dem subjektiv wahrgenommenen Wert dieser gewünschten Folgen. Gemäß der Theorie wählt eine Person diejenige Handlungsalternative aus, deren Erwartungswert maximal ist (Vroom, 1964). Der Zielsetzungstheorie zufolge sollten Ziele „SMART“ gesetzt werden, um die Wahrscheinlichkeit für ihre Erreichung zu maximieren. Das Akronym steht für wichtige Eigenschaften von Zielen, die neben spezifisch, messbar, attraktiv, und zeitlich terminiert auch realistisch, d. h. erreichbar, sein sollten. (Teil-)Erfolge bei der Zielerreichung fördern die Selbstwirksamkeit, stärken die Motivation, erhöhen die Ausdauer bei der Zielverfolgung und führen zum Setzen herausfordernder zukünftiger Ziele (Locke & Latham, 2019). Studien, die den Zusammenhang zwischen der Erreichbarkeit spezifischer Motivatoren und Orientierung bzw. Lebenssinn untersuchen, stehen noch aus.

Die Veränderung von Lebenszielen über die Lebensspanne wurde empirisch unterstützt. Eine Studie zeigte, dass junge Erwachsene vermehrt nach persönlicher Entwicklung, Status und beruflichem Erfolg streben, wogegen ältere Menschen mehr Wert auf prosoziales Engagement legen (Bühler et al., 2019). Ähnliche Befunde ergab Forschung zu Lebensbedeutungen, d. h. aktiv verfolgten Orientierungen im Leben als „Sinn im



Vollzug“ (Schnell, 2016, S. 9). Zwar sind Lebensbedeutungen über mehrere Jahre hinweg stabil. Dennoch zeichnen sich Veränderungen über die Lebensspanne ab. Ab dem mittleren Erwachsenenalter nimmt die Wichtigkeit von Selbstverwirklichung ab und die von Selbsttranszendenz zu. Dem Wir- und Wohlgefühl kommt eine konstant hohe Bedeutung zu mit Höhepunkten in der Adoleszenz und im jungen Erwachsenenalter. Die Wichtigkeit von Ordnung, d. h. Tradition, Vernunft und Bodenständigkeit, steigt im Alter von 30 Jahren mit der Gründung der Familie und im Alter von 50 Jahren mit der beruflichen Konsolidierung an (Schnell, 2016).

### **Allgemeine Motivatoren und ein Mangel an allgemeinen Motivatoren**

**(Kategorien 2.3.2, 2.4.2).** Orientierung entsteht durch eine allgemeine Motivation zu Wachstum, Entwicklung und Fortschritt. Ein Mangel an Orientierung entsteht durch einen Mangel an allgemeiner Wachstumsmotivation.

**Ergebnisse.** Eine allgemeine Wachstumsmotivation wurde von den Teilnehmenden als Antezedens von Orientierung beschrieben: „[...] dass ich *immer neue* Themen finden werde, die mir Spaß machen, die *mich als Person weiterentwickeln* lassen, an denen *ich wachsen* kann“ (T04, 57-58); „[...] dass man sich *verbessert*. Also praktisch *alles, was einen irgendwie weiterbringt*“ (T02, 96-97). In Abgrenzung zu spezifischen Motivatoren stehen hier keine konkreten Endzustände im Fokus, sondern die allgemeine Entfaltung der Person.

Ein Mangel an allgemeiner Wachstumsmotivation wurde von den Teilnehmenden als Antezedens eines Mangels an Orientierung beschrieben: „Wenn [...] *ich mich nirgendwo hin entwickeln oder entwerfen kann*, dann habe ich nichts, was mir diesen Antrieb gibt, etwas zu tun, dann endet man, glaube ich, schnell in so etwas wie Sinnlosigkeit“ (T01, 308-310).

**Theoretische Integration.** Diese allgemeine Motivation zu Wachstum taucht in den von Schnell (2016) identifizierten Sinnquellen unter der Kategorie „Selbstverwirklichung“ als „Entwicklung“, definiert als „Zielstrebigkeit und Wachstum“, sowie als „Individualismus“, definiert als „Individualität und Ausleben von Potenzialen“, auf (S. 55). Weitere Hinweise

kann außerdem die Forschung zur Mindset-Theorie (Dweck, 2006) liefern. Dieser Theorie zufolge zeichnen sich Personen mit einem „Growth Mindset“ durch die grundlegende Einstellung aus, ihre Intelligenz, Fähigkeiten und Persönlichkeit, z. B. durch Anstrengung oder Training, entwickeln zu können. Dagegen sind Personen mit einem „Fixed Mindset“ davon überzeugt, dass diese Eigenschaften angeboren und nicht veränderbar sind. Zusätzliche Anhaltspunkte liefert die humanistische Psychologie, die von einer grundlegenden Wachstumsmotivation des Menschen ausgeht (z. B. Schneider et al., 2014). Dieser psychologischen Schule nach verfügt jeder Mensch über ein ihm innewohnendes Potenzial, das er zu realisieren sucht. Die Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) greift diese Grundannahme in Gestalt der intrinsischen Motivation auf, die einen Motor für Spiel, Exploration und kreativer Entfaltung darstellt. Intrinsisch motivierte Personen suchen neue Umgebungen auf, stellen sich Herausforderungen und eignen sich neue Fähigkeiten und Wissen an. Aufgrund dieser spontanen, inhärenten Form der Motivation befinden sich Menschen von Natur aus in einem Entwicklungsprozess zu psychologischem Wachstum (Weinstein et al., 2012). Empirische Studien zum Zusammenhang zwischen einer allgemeinen Wachstumsmotivation und der Lebenssinn-Dimension Orientierung stehen noch aus.

**Eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen und ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu eigenen und fremden Annahmen und Überzeugungen (Kategorien 2.3.3, 2.3.4, 2.4.3, 2.4.4).** Orientierung entsteht durch eigene oder fremde Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, die Welt oder eine transzendente Wirklichkeit. Ein Mangel an Orientierung entsteht durch einen Mangel an oder eine Diskrepanz zu eigenen oder fremden Annahmen und Überzeugungen.

**Ergebnisse.** Eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzien von Orientierung beschrieben. Inhaltlich ließen sich drei Subkategorien von Annahmen und Überzeugungen unterscheiden.

Die erste Subkategorie formten Annahmen und Überzeugungen über das Selbst. Eigene Annahmen und Überzeugungen bezogen sich z. B. auf persönliche Visionen oder eigene Bedürfnisse und Fähigkeiten: „[...] das *Wissen um meine Werte, meine Bedürfnisse und meine Talente*. Das gibt mir tatsächlich Orientierung“ (T11, 132-134); „Dass *diese Fähigkeiten einen Weg vorgeben* könnten, auf den ich mich auf jeden Fall schon mal verlassen kann. Das gibt Orientierung“ (T07, 165-166).

Zweitens wurden Annahmen und Überzeugungen über die Welt beschrieben. Eigene Annahmen und Überzeugungen beinhalteten z. B., dass die Welt gerecht und gütig sei, dass das Leben schon den richtigen Weg einschlage oder am Ende alles gut werde: „[...] dieses *vage Gefühl von „Alles wird gut“ oder „Alles ist richtig“* [...]“ (T01, 249); „Die größte *Orientierung und Richtung* in meinem Leben gibt mir *mein Mindset, meine Einstellung zum Leben*“ (T04, 52-53).

Die dritte Subkategorie bildeten Annahmen und Überzeugungen über eine transzendente Wirklichkeit. Eigene Annahmen und Überzeugungen umfassten z. B. den Glauben an eine höhere Macht oder einen Gott: „[...] „*invisible hand*“, die einen zu den Orten und den Menschen *führt*, die vielleicht gut sind für einen. Gerade bei so großen Zufällen [...] redet man sich ein „*Das sollte genauso sein. Irgendetwas hat mich dahin geführt*“ (T01, 271-275); „[...] weil ich aktuell eine Umbruchsituation erlebe, habe ich wie so eine *Art Begleitspur, die unten drunter oder oben drüber läuft oder mit mir läuft*“ (T12, 188-190).

Fremde Annahmen und Überzeugungen wurden z. B. durch die Gesellschaft vorgegeben oder von nahestehenden Personen vermittelt: „So ein Leben ist stark *von der Gesellschaft und ihren geschriebenen und ungeschriebenen Regeln* geprägt. Diese können viel Orientierung geben, können aber auch einengen“ (T09, 18-20); „[...] der Austausch mit Menschen, Familie, Freunden [...]. Da sie mir Rückmeldung geben, *aus einer anderen Perspektive* vielleicht“ (T07, 168-170).

Ein Mangel an sowie eine Diskrepanz zu eigenen oder fremden Annahmen und Überzeugungen wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzen eines Mangels an Orientierung beschrieben: „[...] erlebe ich *Störungen* oder *etwas, das ich nicht als stimmig empfinde von außen*, sofort im Sinne von „Man hat so ein bisschen die Richtung verloren““ (T01, 432-434); „[...] die Bahnen scheinen dementsprechend vorgegeben zu sein [...] *Sich nicht daran zu halten* würde ein *Ausbrechen aus dem System* bedeuten und wäre mit viel Unsicherheit verbunden“ (T09, 21-31).

**Theoretische Integration.** Annahmen und Überzeugungen werden in der Sinnforschung v. a. in einen Zusammenhang mit der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit gestellt (z. B. James, 1890/1957; McAdams, 2008; Swann & Buhrmester, 2012). Im Zusammenhang mit Orientierung werden Annahmen und Überzeugungen über das Selbst und die Welt u. a. im „Meaning-Making“-Modell von Park und Folkman (1997) behandelt. Darin kommt grundlegenden Annahmen und Überzeugungen, gemeinsam mit übergeordneten Zielen, die Funktion eines Orientierungssystems zu, das Kognitionen, Motivation und Verhalten beeinflusst. Auf einem ähnlichen Verständnis beruht das integrative Modell von Lebenssinn von George und Park (2016). Gemäß diesem Modell verfügen Menschen über Sinnsysteme, also komplexe Cluster von Annahmen und Überzeugungen über das Selbst und die Welt. Die Autorinnen postulieren, dass diejenigen Sinnsysteme, die Lebensziele beinhalten, das Erleben von Orientierung fördern.

Im Spezifischen gelten eigene Annahmen und Überzeugungen über das Selbst im Sinne von Selbsterkenntnis als eine wichtige Voraussetzung für eine positive Funktionsweise (Maslow, 1968; Rogers, 1959). Eine Reihe neuerer Studien mit unterschiedlicher Methodik und Design zeigte, dass das subjektiv vorhandene Wissen über das wahre Selbst mit Lebenssinn einhergeht (Schlegel et al., 2011). Die Forschenden erklären diese Befunde dadurch, dass Personen aus westlichen Kulturen ihr Selbstkonzept als Orientierungshilfe bei wichtigen Entscheidungen nutzen. Das wahre Selbst verleiht Entscheidungen Legitimität und

Wert und erhöht somit die Sinnhaftigkeit von Lebensentscheidungen. Auch Schnell (2016) identifizierte in qualitativen Untersuchungen „Selbsterkenntnis“, definiert als „Suche nach und Auseinandersetzung mit dem „wahren“ Selbst“ (S. 55), als eine wichtige Sinnquelle.

Fremde Annahmen und Überzeugungen können im Lichte kultureller Weltansichten in der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) interpretiert werden. Kulturelle Weltansichten als sozial geteilte Annahmen und Überzeugungen über die Wirklichkeit enthalten u. a. Vorgaben und Standards, wodurch sich ein wertvolles Mitglied einer Kultur auszeichnet. Aus diesen Vorgaben und Standards kann wiederum abgeleitet werden, wie Zweckmäßigkeit, konkret Erstrebenswertes, Intentionalität und eine allgemeine Richtung erlebt werden können.

Der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) zufolge werden Vorgaben von außen zu unterschiedlichen Graden in das Selbst integriert und internalisiert. Diese Theorie nennt sechs Stadien der Verhaltensregulation, die sich in ihrem Grad der Internalisierung externer Motive unterscheiden:

- (1) Amotivation: keine Handlungsabsicht, da das Verhalten keinen Wert besitzt oder die Fähigkeit zum Handeln fehlt
- (2) Externale Regulation: Handlungsabsicht aufgrund äußeren Drucks, um Vorteile zu gewinnen oder Nachteile zu vermeiden
- (3) Introjierte Regulation: Handlungsabsicht aufgrund inneren Drucks, um Anerkennung oder Stolz zu erleben, Scham oder Schuld zu vermeiden
- (4) Identifizierte Regulation: Handlungsabsicht, da eine Identifikation mit den Zielen und Werten besteht und diese das eigene Selbst widerspiegeln
- (5) Integrierte Regulation: Handlungsabsicht, da das Verhalten als Teil des Selbst erlebt wird und im Einklang mit eigenen Überzeugungen, Werten oder Zielen steht
- (6) Intrinsische Regulation: Handlungsabsicht, da ein inhärenter Wert, Interesse und Freude im Verhalten selbst liegen

Höhere Grade der Internalisierung ermöglichen zum einen eine stärkere Übereinstimmung zwischen Verhalten und eigenen Werten und Überzeugungen, zum anderen eine bessere Anpassung an die soziale Welt (Ryan & Deci, 2000). Stehen die individuellen Motive in Übereinstimmung mit sozialen Normen, wird das Streben nach und Erreichen von Zielen durch die Gesellschaft gefördert und belohnt. Umgekehrt werden individuelle Motive sowie das Streben nach und Erreichen von Zielen, die im Widerspruch mit gesellschaftlichen Normen stehen, erschwert bis sanktioniert (McKnight & Kashdan, 2009). Intrinsische Motivation war in Studien mit verschiedenen positiven Korrelaten und Konsequenzen assoziiert (Weinstein et al., 2012).

### **6.2.3 Strategien zur Förderung von Orientierung und Auslöser eines Mangels an Orientierung**

Orientierung wird u. a. durch Reflexion, Rückmeldungen, Religiosität, Spiritualität und Führung gefördert. Ein Mangel an Orientierung wird u. a. nach Zielerreichung, durch einen Mangel an Autonomie, durch negative oder traumatische Lebensereignisse ausgelöst. Diese empirisch abgeleiteten Strategien und Auslöser sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Reflexion (Kategorie 2.5.1).** Reflexion fördert die Entstehung von Orientierung.

**Ergebnisse.** Die Reflexion über den eigenen Lebensweg wurde als Strategie zur Förderung von Orientierung genannt: „Ich bin schon öfters an einem Punkt in meinem Leben gewesen, an dem man sich *einen Überblick verschafft*, wie der bisherige Weg war, wo er hingehen soll. Man *stellt sich* dadurch ein wenig *über sein Handeln*“ (T07, 120-122).

Reflexion beinhaltet u. a., über den vergangenen und zukünftigen Lebensweg nachzudenken und das eigene Leben aus einer Metaperspektive zu betrachten.

**Theoretische Integration.** Interventionsstudien lieferten erste Hinweise auf den kausalen Zusammenhang zwischen Reflexion und Orientierung. Zum Beispiel führte eine

45-minütige Reflexion und Diskussion über die eigenen Werte, Lebensziele und Vorhaben mit einem Coach neun Monate später zu einer höheren Zielorientierung und Lebenszufriedenheit. In Bezug auf die Identifikation eines Lebensziels unterschied sich die Experimentalgruppe allerdings nicht von der Kontrollgruppe, die an keiner Intervention teilnahm (Bundick, 2011). Weitere Studien zeigten, dass eine Reflexion über das wahre Selbst, welches u. a. grundlegende Werte und Lebensziele einer Person umfasst, positive psychologische Auswirkungen hatte. Hierzu zählten z. B. eine geringere Abwehrhaltung, weniger Konformität und ein geringeres Self-Handicapping (Arndt et al., 2002).

**Rückmeldungen (Kategorie 2.5.2).** Rückmeldungen fördern die Entstehung von Orientierung.

**Ergebnisse.** Rückmeldungen zur Lebensgestaltung wurden als Strategie zur Förderung von Orientierung genannt. Zum einen erfolgten diese Rückmeldungen unmittelbar: „[...] *der Austausch mit Menschen, Familie, Freunde [...]. Da sie mir Rückmeldung geben, aus einer anderen Perspektive vielleicht*“ (T07, 168-170). Zum anderen wurden Rückmeldungen indirekt eingeholt, z. B., indem das Verhalten anderer Menschen beobachtet und daraus Schlüsse in Bezug auf die eigene Lebensgestaltung gezogen wurden: „Wenn das *von anderen Menschen geteilt oder genauso gemacht wird [...]. Man denkt, wenn es viele so machen, dann kann es gar nicht falsch sein*“ (T01, 380-384).

**Theoretische Integration.** Die wichtige Rolle von Rückmeldungen bei der Zielverfolgung und -erreicherung wird u. a. in der Zielsetzungstheorie (Locke & Latham, 1990) sowie im „Job Characteristics“-Modell (Hackman & Oldham, 1976) betont. Regelmäßiges Feedback führt zu Wissen über den Fortschritt in der Zielerreichung und ermöglicht u. a. eine Anpassung der gesetzten Ziele, der Strategien zur Zielerreichung oder der äußeren Bedingungen. Studien im Arbeitskontext zeigten, dass Feedback zu einer höheren Motivation, einer stärkeren Zielbindung, einer besseren Leistung sowie zu mehr Sinnerleben in der Arbeit führt (Wegman et al., 2018).

Rückmeldungen können außerdem aus Perspektive der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) interpretiert werden (vgl. Kapitel 6.1.3). Kulturelle Weltansichten geben Erwartungen und Standards vor, nach deren Erfüllung ihre Mitglieder streben, um sich als wertvolle Individuen einer sinnvollen Wirklichkeit zu begreifen. Rückmeldungen anderer Mitglieder dieser Kultur können als positive Bestätigung oder Korrekturen des Strebens nach Erfüllung dieser Erwartungen und Standards verstanden werden. Studien, die den Zusammenhang zwischen Rückmeldungen, Orientierung und Lebenssinn untersuchen, stehen noch aus.

**Religiosität und Spiritualität (Kategorie 2.5.3).** Religiosität und Spiritualität fördern die Entstehung von Orientierung.

**Ergebnisse.** Der Glaube an einen Gott oder eine höhere Macht wurde als Strategie zur Förderung von Orientierung genannt: „[...] [eine] „*invisible hand*“, die einen zu den Orten und den Menschen führt, die vielleicht gut sind für einen. Gerade bei so großen Zufällen [...] redet man sich ein „Das sollte genauso sein. Irgendetwas hat mich dahin geführt““ (T01, 271-275); „Das ist eben dieses Gefühl von [...] „*Da ist noch etwas, da ist noch jemand, der auf mich aufpasst, der zu mir hält und der bei allem und trotz allem bei mir ist*““ (T12, 189-193).

**Theoretische Integration.** Religiosität und Spiritualität werden seit Anbeginn der Sinnforschung mit Lebenssinn in Verbindung gebracht (z. B. Chamberlain & Zika, 1992). Religiosität und Spiritualität beinhalten sowohl abstrakte Langzeitziele, z. B. nach dem Tod ins Paradies einzutreten, als auch konkrete, alltägliche Ziele, z. B. das Gestalten des Alltags im Einklang mit den zehn Geboten, die zur Erreichung dieser Langzeitziele beitragen (Pargament, 1997). Somit bieten Glaubenssysteme Möglichkeiten, konkret Erstrebenswertes und eine allgemeine Richtung im Leben zu erleben. Studien zeigten, dass Religiosität mit einem Erleben von Orientierung einhergeht (z. B. Hui & Fung, 2008).



**Führung (Kategorie 2.5.4).** Führung fördert die Entstehung von Orientierung.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen von Führung wurden als Strategie zur Förderung von Orientierung genannt: „Ich habe mich mit 19 dazu entschieden, Jura zu studieren und mir seitdem keine Sinnfragen mehr stellen müssen. *Der Rahmen des Studiums* diktiert mein Leben“ (T08, 103-104). Zu Führung im weiteren Sinne wurden institutionelle Lehrpläne, Vorgaben des Arbeitgebers oder gesellschaftliche Normen gerechnet.

**Theoretische Integration.** Führung als Strategie zur Förderung von Orientierung kann beispielhaft im organisationalen Kontext betrachtet werden. Eine zentrale Aufgabe von Führung besteht darin, die Teammitglieder zu motivieren, vorgegebene Ziele gemeinsam zu erreichen (z. B. Frey, 2015). Auf der Mikro-Ebene gibt Führung Ziele vor und ermöglicht dadurch das Erleben von konkret Erstrebenswertem. Auf der Makro-Ebene formuliert sie eine Unternehmensvision und -mission und fördert dadurch das Erleben einer allgemeinen Richtung. Die Sinnkonstruktion von Führung bietet dabei die Grundlage für die Sinnkonstruktion der Organisationsmitglieder. Empirische Studien zeigten, dass transformationale Führung, die u. a. inspirierende Motivation erzeugt, in einem positiven Zusammenhang mit Arbeitssinn steht (Ghadi et al., 2013). In ersten empirischen Studien zu Lebenssinn korrelierte Autoritarismus positiv mit Lebenssinn (Steger, Kashdan, et al., 2008). Studien, die den kausalen Zusammenhang zwischen Führung und der Lebenssinn-Dimension Orientierung untersuchen, stehen noch aus.

**Nach Zielerreichung (Kategorie 2.6.1).** Phasen nach einer Zielerreichung begünstigen die Entstehung eines Mangels an Orientierung.

**Ergebnisse.** Phasen nach der Erreichung eines Ziels wurden als Auslöser eines Mangels an Orientierung genannt: „Du hast das Ziel, deine Ausbildung zu beenden. Dann hast du deinen Master *geschafft*, sozusagen *den Zweck erfüllt* und dann fällst du danach [...] in so eine Art Orientierungslosigkeit“ (T03, 48-51).

**Theoretische Integration.** Das Loslösen von alten und Setzen von neuen Zielen, nachdem alte Ziele erreicht wurden, sind wesentliche Bestandteile einer erfolgreichen Selbstregulation (Carver & Scheier, 1998). Studien zu Zusammenhängen mit der Lebenssinn-Dimension Orientierung stehen noch aus.

**Mangel an Autonomie (Kategorie 2.6.2).** Ein Mangel an Autonomie begünstigt die Entstehung eines Mangels an Orientierung.

**Ergebnisse.** Ein Mangel an Autonomie wurde als Auslöser eines Mangels an Orientierung genannt. Ein Mangel an Autonomie entstand z. B. durch Restriktionen wie äußere Störfaktoren, zu wenig Zeit oder zu geringe Einflussmöglichkeiten: „Dazu gehört natürlich auch, *die Zeit zu haben*. Man hat ja auch *nicht immer die Möglichkeit, alles zu beeinflussen*“ (T07, 143-145). Außerdem entstand ein Mangel an Autonomie durch externe Kontrolle, z. B. durch den Arbeitgeber: „[...] als ich von der [Arbeitsstelle] *abberufen wurde*. Das hatte primär für meinen Weg keine Zweckmäßigkeit“ (T07, 151-152).

**Theoretische Integration.** Studien in der Tradition der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) zeigten, dass selbstbestimmte, autonom gesetzte Ziele mit positivem Erleben und Verhalten, z. B. einer höheren Ausdauer bei der Zielverfolgung und einer höheren Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung verbunden sind (z. B. Sheldon & Elliot, 1999). Außerdem zeigten Studien, dass Autonomie und Lebenssinn positiv korrelieren (Martela et al., 2018). Die positiven Effekte der Verfolgung und Erreichung von Zielen wurden allerdings untergraben, wenn sich Personen durch äußeren oder inneren Druck kontrolliert fühlten, z. B. sich zu Handlungen gezwungen fühlten oder restriktive Bedingungen bei der Zielverfolgung erlebten (z. B. Sheldon & Krieger, 2007). Studien, die den spezifischen Zusammenhang zwischen Autonomie und Orientierung untersuchen, stehen noch aus.

**Negative oder traumatische Lebensereignisse (Kategorie 2.6.3).** Negative oder traumatische Lebensereignisse begünstigen die Entstehung eines Mangels an Orientierung.

**Ergebnisse.** Negative oder traumatische Lebensereignisse wurden als Auslöser eines Mangels an Orientierung genannt: „Die fehlende Zweckmäßigkeit habe ich ebenfalls mit der gleichen Thematik erlebt. *Immer, wenn {mein Sohn} im Krankenhaus war [...]*“ (T13, 49-50). Als traumatisch wurden z. B. gesundheitliche Krisen, die Krankheit nahestehender Personen oder die Trennung vom Partner erlebt.

**Theoretische Integration.** Das empirisch unterstützte „Meaning Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) nimmt an, dass traumatische Ereignisse im Widerspruch zu grundlegenden Annahmen und Überzeugungen sowie zu Lebenszielen der betroffenen Personen stehen. Krankheiten, Trennungen oder Verlusterlebnisse lassen Überzeugungen über das Selbst und die Welt als falsch und Lebensziele als unerreichbar oder unwichtig erscheinen, wodurch ein Mangel an Orientierung ausgelöst wird. Wichtige Schritte zur Wiederherstellung von Sinn bzw. Orientierung beinhalten, unerreichbar gewordene Ziele zu identifizieren, sich von diesen Zielen zu lösen und sie durch alternative Ziele zu ersetzen (z. B. Thompson & Janigian, 1988). Diese Prozesse der Akkommodation ermöglichen eine Neuausrichtung auf erreichbare Ziele, wodurch Orientierung und eine bessere Anpassung gefördert werden (z. B. Brandtstädter, 2006; Wrosch et al., 2003). Studien, die den Zusammenhang zwischen traumatischen Lebensereignissen und der Dimension Orientierung untersuchen, stehen noch aus.

#### **6.2.4 Einflussfaktoren von Orientierung**

Der inhaltliche Bezugsrahmen beeinflusst das Erleben von Orientierung. Dieser Einflussfaktor wurde zwar in der Literatur erwähnt, allerdings noch nicht näher untersucht.

**Inhalt (Kategorie 2.7.1).** Das Erleben von Orientierung wird beeinflusst durch den inhaltlichen Bezugsrahmen: In Bezug auf welchen Lebensinhalt wird Orientierung erlebt?

**Ergebnisse.** Der inhaltliche Bezugsrahmen wurde als Einflussfaktor von Orientierung beschrieben. Explizit oder implizit beschrieben wurden unterschiedlich komplexe Inhalte von Orientierung, die von Hygienemaßnahmen, über berufliche Kurzzeitziele bis hin zu übergeordneten Lebenszielen reichten: „Zweckmäßigkeit kann *sehr, sehr klein* sein. Ich putze mir die Zähne, damit ich ein gesundes Gebiss habe. Aber es kann auch *sehr, sehr groß* sein. Also es hat *sehr viele Dimensionen*. [...] Ein *großes Beispiel* wäre, dass man Kinder auf die Welt bringt [...]“ (T03, 271-274).

Der inhaltliche Bezugsrahmen kann den individuellen Anspruch an das Erleben von Orientierung widerspiegeln: „Letztlich geht es darum, *das, was ich als zweckmäßig empfinde und das, was ich tue, übereinzubringen*. [...] *Mein Erleben hängt davon ab, welche Erwartungen ich habe und was ich erreiche*. [...] Ich glaube, Sinnlosigkeit liegt an vermessenen Ansprüchen“ (T08, 87-109). Dieser teilnehmenden Person zufolge kann das Erleben von Orientierung maximiert werden, wenn Nutzen, Ziele und Werte ausgewählt und verfolgt werden, die subjektiv wertvoll und erreichbar sind. Ggf. kann die Anpassung des eigenen Anspruchs bzw. des Bezugsrahmens von Orientierung das Erleben von Orientierung fördern.

**Theoretische Integration.** Die aktuell verbreiteten, theoretischen Definitionen von Orientierung unterscheiden sich u. a. hinsichtlich ihres Abstraktionsgrads (vgl. Kapitel 1.2.1; z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Diese Unterschiede lassen sich u. a. auf die hierarchische Ordnung von Zielen zurückführen. Wogegen sich Costin und Vignoles (2020) auf übergeordnete Lebensziele beziehen, beschreiben Martela und Steger (2016) eher triviale, alltägliche Ziele, die auf darunterliegenden Hierarchieebenen angeordnet sind. Wie unterschiedliche Bezugsrahmen das Erleben von Orientierung beeinflussen, wurde noch nicht untersucht.

Forschung zu Erwartungen zeigte, dass die Erfüllung bzw. Nicht-Erfüllung von Erwartungen das affektive Erleben maßgeblich beeinflusst. Außerdem kann eine realistische

Anpassung der eigenen Erwartungen zu einer verbesserten Stimmung führen (z. B. Kano et al., 1984). Die eigenen Erwartungen werden u. a. durch frühere Erfahrungen oder potenziell verfügbare Alternativen beeinflusst (Thibaut & Kelley, 1959). Eine bewusste Festlegung des Bezugsrahmens von Orientierung kann also sinnvoll sein, um den richtigen Anspruch zwischen Idealismus und Realismus zu setzen.

Die drei von McKnight und Kashdan (2009, S. 244) postulierten Einflussfaktoren auf Lebensziele, „scope“, „strength“ und „awareness“ wurden in den Interviews nicht gefunden. Der Gültigkeitsbereich („scope“) beschreibt, wie allgegenwärtig und zentral ein Lebensziel im Leben einer Person ist. Die Stärke („strength“) drückt aus, in welchem Ausmaß das Lebensziel Handlungen, Gedanken und Emotionen in seinem jeweiligen Gültigkeitsbereich beeinflusst. Bewusstheit („awareness“) steht für das Ausmaß, in dem sich eine Person ihrer Lebensziele bewusst ist und diese artikulieren kann. Empirische Untersuchungen zu den Zusammenhängen dieser Einflussfaktoren auf das Erleben von Orientierung stehen noch aus. Zum Beispiel könnte untersucht werden, ob Lebensziele mit einem großen Gültigkeitsbereich, von hoher Stärke und Bewusstheit zu höheren Ausprägungen von Orientierung führen.

### **6.2.5 Korrelate oder Konsequenzen von Orientierung und eines Mangels an Orientierung**

Orientierung führt zu Sinnerfüllung und verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens. Allerdings kann Orientierung auch mit negativen Emotionen einhergehen. Ein Mangel an Orientierung führt zu einer Sinnkrise und verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens. Diese empirisch abgeleiteten Korrelate und Konsequenzen sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Sinnerfüllung (Kategorie 2.8.1).** Orientierung führt zu Sinnerfüllung.

**Ergebnisse.** Sinnerfüllung wurde als Korrelat oder Konsequenz von Orientierung genannt: „Wenn du einen klaren Purpose hast, *erfüllt das deinen Alltag*“ (T06, 82-83).

**Theoretische Integration.** In der Sinnforschung ist die theoretische Annahme verbreitet, dass Orientierung zu Sinnerfüllung führt (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Querschnittsstudien ergaben, dass Orientierung und „MIL judgements“ hoch korrelieren (z. B. George & Park, 2017; Z. Li et al, 2021). In einer Studie mit Längsschnittdesign zeigte sich Orientierung jedoch nicht als Antezedens von „MIL judgements“ (Costin & Vignoles, 2020). Kritisch anzumerken ist, dass in diesen Studien die „MIL judgements“ Sinnerfüllung und Sinnkrise anhand einer gemeinsamen Skala erfasst wurden, obwohl sie getrennte Konstrukte darstellen (z. B. Schnell, 2009). Weitere Studien zum Zusammenhang zwischen Orientierung und Sinnerfüllung stehen noch aus.

**Positives Erleben und Verhalten (Kategorie 2.8.2).** Orientierung führt zu verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens, wie z. B. zu zielrelevantem Erleben und Verhalten, einer selbstbestimmten Lebensführung oder Lebenszufriedenheit.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen des positiven Erlebens und Verhaltens wurden als Korrelate oder Konsequenzen von Orientierung genannt: Erstens war Orientierung mit Erleben und Verhalten verbunden, welches die Zielsetzung, -verfolgung und -erreicherung unterstützte, wie z. B. Selbstwirksamkeit, Kompetenz und Ausdauer: „Es kann mich *sehr zielstrebig und ehrgeizig* machen, wenn ich weiß, dass ich bestimmte Werte gut finde. Dann kann mich das *motivieren*“ (T01, 265-266); „Ich war da *sehr hartnäckig* [...]. Ich habe mich also *in eine Situation begeben, in der ich mich nicht unbedingt wohl fühle, aber wusste einfach, dass das mir hilft, dieses Ziel zu erreichen*“ (T07, 105-108). Zum Beispiel berichteten die Teilnehmenden, ihre Aufmerksamkeit auf das Ziel zu fokussieren, motiviert zu sein sowie schnelle Entscheidungen zu treffen. Außerdem wählten sie geeignete Verhaltensweisen zur Zielerreichung aus und waren optimistisch, ihre Ziele zu erreichen. Während der Zielverfolgung erlebten die Teilnehmenden Flow-Zustände, bewerteten sich als selbstwirksam und kompetent und zeigten eine hohe Ausdauer. Erfolge bei der Zielerreichung wurden als Bestätigung der eigenen Ziele gewertet und wirkten im Sinne einer positiven Rückkopplung.

Zweitens ging Orientierung mit einer selbstbestimmten Lebensführung einher: „Ich denke darüber nach, *ob etwas einen Sinn für mich macht oder nicht. Wenn es das nicht tut, kann ich entscheiden, dass ich das nicht tun möchte*, z. B. Rauchen, Alkohol, Fleisch essen usw.“ (T01, 287-290); „Ich habe dann durchaus das Gefühl, *die Fäden in der Hand zu haben, steuern zu können, in welche Richtung es gehen kann. Dementsprechend richte ich dann meine nächsten Schritte aus*“ (T07, 122-124). Die Teilnehmenden beschrieben, dass sie ihr Leben so führen, wie sie es für richtig halten.

Drittens führte Orientierung zu Lebenszufriedenheit: „Dann bin ich *sehr zufrieden* mit mir und mit der gesamten Situation“ (T10, 100); „Das ist ein *positiver Zustand*, wenn man eine Orientierung hat und weiß, was man will. Dann ist man *sehr im Reinen mit sich selbst*“ (T03, 248-250).

Eine Analyse der Zusammenhänge zwischen den Facetten von Orientierung und ihren Konsequenzen zeigte, dass die Facetten konkret Erstrebenswertes, Intentionalität und allgemeine Richtung mit sämtlichen positiven Formen des positiven Erlebens und Verhaltens verbunden waren (z. B. T10, 100). Dies galt allerdings nicht für die Facette Zweckmäßigkeit. Stattdessen betonten die Teilnehmenden explizit, dass Zweckmäßigkeit nicht zwangsläufig von positivem Erleben und Verhalten begleitet wird, sondern lediglich aus utilitaristischen Motiven verfolgt werden kann: „Wenn ich zweckmäßige Sachen für die Arbeit mache, dann muss *nicht unbedingt die persönliche Freude dabei sein*. Man tut es, da man sich dabei einen Vorteil, z. B. Geld verdienen, verschafft“ (T02, 99-101). Ebenfalls als negativ, „*einengen[d]*“ (T09, 19-20), wurde das Erleben einer allgemeinen Richtung bezeichnet, das durch fremde Annahmen und Überzeugungen entstand.

**Theoretische Integration.** Empirische Studien zeigten, dass Orientierung die Zielsetzung, -verfolgung und -erreicherung fördert. Zum Beispiel erleichterte Orientierung die mentale Vorstellung des Zielzustands, die Analyse und Auswahl der Verhaltensalternativen sowie Entscheidungen bzgl. der Zielerreichung (Baumeister, 1991). Insbesondere

übergeordnete Lebensziele unterstützten einen klaren Zielfokus, einen effizienten Ressourceneinsatz, die Überwindung von Hindernissen und die Flexibilität in der Zielverfolgung (für einen Überblick siehe McKnight & Kashdan, 2009).

Auf die herausragende Rolle von Orientierung für das (Über-)Leben verwies bereits Frankl (1946/2017), dem zufolge das Erleben von Orientierung eine lebenserhaltende Funktion innehat. Auch Studien aus der Suizidforschung zeigten, dass die Wahrnehmung von erstrebenswerten Zielen einem Suizid entgegenwirken kann (Linehan et al., 1983).

Der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) zufolge bildet intrinsisch motiviertes Handeln, welches die universalen Bedürfnisse nach Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz erfüllt, die Grundlage für eine selbstbestimmte Lebensführung. Ausgehend von dieser Theorie geht Orientierung dann mit einer selbstbestimmten Lebensführung einher, wenn die Art der Motivation und die Inhalte der Ziele diesen Kriterien entsprechen (Weinstein et al., 2012). Weiterhin lieferte die Forschung zu Zielen Hinweise auf die Zusammenhänge zwischen Orientierung und positivem Erleben. Zum Beispiel gilt das Verfolgen wertekongruenter Ziele als ein effektiver Weg, um Wohlbefinden zu erhöhen (z. B. Koestner et al., 2002). Wenn Ziele zudem selbst gesetzt wurden und im Einklang mit den Bedürfnissen, Fähigkeiten und der Persönlichkeit einer Person standen, wurden die positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden zusätzlich verstärkt (z. B. Sheldon, 2002). Darüber hinaus ergaben Untersuchungen zur Kriteriumsvalidität von Skalen, die Orientierung erfassen, wie z. B. die Skala „Purpose“ der *Psychological Well-Being Scales* (Ryff, 1989), positive Zusammenhänge mit Lebenszufriedenheit sowie negative Zusammenhänge mit Depressivität. Neuere Studien identifizierten eine Vielzahl wünschenswerter Korrelate von Orientierung, wie z. B. ein höheres Bildungsniveau, ein höheres Einkommen, eine höhere soziale Unterstützung sowie mehr soziale Aktivitäten (z. B. Mei et al., 2021).

**Negative Emotionen (Kategorie 2.8.3).** Das Streben nach oder Erleben von Orientierung kann mit negativen Emotionen einhergehen, z. B. Druck, Belastung oder Angst.



**Ergebnisse.** Orientierung stand allerdings nicht ausschließlich im Zusammenhang mit positivem Erleben und Verhalten. Berichtet wurden ein Gefühl der Belastung und negative Emotionen, die überwiegend während des Verfolgens von Nutzen, Zielen und Werten entstanden: „Zuerst spürt man die ganze Zeit diesen *Druck*“ (T03, 73); „[...] neben „*negativen*“ *Gefühlen wie Unsicherheit, Ungewissheit* und in einer gewissen Art und Weise auch etwas *Angst* [...]“ (T04, 66-68). Diese Belastung und negativen Emotionen verschwanden allerdings, sobald der Nutzen, die Ziele oder Werte erreicht wurden: „Hat man dann gewonnen, ist es ein *Druckabfall*, eine *Entlastung* gepaart mit *Freude*“ (T03, 73-74).

Eine Analyse der Zusammenhänge zwischen den Facetten von Orientierung und ihren Konsequenzen ergab, dass negative Emotionen v. a. im Zusammenhang mit Zweckmäßigkeit auftraten (z. B. T02, 99-101).

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Forschung wird Orientierung bzw. Lebenssinn überwiegend mit Indikatoren von Wohlbefinden und einer positiven Funktionsweise assoziiert (z. B. Frankl, 1985/2015; McKnight & Kashdan, 2009; Ryff, 1989). Da negative Emotionen überwiegend im Zusammenhang mit dem Streben nach konkret Erstrebenswertem geschildert wurden, kann die Forschung zur Suche nach Sinn Erklärungen bieten. Studien zeigten, dass Sinnsuche sowohl mit negativem als auch mit positivem Erleben und Verhalten verbunden ist, wogegen die Anwesenheit von Lebenssinn ausschließlich mit positiven Korrelaten assoziiert wird. Zum Beispiel berichteten Personen mit höheren Ausprägungen in der Sinnsuche ein geringeres Wohlbefinden und eine höhere psychische Belastung als Personen mit einer geringeren Ausprägung (z. B. Steger et al., 2006; Steger, Kashdan, et al., 2008).

Darüber hinaus enthält die Zielforschung indirekte Hinweise auf mögliche negative Korrelate oder Konsequenzen des Strebens nach Orientierung. Das von den Teilnehmenden berichtete Erleben von Unsicherheit kann z. B. als geringe subjektiv erwartete Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung im Sinne der Erwartung-mal-Wert-Modelle

(Vroom, 1964) verstanden werden. Die im Zusammenhang mit Zweckmäßigkeit auftretenden negativen Emotionen können auf einen geringen intrinsischen Wert der Ziele zurückgeführt werden. Weiterhin informierten Studien zu Zielen und Wohlbefinden, unter welchen Bedingungen Ziele zu positivem oder negativem Erleben führen. Negatives Erleben entstand beispielsweise infolge kontrollierter Motivation oder Zielkonflikte (Gray et al., 2017; Holding et al., 2017). Zusammengefasst bedürfen die spezifischen Faktoren, die beeinflussen, in welchem Maß das Streben nach Orientierung zu positivem oder negativem Erleben und Verhalten führt, weiterer Untersuchung.

**Sinnkrise (Kategorie 2.9.1).** Ein Mangel an Orientierung führt zu einer Sinnkrise.

**Ergebnisse.** Eine Sinnkrise wurde als Korrelat oder Konsequenz eines Mangels an Orientierung genannt: „[...] dass man das *Gefühl* hat, *nichts hat Sinn* [...]“ (T01, 294).

**Theoretische Integration.** In der Sinnforschung wird die Annahme geteilt, dass ein Mangel an Orientierung zu einem Mangel an Lebenssinn führt (z. B. George & Park, 2016). Allerdings wurden die Konstrukte Mangel an Orientierung und Sinnkrise sowie ihr Zusammenhang noch nicht näher empirisch untersucht. In einer Querschnittsstudie korrelierte die Konstrukt-Kombination aus einem Mangel an Begreifbarkeit, einem Mangel an Orientierung und einem Mangel an Bedeutsamkeit hoch mit Sinnkrise (Li et al., 2022). Weitere Studien zum Zusammenhang zwischen einem Mangel an Orientierung und Sinnkrise stehen noch aus. Als theoretische Grundlagen können die Arbeiten von Frankl (1985/2015) zum existenziellen Vakuum dienen.

**Negatives Erleben und Verhalten (Kategorie 2.9.2).** Ein Mangel an Orientierung führt zu verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Amotivation, Lethargie, Zweifel, Depression oder Suizidalität.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen des negativen Erlebens und Verhaltens wurden als Konsequenzen eines Mangels an Orientierung genannt. Erstens war ein Mangel an

Orientierung mit Amotivation und Lethargie verbunden: „Was ist ein Leben *ohne Purpose*? Du *schwebst* einfach durch das Leben und *machst nichts*“ (T06, 79-80). Zu weiteren Symptomen zählten u. a. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Frustration und Vermeidung.

Zweitens ging ein Mangel an Orientierung mit Zweifeln an den eigenen Werten und Handlungen sowie mit einem Infragestellen des Lebens als Ganzes einher: „Ich würde *das Große und Ganze infrage stellen*, wenn ich meine *Orientierung verliere*“ (T03, 262-263).

Drittens war ein Mangel an Orientierung mit Depression und Suizidalität verbunden. Beschrieben wurde eine Bandbreite von milden depressiven Symptomen bis hin zu Verzweiflung und Suizidalität: „Weil sonst gäbe es dann auch wieder nur *Selbstmord*. [...] *Exit-Strategie*“ (T11, 164-165).

Eine Analyse der Zusammenhänge zwischen den Facetten eines Mangels an Orientierung und ihren Konsequenzen ergab, dass sämtliche Facetten mit sämtlichen Formen von negativem Erleben und Verhalten verbunden waren. Zum Beispiel ging ein Mangel an Zweckmäßigkeit mit dem Gefühl einher, „leer und überflüssig“ zu sein (T11, 153). Ein Mangel an konkret Erstrebenswertem war z. B. mit Gefühlen der Ziellosigkeit verbunden (T12, 207). Ein Mangel an Intentionalität rief z. B. Lethargie hervor (T12, 206) und ein Mangel an allgemeiner Richtung bewirkte z. B. das Infragestellen des großen Ganzen (T03, 262-263).

**Theoretische Integration.** In der Literatur besteht ein allgemeiner Konsens darüber, dass ein Mangel an Orientierung mit zahlreichen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens verbunden ist (z. B. Carver & Scheier, 1998; Frankl, 1985/2015). Ein Mangel an Orientierung kann sich laut Frankl (1985/2015) in einem existenziellen Vakuum äußern, das mit Gefühlen der Sinnlosigkeit, inneren Leere und Depression einhergeht und im Suizid gipfeln kann. Laut Frankl breitet sich das existenzielle Vakuum als Massenkrankheit in Wohlstandsgesellschaften aus, in denen Menschen zwar wissen, wovon sie leben, jedoch nicht wozu. Als Ursachen dieses Mangels an Orientierung nennt Frankl u. a. den Verfall von

Werten, Traditionen und Institutionen, wie z. B. Kirche und Familie, welche früheren Generationen Orientierungshilfen boten. Aktuelle Studien unterstützten Frankls Annahmen und zeigten, dass ein Mangel an Orientierung u. a. mit Einsamkeit, Depression und Suizidgedanken verbunden ist (z. B. Li et al., 2022; Mei et al., 2021).

### **6.2.6 Rolle von Orientierung im Leben und Grenzen von Orientierung**

Orientierung spielt eine essenzielle Rolle für ein gelingendes Leben. Allerdings sind dem Streben nach und Erleben von Orientierung auch Grenzen gesetzt.

**Streben nach Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Orientierung (Kategorien 2.10.1, 2.10.2).** Personen sind motiviert, Orientierung zu bewahren und zu verstärken. Sie sind weiterhin motiviert, einen Mangel an Orientierung zu überwinden und Orientierung wiederherzustellen.

**Ergebnisse.** Geschildert wurde ein ausgeprägter Wunsch nach Aufrechterhaltung, Verstärkung und Wiederholung des Erlebens von Orientierung: „*Wunsch nach Fortsetzung, Wiederholung, nach „mehr“*“ (T12, 46). Wurde ein Mangel an Orientierung erlebt, wurden Anstrengungen beschrieben, diesen Mangel zu überwinden und Orientierung wiederherzustellen: „*Versuche, es zukünftig anders, vielleicht sogar „besser“ zu machen. Intensivieren des Einsatzes*“ (T12, 28-29). Darüber hinaus wurden verschiedene Strategien zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Orientierung beschrieben, z. B. eine regelmäßige Reflexion über den Lebensweg oder Religiosität (vgl. Kapitel 6.2.3). Zusammengefasst streben Menschen also nach Orientierung: „*Ohne Purpose fehlt dir alles*“ (T06, 84-85). Orientierung scheint somit einen essenziellen Bestandteil eines gelingenden Lebens auszumachen.

**Theoretische Integration.** Die Relevanz von Orientierung für das Überleben und eine positive Funktionsweise betonte bereits Viktor Frankl (1946/2007). Als Gefangener im Konzentrationslager der Nazis beobachtete er, dass Lagerinsassen eine höhere

Überlebenswahrscheinlichkeit hatten, selbst als ihre körperlich gesünderen Mitgefangenen, wenn sie Erstrebenswertes in der Zukunft wahrnahmen. Als Antezedenzen von konkret Erstrebenswertem gelten z. B. Ziele. Menschen haben das Bedürfnis, „auf ein Ziel in der Zukunft hin zu leben“. Sie streben nach einer „auf ein zukünftiges Ziel hin ausgerichteten Existenz“ (Frankl, 1946/2017, S. 109). Dem Glauben an die Verwirklichung dieser Ziele kommt ein „survival value“ (Frankl, 1946/2017, S. 48), eine lebenserhaltende Funktion, zu. Neben eigenen Erfahrungen und Beobachtungen wurden Frankls Thesen durch Berichte von Überlebenden mehrjähriger Kriegsgefangenschaften unterstützt (Frankl, 1985/2015). Neben Frankl betonen auch Forschende zu Zielen, z. B. Carver und Scheier (1998), die lebensnotwendige Funktion des Erlebens von Erstrebenswertem in der Zukunft.

Zu den neueren Modellen, welche die Motivation, spezifischen Prozesse und physiologischen Grundlagen des Strebens nach Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Lebenssinn erklären, zählen das „Meaning Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) sowie das „Maintain-Restore/Augment-Consolidate“-Modell (Steger, 2013). Die darin postulierten Sinnsucheprozesse bedürfen weiterer empirischer Überprüfung. Ebenso stehen Untersuchungen in Bezug auf die einzelnen Dimensionen von Lebenssinn noch aus. Die Auffassung, dass Lebenssinn über verschiedene Kulturen hinweg einen wichtigen Bestandteil eines gelingenden Lebens ausmacht, wurde bereits empirisch unterstützt (z. B. Steger, Kawabata, et al., 2008).

**Grenzen von Orientierung (Kategorie 2.11).** Dem Streben nach und Erleben von Orientierung sind Grenzen gesetzt.

**Ergebnisse.** Geschildert wurden verschiedene Formen der Begrenztheit des Strebens nach und des Erlebens von Orientierung: „Ich weiß nicht, ob ich es am Schluss so erleben wollen würde. Dass ich quasi *nur daraufhingearbeitet habe, meine Ziele zu erreichen*. Das klingt irgendwie schon *sehr stringent*. Es klingt irgendwie für mich *sehr nach einem Tunnelblick*“ (T07, 177-180). Dieser teilnehmenden Person zufolge werden Ausprägungen

von Orientierung im oberen Extreimbereich als eher nicht positiv bewertet. Eine weitere teilnehmende Person wandte ein, dass ein geradliniger Lebensweg nicht realistisch sei und dieser Weg außerdem von unkontrollierbaren Einflussfaktoren in eine andere Richtung verschoben werden könne (T01, 203-210). Weiterhin wurde darauf hingewiesen, dass das Streben nach und Erleben von Orientierung verträglich mit anderen Menschen gestaltet werden sollte (T11, 290-292).

**Theoretische Integration.** Die Grenzen des Strebens nach und des Erlebens von Orientierung bedürfen empirischer Untersuchung. Zum Beispiel können Untersuchungen der Ausprägungen der Dimensionen im oberen Extreimbereich neue Erkenntnisse liefern, da in der bestehenden Literatur bislang von linearen Zusammenhängen mit Indikatoren für Wohlbefinden ausgegangen wird (z. B. George & Park, 2016; Steger et al., 2006).

#### 6.2.7 Sonstiges

Nachfolgend werden erwähnenswerte Ergebnisse zur Dimension Orientierung geteilt, die den bisherigen Kategorien nicht zugeordnet werden konnten.

**Zugang zum Thema (Kategorie 2.12.1).** Der verbale Zugang zum Erleben von Orientierung kann eingeschränkt sein.

**Ergebnisse.** Eine teilnehmende Person äußerte Schwierigkeiten, das Erleben von Orientierung in Worte zu fassen: „Ich versuche [...] das, was ich fühle, *in Worte zu bringen*. Aber das ist *nicht so ganz leicht*“ (T12, 184-185).

**Theoretische Integration.** Auf die potenziell eingeschränkte Bewusstheit und Verbalisierbarkeit von Orientierung wird in der Literatur mehrfach verwiesen. Schulz-Hardt und Frey (2015) postulieren: Je höher ein Sinninhalt in der Hierarchie angeordnet ist, d. h. je abstrakter und umfassender er ist, desto schwieriger ist er in Worte zu fassen. Zudem ergänzen McKnight und Kashdan (2009), dass die Formulierung (und Verfolgung) abstrakter

Lebensziele von den kognitiven Fähigkeiten einer Person abhängt. Ihnen zufolge setzt das Erleben von Orientierung Einsicht, Introspektion und intentionale Planung voraus.

**Beziehung zu Sinn und anderen Dimensionen (Kategorie 2.12.2).** Orientierung und Lebenssinn sind inhaltlich eng verwandt. Außerdem steht Orientierung in einem engen Zusammenhang mit Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Die Teilnehmenden verwiesen explizit auf die enge Beziehung zwischen Orientierung und Sinn. Zum Beispiel wurde Sinn als Synonym für Orientierung gebraucht oder genutzt, um die Ausdrucksformen von Orientierung zu beschreiben: „Ich habe einen gewissen *Zweck erfüllt* und mein Leben *macht Sinn* an diesem Punkt“ (T01, 221-222). Des Weiteren beschrieben die Teilnehmenden einen engen Zusammenhang zwischen Orientierung und Bedeutsamkeit: „Das Konstrukt [Orientierung] ist bei mir sehr stark an das „Mattering“ geknüpft“ (T05, 72).

**Theoretische Integration.** Dieses alltägliche Verständnis von Orientierung und seiner Beziehung zu Lebenssinn spiegelt theoretische Konzeptualisierungen und empirische Befunde aus der wissenschaftlichen Psychologie wider (z. B. George & Park, 2017; Martela & Steger, 2016).

**Terminologie (Kategorie 2.12.3).** Die Terminologie sollte sorgfältig gewählt werden.

**Ergebnisse.** Zwei Teilnehmende kommentierten die ursprüngliche Bezeichnung „Zweckmäßigkeit“ für die motivationale Dimension von Lebenssinn: „Ich finde, „Intentionalität“ oder „Orientierung“ *beschreibt es besser*. Der „Zweck“ hat etwas sehr Rationales“ (T01, 193-194).

**Theoretische Integration.** Das alltägliche Sprachverständnis sollte bei der Wahl der wissenschaftlichen Terminologie berücksichtigt werden. Aufgrund negativer Assoziationen zu „Zweckmäßigkeit“ wird in dieser Arbeit für „Orientierung“ als Bezeichnung der motivationalen Dimension von Lebenssinn plädiert. „Orientierung“ wird bereits von

Schnell (2016) als deutsche Übersetzung für „Purpose“ genutzt. Alternativ bietet sich der Anglizismus „Purpose“ an, der als Trendwort mittlerweile im deutschen Sprachgebrauch angekommen, allerdings für ältere Generationen möglicherweise schlechter verständlich ist.

### **6.2.8 Gesamtheoretische Integration der Ergebnisse**

Neben der spezifischen theoretischen Integration der Ergebnisse wird nachfolgend eine globale Integration in die bestehenden Erklärungsansätze von Orientierung vorgenommen. Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse stehen in Übereinstimmung mit den zentralen Annahmen der Zielforschung (z. B. Carver & Scheier, 1998). Ziele wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzien des Erlebens sämtlicher Facetten von Orientierung beschrieben.

**Hierarchische Ordnung von Zielen.** Auf Basis der Ergebnisse der Inhaltsanalyse lassen sich Vermutungen über Zusammenhänge zwischen der hierarchischen Ordnung von Zielen (Carver & Scheier, 1998) und dem Erleben unterschiedlicher Facetten von Orientierung anstellen: Grundsätzlich vermitteln Ziele das Erleben von konkret Erstrebenswertem in der Zukunft (z. B. T03, 232-234). Darüber hinaus besitzen abstrakte, übergeordnete Sein-Ziele das Potenzial, das Erleben einer allgemeinen Richtung zu fördern (z. B. T06, 83-84).

**Wert von Zielen.** Außerdem stehen die Ergebnisse der Inhaltsanalyse im Einklang mit Befunden über die Rolle des subjektiven Werts von Zielen (z. B. Vroom, 1964). Die Wichtigkeit des intrinsischen Werts von Zielen und ihre Übereinstimmung mit persönlichen Werten, Bedürfnissen und Interessen wurde von mehreren Teilnehmenden betont (z. B. T11, 140-142). Darüber hinaus ergänzen die Ergebnisse das Potenzial extrinsisch motivierter Ziele, ein Erleben von Zweckmäßigkeit hervorzurufen (z. B. T14, 76-77).

**Mangel an Zielen.** Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse stimmen mit theoretischen Annahmen und empirischen Befunden zu den negativen Auswirkungen eines Mangels an



Zielen überein (z. B. Carver & Scheier, 1998; Frankl, 1985/2015). Die Antworten der Teilnehmenden verdeutlichten, dass eine mangelnde Identifikation oder Verfolgung von Zielen mit einem Mangel an Orientierung einhergeht, der wiederum mit verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens verbunden ist.

Zusammengefasst sind die Ergebnisse der Inhaltsanalyse anschlussfähig an bestehende Erklärungsansätze für Orientierung. Sie zeigen allerdings auch, dass Ziele zwar eine wesentliche, jedoch nicht erschöpfende Rolle für das Erleben von Orientierung spielen. Weitere vielversprechende Erklärungsansätze bietet z. B. die Forschung zu Werten und Motivation (Ryan & Deci, 2000).

### **6.2.9 Beitrag zur Weiterentwicklung der Definition von Orientierung**

Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse unterstützten die drei im Literaturreview identifizierten Facetten von Orientierung. Darüber hinaus werden die bestehenden Definitionen auf folgende Weise weiterentwickelt:

- (1) Die überarbeitete Definition differenziert zwischen den drei Facetten von Orientierung und präzisiert deren inhaltliche Bedeutung, bevor sie sie in einer integrativen Definition vereint.
- (2) Die überarbeitete Definition erweitert die theoretisch postulierten Facetten von Orientierung um die Facette Zweckmäßigkeit.
- (3) Die überarbeitete Definition schafft konzeptuelle Klarheit, indem sie Antezedenzen von Orientierung, z. B. Ziele und Werte, von Facetten von Orientierung abgrenzt (im Unterschied zu Martela & Steger, 2016; Wong, 2012).
- (4) Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse stehen im Einklang mit zentralen theoretischen Annahmen zu Orientierung und liefern empirische Unterstützung.

### **6.3 Bedeutsamkeit**

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Auswertung der Kategorien von Bedeutsamkeit sowie relevante Zusammenhänge innerhalb und zwischen den Kategorien berichtet, theoretisch integriert und diskutiert. Neben Forschung zu Bedeutsamkeit werden ergänzend theoretische Bezüge zu Lebenssinn im Allgemeinen hergestellt. Die Modelle von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit sind in den Abbildungen 5 und 6 dargestellt.

#### **6.3.1 Facetten von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit**

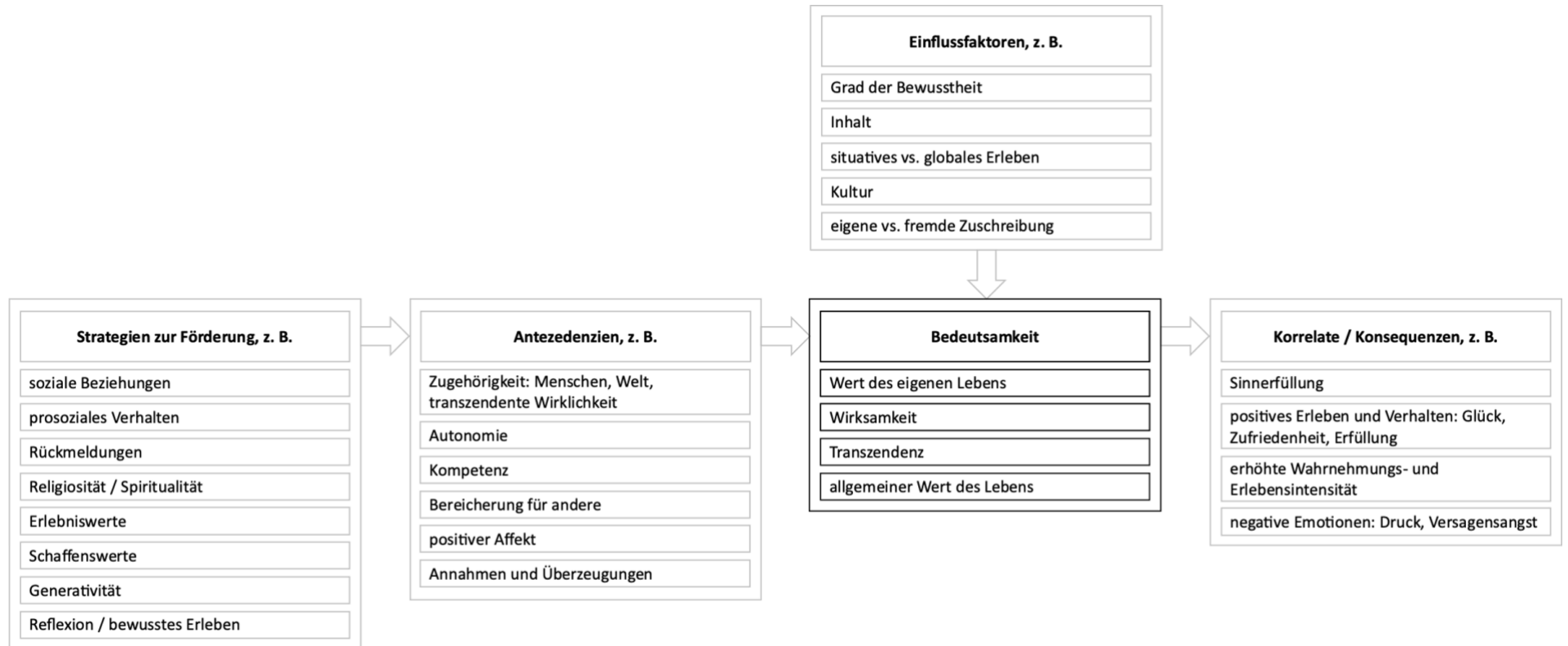
Bedeutsamkeit wird definiert durch (1) den Wert des eigenen Lebens, (2) durch die Wirksamkeit des eigenen Handelns, (3) durch die Transzendenz von Person, Raum oder Zeit, und (4) durch den allgemeinen Wert des Lebens. Ein Mangel an Bedeutsamkeit wird definiert durch (1) einen Mangel an Wert des eigenen Lebens, (2) durch einen Mangel an Wirksamkeit des eigenen Handelns, (3) durch einen Mangel an Transzendenz von Person, Raum oder Zeit, und (4) durch einen Mangel an einem allgemeinen Wert des Lebens. Diese empirisch abgeleiteten Facetten sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

#### **Wert des eigenen Lebens und ein Mangel an Wert des eigenen Lebens**

**(Kategorien 3.1.1, 3.2.1).** Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als wertvoll, z. B. als einzigartig (unersetzbar und nicht austauschbar), besonders (außergewöhnlich und selten), wichtig für andere oder lohnenswert erlebt werden. Ein Mangel an Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn das eigene Leben oder Lebensinhalte als wertlos, z. B. als ersetzbar und austauschbar, nicht besonders, unwichtig für andere oder nicht lohnenswert erlebt werden.

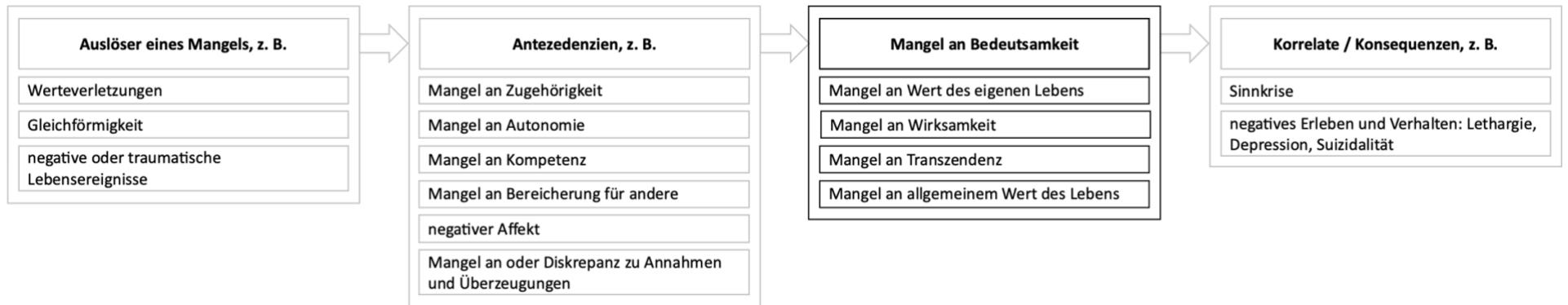
## Abbildung 5

### Modell von Bedeutsamkeit



## Abbildung 6

### *Modell eines Mangels an Bedeutsamkeit*



**Ergebnisse.** Alle 14 Teilnehmenden beschrieben den Wert des eigenen Lebens als Facette von Bedeutsamkeit. Unterscheiden ließen sich vier Subkategorien von Wert: Erstens wurde das eigene Leben als wertvoll erlebt, wenn die eigene Existenz als einzigartig erlebt wurde. Einzigartig meint unersetzbar und nicht austauschbar: „Vielleicht auch ein bisschen *Einzigartigkeit*. [...] im Arbeitskontext [...]. Dann fühlt man sich wie „*Ich* bin die Person, die das schafft und die das machen kann. *Ich* kann *nicht so schnell ersetzt* werden“. Genauso auch im Familienkontext. *Meine Rolle könnte kein anderer ersetzen. Ich* bin sozusagen *einzigartig*“ (T03, 137-141).

Zweitens wurde das eigene Leben als wertvoll erlebt, wenn die eigene Existenz als wichtig für andere erlebt wurde: „[...] ich empfinde mein Leben als bedeutsam, indem ich merke, *dass ich anderen Menschen etwas bedeute*“ (T12, 86-88); „Dann fühle ich mich, als ob ich *gebraucht werde*“ (T08, 26).

Drittens wurde das eigene Leben als wertvoll erlebt, wenn Lebensinhalte als besonders erlebt wurden. Besonders meint außergewöhnlich, selten und knapp: „Das sind Momente, die ich als wertvoll erachte, weil ich mir bewusst bin, dass *sie etwas Besonderes* sind, dass man sie *nicht ständig* erlebt (T01, 16-18); „Das ist ja *nicht überall* so, was man so mitkriegt“ (T10, 65).

Viertens wurde das eigene Leben als wertvoll erlebt, wenn sich Lebensinhalte, z. B. Handlungen, lohnten und den persönlichen Einsatz wert waren: „Dass *es sich lohnt*, dass ich bestimmte Sachen mache“ (T02, 48); „Ich denke mir, *die Mühe war nicht umsonst*. Es war auch manchmal *anstrengend* [...]“ (T10, 57-58).

Elf Teilnehmende beschrieben einen Mangel an Wert des eigenen Lebens als Facette eines Mangels an Bedeutsamkeit. Dieser Mangel an Wert des eigenen Lebens äußerte sich darin, dass das eigene Leben als ersetzbar, unwichtig für andere, nicht besonders oder nicht lohnenswert erlebt wurde: „Ich kann z. B. *nicht sagen*, dass mein Leben *sehr wichtig ist* im Sinne von „Ich bin super wichtig für [meinen Arbeitgeber]“. [...] Nein, da ist mein Leben

*eher unbedeutsam*. Ich weiß, wenn ich jetzt sterben werde, dann werden meine Arbeitskollegen *ein bisschen weinen* (zwickert). Aber dann werden sie *schnell ein Replacement für mich* finden“ (T06, 17-20); „[...] dann würde ich mich *wertlos* fühlen [...]. Ja, es wäre einfach *bedeutungslos, dass es mich gibt*“ (T11, 61-64).

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette entspricht der gleichnamigen Facette Wert des eigenen Lebens in theoretischen Definitionen von Bedeutsamkeit (Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Zudem stimmten die Antworten der Teilnehmenden, u. a. die geschilderte Einzigartigkeit bzw. Ersetzbarkeit, mit den Beschreibungen der Ausdrucksformen von Wert des eigenen Lebens bzw. eines Mangels an Wert des eigenen Lebens in der Literatur überein (George & Park, 2017). Kritisch anzumerken ist, dass die Anwesenheit von Wert des eigenen Lebens und ein Mangel an Wert des eigenen Lebens in der Literatur als Pole eines Kontinuums verstanden werden (z. B. George & Park, 2016), obwohl empirische Befunde darauf hinwiesen, dass sie getrennte Konstrukte bilden (z. B. Schnell, 2009).

Der von den Teilnehmenden beschriebene Wert der eigenen Existenz weist eine inhaltliche Verwandtschaft mit „Self-worth“ auf, einem der vier von Baumeister (1991, S. 32 ff.) postulierten „Needs for meaning“. Baumeister geht von der zentralen Annahme aus, dass Menschen ein grundlegendes Bedürfnis nach Sinn im Leben haben. Als Wege zu Sinn schlägt er vier Bedürfnisse vor, u. a. „Self-worth“ und „Efficacy“ (vgl. Wirksamkeit), die erfüllt sein müssen, um Sinn zu erleben. Baumeister postuliert, dass sich der Lebenssinn einer Person aus der Summe ihrer Möglichkeiten ergibt, diese vier „Needs for meaning“ zu erfüllen. Dagegen führe ein Mangel an Erfüllung eines oder mehrerer dieser vier Bedürfnisse zu einem Mangel an Sinn. Den Zusammenhang zwischen „Self-worth“ und Sinn erklärt er so: „People need to make sense of their lives in a way that enables them to feel they have positive value“ (Baumeister, 1991, S. 44). Um Sinn zu erleben, müsse die eigene Person von sich selbst sowie von anderen als wertvoll betrachtet werden.

Die Bedeutsamkeit-Facette Wert des eigenen Lebens ist von Baumeisters Konzeptualisierung von „Self-worth“, ebenso wie von dem Selbstwertkonstrukt im Allgemeinen (Rosenberg, 2015), auf mehreren Dimensionen abgrenzbar. Erstens entspricht „Self-worth“ eher einem Antezedens als einer Dimension von Lebenssinn (Martela & Steger, 2016). Zweitens unterscheiden sich die Konstrukte in ihrem Abstraktionsniveau. Der Argumentation von Costin und Vignoles (2020) folgend ist der Selbstwert auf einer geringeren Abstraktionsebene angesiedelt als die Bedeutsamkeit der eigenen Person, die auf einer „spirituellen oder existenziellen Ebene“ evaluiert wird (George & Park, 2014, S. 47; eigene Übersetzung). Drittens bezieht sich die Facette im Unterschied zum Selbstwert inhaltlich nicht ausschließlich auf die Bewertung des Selbstkonzepts, sondern schließt darüber hinaus verschiedene Lebensinhalte mit ein. Die Facette bezieht sich also nicht nur auf den Wert des Selbst, sondern umfasst insgesamt den Wert des eigenen Lebens.

**Wirksamkeit des eigenen Handelns und ein Mangel an Wirksamkeit des eigenen Handelns (Kategorien 3.1.2, 3.2.2).** Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn das eigene Handeln als wirksam erlebt wird, d. h. ein Wert geschaffen wird. Ein Mangel an Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn das eigene Handeln als wirkungslos erlebt wird, d. h. kein Wert geschaffen wird.

**Ergebnisse.** Neun Teilnehmende beschrieben die Wirksamkeit des eigenen Handelns als Facette von Bedeutsamkeit: „Das eigene Leben ist von Bedeutung, „matters“, *wenn etwas nicht eingetreten wäre, wenn man nicht da gewesen wäre*“ (T09, 78-80); „[...] dass es davon abhängt, ob ich in meiner Umwelt *einen Impact meiner Handlungen* erlebe oder mir zumindest erfolgreich einbilde. *Erlebter Einfluss oder Effekt* auf meine Umwelt würde ich also sagen“ (T08, 9-12). Wirksamkeit meint also das Erleben, durch das eigene Handeln oder Leben einen Wert zu schaffen.

Sechs Teilnehmende beschrieben einen Mangel an Wirksamkeit als Facette eines Mangels an Bedeutsamkeit: „[...] das Gefühl, das eigene Handeln hätte *gar keine Wirkung*“ (T09, 94); „Weil *mein Tun unbedeutsam* ist, also *es trägt zu nichts bei*. Ob ich es mache oder

nicht mache, *macht keinen Unterschied*“ (T03, 171-173). Ein Mangel an Wirksamkeit bezieht sich also auf das Erleben, keinen Wert durch das eigene Handeln oder Leben zu schaffen.

**Theoretische Integration.** Diese empirisch abgeleitete Facette deckt sich mit der gleichnamigen Facette Wirksamkeit in theoretischen Definitionen von Bedeutsamkeit (Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016; King & Hicks, 2021). Zudem entsprachen die Antworten der Teilnehmenden, u. a. die geschilderten Konsequenzen des eigenen Handelns bzw. das Erleben, keinen Unterschied zu bewirken, den Beschreibungen der Ausdrucksformen von Wirksamkeit bzw. eines Mangels an Wirksamkeit in der Literatur (z. B. George & Park, 2017). Kritisch anzumerken ist, dass die Anwesenheit von Wirksamkeit und ein Mangel an Wirksamkeit in der Literatur als Pole eines Kontinuums behandelt werden (z. B. George & Park, 2016), obwohl empirische Befunde darauf hindeuteten, dass sie getrennte Konstrukte bilden (z. B. Schnell, 2009).

Schnell (2016, S. 8) definiert Bedeutsamkeit als Dimension von Lebenssinn ausschließlich im Sinne von Wirksamkeit: „Bedeutsamkeit verweist auf die wahrgenommene Wirksamkeit eigenen Handelns. Bleiben Effekte von Entscheidungen oder Handlungen aus, kommt es zum Erleben von Irrelevanz, Bedeutungslosigkeit und somit Sinnlosigkeit“.

Theoretisch verwandt, jedoch abgrenzbar sind die Facette Wirksamkeit und Selbstwirksamkeit (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Hierunter fällt auch „Efficacy“, einer der vier von Baumeister (1991) postulierten „Needs for meaning“, der das Erleben von Kontrolle, Kompetenz, Stärke und der wahrgenommenen Effekte der eigenen Handlungen beinhaltet. Wie Selbstwert wird Selbstwirksamkeit in der vorliegenden Arbeit als Antezedens anstatt als Dimension von Lebenssinn verstanden (Martela & Steger, 2016). Weiterhin ist Selbstwirksamkeit auf einer geringeren Abstraktionsebene angesiedelt und schließt, im Gegensatz zu Wirksamkeit, die eigene Existenz nicht mit ein.

### **Transzendenz und ein Mangel an Transzendenz (Kategorien 3.1.3, 3.2.3).**

Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn ein Wert geschaffen wird, der über die eigene Person, Raum



oder Zeit hinausgeht. Ein Mangel an Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn ein geschaffener Wert auf die eigene Person (Mangel an Selbsttranszendenz), räumlich (Mangel an räumlicher Transzendenz) oder zeitlich beschränkt ist (Mangel an zeitlicher Transzendenz).

**Ergebnisse.** Neun Teilnehmende beschrieben Transzendenz als Facette von Bedeutsamkeit. Unterscheiden ließen sich drei Formen von Transzendenz: Erstens wurde Selbsttranszendenz erlebt, wenn ein geschaffener Wert über die eigene Person hinausging: „Man steht jeden Tag auf, um etwas Bedeutsames zu schaffen, das *das Leben Anderer beeinflusst* [...]“ (T09, 72-73).

Zweitens wurde räumliche Transzendenz erlebt, wenn ein geschaffener Wert über das Alltägliche hinausging und einen größeren Wirkungskreis hatte: „Die eigentliche Frage ist dann für mich eher, ob ich in meinem Leben etwas tue, *das einen Lebenskreis berührt, der außerhalb meiner eigenen Sphäre liegt*“ (T08, 58-60).

Drittens wurde zeitliche Transzendenz erlebt, wenn ein geschaffener Wert über das Vergängliche hinausging: „Also, ich bin überzeugt, dass *es in 1000 Jahren auch einen Unterschied macht*, dass es mich gegeben hat“ (T11, 80-81).

Drei Teilnehmende beschrieben einen Mangel an Transzendenz als Facette eines Mangels an Bedeutsamkeit. Geschildert wurden ein Mangel an Selbst-, räumlicher und zeitlicher Transzendenz: „Dinge anzupacken, die [...] *niemanden interessieren* [...]“ (T04, 39-40); „Mein Leben ist für das Unternehmen, für die Weltgeschichte und die Zukunft unseres Planeten unbedeutsam. Wir sind 7 Milliarden Menschen. Ich bin nur einer (...)“ (T06, 28-30).

**Theoretische Integration.** Die empirisch abgeleitete Facette Transzendenz ist zum Teil in den aktuell verbreiteten, theoretischen Definitionen von Bedeutsamkeit enthalten. In diesen Definitionen werden hauptsächlich räumliche und zeitliche Transzendenz, also das Überschreiten des Alltäglichen und Vergänglichen betont (Costin & Vignoles, 2020; King & Hicks, 2021). Die Antworten der Teilnehmenden, u. a. das geschilderte Überdauern bzw. die

Vergänglichkeit eines geschaffenen Werts, stimmten mit den Beschreibungen der Ausdrucksformen von Transzendenz in der Literatur überein (z. B. Costin & Vignoles, 2020). Kritisch anzumerken ist, dass die Anwesenheit von Transzendenz und ein Mangel an Transzendenz in der Literatur als Pole eines Kontinuums verstanden werden (Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016), obwohl empirische Befunde nahelegten, dass sie getrennte Konstrukte darstellen (z. B. Schnell, 2009).

Die Erweiterung dieser Konzeptualisierung von Transzendenz um die Transzendenz der eigenen Person steht im Einklang mit Viktor Frankls Annahmen. Frankl (1985/2015) zufolge sind Menschen daraufhin angelegt, über sich selbst hinauszugehen, sich anderen Aufgaben und Menschen zuzuwenden und etwas Größerem zu dienen als sich selbst. Gemäß Frankl (1985/2015, S. 213) wird der Mensch erst dann ganz zum Menschen, „wo er sich selbst – übersieht und vergißt“.

**Allgemeiner Wert des Lebens und ein Mangel an allgemeinem Wert des Lebens (Kategorien 3.1.4, 3.2.4).** Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn dem Leben im Allgemeinen ein inhärenter Wert zugesprochen wird oder es als lebenswert beurteilt wird. Ein Mangel an Bedeutsamkeit wird erlebt, wenn das Leben im Allgemeinen als wertlos erlebt wird.

**Ergebnisse.** Sieben Teilnehmende beschrieben einen allgemeinen Wert des Lebens als Facette von Bedeutsamkeit: „Wenn mir bewusst wird, dass *mir das Leben gegeben* wurde, ohne jegliches Zutun meinerseits“ (T05, 9-10); „[...] je älter man wird, umso mehr sieht man, dass das Leben ein *knappes Gut ist*“ (T14, 22-23). Der allgemeine Wert des Lebens äußerte sich z. B. in der Überzeugung, dass es sich zu leben lohnt oder in der Auffassung, dass das Leben ein wertvolles Geschenk ist.

Vier Teilnehmende beschrieben einen Mangel an allgemeinem Wert des Lebens als Facette eines Mangels an Bedeutsamkeit: „Eben, weil *dieses Gefühl von etwas Besonderem fehlt, für das es sich lohnt* - ich sage es jetzt mal, das soll jetzt nicht zu negativ klingen –

*weiterzuleben*“ (T01, 94-96); „[...] dann erlebe ich auch *viel mehr den Weltschmerz* und all das, was auch *in der Welt gerade nicht gut läuft*“ (T01, 104-105).

**Theoretische Integration.** Die Facette allgemeiner Wert des Lebens ist in der aktuellen Literatur lediglich in der Definition von Costin und Vignoles (2020) enthalten. Zudem wird diese Facette durch die *Quadripartite Existential Meaning Scale* (QEMS; Z. Li et al., 2021) durch die Skala internalen Wert erfasst. Eigentlich ist internaler Wert definiert als der erlebte Wert des *eigenen* Lebens für die Person selbst. Die Items beziehen sich allerdings eher auf das Leben im Allgemeinen anstatt auf das eigene Leben, z. B. „I have gained the value of life“, „I have been feeling the beauty of life“ (S. 898). Der allgemeine Wert des Lebens wird außerdem in der Suizidforschung als grundlegende Überzeugung untersucht, die einen Suizid verhindern kann (Linehan et al., 1983).

**Zusammenhänge innerhalb der Facetten von Bedeutsamkeit.** Eine Analyse der Zusammenhänge innerhalb der Facetten von Bedeutsamkeit ergab, dass die Facetten Wert des eigenen Lebens, Wirksamkeit und Transzendenz eng miteinander verbunden sind (z. B. T08, 26-28). Allerdings zeigte die Facette allgemeiner Wert des Lebens kaum Zusammenhänge mit den anderen Facetten, wodurch eine mögliche Sonderrolle dieser Facette angedeutet wurde. Möglicherweise spiegelt der allgemeine Wert des Lebens eine grundlegende Lebenseinstellung wider, die den anderen Facetten übergeordnet ist: „[...] dass „bedeutsam“ *etwas Verfeinertes ist von „lebenswichtig“*“ (T02, 56-57); „*Das Leben sollte immer als lohnend erachtet werden. [...] Wenn man sagt, das Leben ist lohnenswert, sollte das ein Basisfaktor von Leben sein*“ (T01, 18-23).

**Zusammenhänge innerhalb der Facetten eines Mangels an Bedeutsamkeit.** Eine Analyse dieser Zusammenhänge zeigte, dass die Facetten Mangel an Wert des eigenen Lebens, Mangel an Wirksamkeit und Mangel an Transzendenz in einem engen Zusammenhang stehen. Die Facette Mangel an allgemeinem Wert des Lebens war mit der

Facette Mangel an Wert des eigenen Lebens assoziiert. Wurde das eigene Leben wiederholt als wertlos erlebt, konnte sich dieses Erleben auf das Leben im Allgemeinen übertragen: „Bei mir führt es z. B. immer dazu, wenn sich *Momente nicht wichtig* anfühlen, sich diese aber *häufen*, dass man dann gleich *das große Ganze hinterfragt* [...]“ (T01, 86-87). Abgesehen von diesem Zusammenhang war die Facette Mangel an allgemeinem Wert des Lebens nicht mit den anderen Facetten verbunden, wodurch ihre mögliche Sonderrolle betont wurde.

**Zusammenhänge zwischen den Facetten von Bedeutsamkeit und den Facetten eines Mangels an Bedeutsamkeit.** Eine Analyse dieser Zusammenhänge zeigte, dass die Anwesenheit von Wert des eigenen Lebens und Wirksamkeit mit einem Mangel an allgemeinem Wert des Lebens einhergehen können: „Ich brauche, glaube ich, *nur erlebte Wertschätzung*. [...] Ich kann *die ganze Veranstaltung für sinnlos* halten, *trotzdem* eine Verantwortung für einen *Impact auf mein Umfeld* verspüren [...]“ (T08, 14-17). Diese Ergebnisse verdeutlichen die Wichtigkeit der Unterscheidung zwischen den Facetten von Bedeutsamkeit, da ihr jeweiliges Erleben in unterschiedlichem Ausmaß ausgeprägt sein kann. Darüber hinaus unterstützten auch diese Ergebnisse eine mögliche Sonderrolle der Facette allgemeiner Wert des Lebens, deren Erleben möglicherweise unabhängig von den anderen Bedeutsamkeit-Facetten ist.

### 6.3.2 Antezedenzen von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit

Bedeutsamkeit entsteht durch Zugehörigkeit, Autonomie, Kompetenz, Bereicherung für andere, positiven Affekt sowie Annahmen und Überzeugungen. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch einen Mangel an Zugehörigkeit, einen Mangel an Autonomie, einen Mangel an Kompetenz, einen Mangel an Bereicherung für andere, negativen Affekt sowie durch einen Mangel an oder eine Diskrepanz zu Annahmen und Überzeugungen. Diese empirisch abgeleiteten Antezedenzen sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse. Für die theoretische Integration wurden v. a. Studien

zu Sinnquellen bzw. „Lebensbedeutungen“ als „Sinn im Vollzug“ herangezogen (Schnell, 2016, S. 9).

**Zugehörigkeit zu Menschen, der Welt oder einer transzendenten Wirklichkeit und ein Mangel an Zugehörigkeit (Kategorien 3.3.1, 3.4.1).** Bedeutsamkeit entsteht durch die Zugehörigkeit zu anderen Menschen, der Welt oder einer transzendenten Wirklichkeit. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch einen Mangel an Zugehörigkeit.

**Ergebnisse.** Zugehörigkeit wurde von den Teilnehmenden als Antezedens von Bedeutsamkeit beschrieben. Unterschieden wurden drei Formen von Zugehörigkeit:

Erstens wurde die Zugehörigkeit zu anderen Menschen genannt, die sich u. a. in Form von Gemeinschaft, Reziprozität oder Resonanz zeigte. Gemeinschaft meint das Zusammensein mit anderen: „Sie [Bedeutsamkeit] entsteht im *Miteinander* [...]“ (T11, 74). Reziprozität steht für Gegenseitigkeit: „[...] dass *ich für sie da bin* und *umgekehrt, dass sie für mich da sind*“ (T12, 90-91). Resonanz bedeutet, etwas in anderen auszulösen oder anzusprechen: „[...] [wenn] es *verstanden wird* oder sich *jemand damit identifizieren kann*“ (T05, 15-16).

Zweitens wurde die Zugehörigkeit zur Welt, u. a. zu Tieren, Pflanzen oder dem Planeten, genannt: „[...] Momente, in denen ich das Gefühl habe, *Teil von etwas Größerem zu sein* – jetzt gar nicht in einem religiösen Sinn, sondern z. B. sich als *Teil von der Natur* zu fühlen“ (T01, 34-36).

Drittens wurde die Zugehörigkeit zu einer transzendenten Wirklichkeit genannt: „[...] dass ich tatsächlich auch glaube, dass ein Menschenleben, auch mein Menschenleben, eine Bedeutung in sich hat, [...] *durch die Beziehung zu Gott*“ (T12, 95-97).

Ein erlebter Mangel an Zugehörigkeit wurde von den Teilnehmenden als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit beschrieben: „[...] dann würde ich mich wertlos fühlen, *einsam* fühlen. [...] Weil ich dann *völlig losgelöst von allem* wäre“ (T11, 61-62). Ein erlebter Mangel an Zugehörigkeit trat z. B. aufgrund von Isolation, Missverständnissen, Konflikten oder Trennungen auf.

**Theoretische Integration.** Die drei Formen von Zugehörigkeit wurden in verschiedenen Strömungen der bestehenden Literatur mit Lebenssinn und Bedeutsamkeit in Beziehung gesetzt: Eine Studienreihe mit quer-, längsschnittlichem und experimentellem Design untersuchte u. a., durch welche Mechanismen soziale Beziehungen zu Lebenssinn führen. Dabei zeigte sich Zugehörigkeit als Antezedens von Lebenssinn (Lambert et al., 2013). Zugehörigkeit wird dabei definiert als „subjective experience of having relationships that bring about a secure sense of fitting in“ (S. 1418). Im Fokus steht also das Erleben, integriert zu sein, in eine Gruppe zu passen. Die Autoren postulieren theoretisch einen besonders starken Zusammenhang zwischen Zugehörigkeit und Bedeutsamkeit: „To belong is to matter“ (S. 1418). Neben der Forschung zu sozialen Beziehungen untersucht auch die Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) die Rolle von Zugehörigkeit für ein erfülltes Leben. Zugehörigkeit, definiert als Gefühle der Nähe zu anderen Menschen und gegenseitiger Fürsorge, wird in dieser Theorie als eines von drei psychologischen Grundbedürfnissen verstanden, deren Erfüllung zu allgemeinem Wohlbefinden und Lebenssinn führt (Weinstein et al., 2012). In Studien mit quer- und längsschnittlichem Design zeigte sich Zugehörigkeit (neben Autonomie und Kompetenz) als Antezedens von situativ und global erlebtem Lebenssinn (Martela et al., 2018). Darüber hinaus identifizierten Schnell und Becker (2007) Sinnquellen, die im Zusammenhang mit zwischenmenschlicher Zugehörigkeit stehen. Hierzu zählen „Gemeinschaft“ („menschliche Nähe und Freundschaft“), „Liebe“ („Romantik und Intimität“), „Fürsorge“ („Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft“) und „Harmonie“ („Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen“; Schnell, 2016, S. 55).

Über die Zugehörigkeit zu anderen Menschen hinaus geht die „Selbstwahrnehmung als Teil eines größeren Ganzen“ (Schnell, 2016, S. 8). Diese wurde sowohl als Konstrukt-facette (z. B. Schnell, 2016) als auch als Antezedens von Lebenssinn (z. B. Martela & Steger, 2016) konzeptualisiert. Hierunter fällt auch die Sinnquelle „Naturverbundenheit“ (Schnell,

2016, S. 55). Zudem fanden weitere Studien einen engen Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit und Lebenssinn (z. B. Howell et al., 2013).

Die Zugehörigkeit zu einer transzendenten Wirklichkeit, z. B. zu einem Gott, wird ebenfalls theoretisch und empirisch mit Lebenssinn und Bedeutsamkeit in Verbindung gebracht. Zum Beispiel definiert Pargament (1997, S. 32) Religion als „search for significance in ways related to the sacred“. Schnell (2016) zufolge ermöglichen Religiosität und Spiritualität, mit einer höheren Wirklichkeit in Beziehung zu treten und dadurch Zugehörigkeit in einem kosmischen Maßstab zu erreichen.

Des Weiteren wird ein Mangel an Zugehörigkeit vielfach mit einem Mangel an Lebenssinn assoziiert. Zum Beispiel zeigten experimentelle Studien, dass soziale Exklusion zu einem Mangel an Lebenssinn führt (z. B. van Beest & Williams, 2006; Williams et al., 2000). Außerdem sagten auch andauernde Gefühle der Einsamkeit einen geringeren Lebenssinn vorher (Stillman et al., 2009). Studien zum Zusammenhang zwischen einem Mangel an Zugehörigkeit zur Welt, Bedeutsamkeit und Lebenssinn stehen noch aus. Ein Mangel an Zugehörigkeit zu einer transzendenten Wirklichkeit wurde von den Teilnehmenden nicht als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit genannt. In Übereinstimmung hiermit ergab eine Studie, dass Atheisten, d. h. Menschen, die nicht an einen Gott oder eine höhere Macht glauben, ebenso selten eine Sinnkrise erleben wie Nicht-Atheisten (Schnell & Keenan, 2011). Studien zum spezifischen Zusammenhang mit Bedeutsamkeit stehen noch aus.

### **Autonomie und ein Mangel an Autonomie (Kategorien 3.3.2, 3.4.2).**

Bedeutsamkeit entsteht durch Autonomie. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch einen Mangel an Autonomie.

**Ergebnisse.** Autonomie wurde von den Teilnehmenden als Antezedens von Bedeutsamkeit genannt. Autonomie wurde erlebt, wenn frei über das eigene Leben verfügt und es nach eigenen Vorstellungen gestaltet wurde: „[...] *meine Werte und Ziele* [...]“

vorzuleben. [...] So beruhigte sich mein Gefühl, dass ich *nicht nur zur Hausarbeit verurteilt* war!“ (T13, 40-46).

Ein Mangel an Autonomie wurde als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit geschildert: „[...] oft *muss* man Dinge machen, die man *nicht gut* findet“ (T14, 61). Ein Mangel an Autonomie ging z. B. mit Gefühlen des äußeren Drucks oder Zwangs einher, ausgelöst z. B. durch gesellschaftliche Normen oder die äußere Einwirkung einer mächtigeren Instanz.

**Theoretische Integration.** Die Rolle von Autonomie für ein gelingendes Leben wird z. B. in der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) untersucht. Darin gilt Autonomie als eines von drei psychologischen Grundbedürfnissen, deren Erfüllung zu allgemeinem Wohlbefinden und Lebenssinn führt (Weinstein et al., 2012). Autonomie meint dabei, dass Erleben und Verhalten ihren Ursprung in der Person haben und selbstorganisiert sind. Studien mit quer- und längsschnittlichem Design zeigten, dass Autonomie (neben Zugehörigkeit und Kompetenz) ein Antezedens von situativ und global erlebtem Lebenssinn darstellt (Martela et al., 2018). Autonomie ist inhaltlich verwandt zur Sinnquelle „Freiheit“ („Ungebundenheit und Unabhängigkeit“), die von Schnell und Becker (2007) identifiziert wurde (Schnell, 2016, S. 55).

### **Kompetenz und ein Mangel an Kompetenz (Kategorien 3.3.3, 3.4.3).**

Bedeutsamkeit entsteht durch Kompetenz. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch einen Mangel an Kompetenz.

**Ergebnisse.** Kompetenz wurde von den Teilnehmenden als Antezedens von Bedeutsamkeit beschrieben: „[...] dass ich anscheinend in Sachen Erziehung, Wertevermittlung und harmonisches Zuhause doch *einiges richtig gemacht* habe. Dann fühle ich mich *stolz*“ (T10, 12-14). Kompetenz wurde erlebt, wenn z. B. Leistung gezeigt, Ziele erreicht oder Erfolge verbucht wurden.



Ein Mangel an Kompetenz wurde als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit geschildert: „[...] man fühlt sich *nutzlos, am falschen Ort*, als hätte man etwas *falsch gemacht und eigentlich andere Handlungen anders ausrichten müssen* [...]“ (T01, 294-296). Ein Mangel an Kompetenz trat z. B. aufgrund von wahrgenommenem Scheitern oder Ineffektivität auf.

**Theoretische Integration.** Die Rolle von Kompetenz für ein gelingendes Leben wird z. B. in der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) untersucht. Kompetenz bedeutet, dass Handlungen zu den gewünschten Ergebnissen führen, Herausforderungen gemeistert, Fähigkeiten weiterentwickelt oder neu erworben werden. Kompetenz zählt zu den drei psychologischen Grundbedürfnissen, deren Erfüllung gemäß dieser Theorie zu allgemeinem Wohlbefinden und Lebenssinn führt (Weinstein et al., 2012). In Studien mit quer- und längsschnittlichem Design zeigte sich Kompetenz (neben Autonomie und Zugehörigkeit) als Antezedens von situativ und global erlebtem Lebenssinn (Martela et al., 2018). Zudem identifizierten Schnell und Becker (2007) „Leistung“ („Kompetenz und Erfolg“) als Sinnquelle (Schnell, 2016, S. 55).

**Bereicherung für andere und ein Mangel an Bereicherung für andere (Kategorien 3.3.4, 3.4.4).** Bedeutsamkeit entsteht durch das Schaffen einer Bereicherung für andere. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch einen Mangel an Bereicherung für andere.

**Ergebnisse.** Das Schaffen einer Bereicherung für andere wurde von den Teilnehmenden als Antezedens von Bedeutsamkeit beschrieben: „[...] wenn ich wüsste, dass ich *Gutes getan* habe [...]. Also quasi auch *Mitmenschen einen Mehrwert geboten habe*“ (T07, 87-88). Ein solch positiver Beitrag wurde auf vielfältige Weise geschaffen, z. B., indem die eigene (Arbeits-)Kraft, Energie oder Zeit geteilt (z. B. T05, 11-12), ein (Ehren-)Amt ausgeübt (z. B. T10, 94), Wissen produziert und weitergegeben (z. B. T09, 74-78) oder indem jemandem eine Freude bereitet wurde (z. B. T11, 36-40).

Ein Mangel an Bereicherung für andere wurde als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit geschildert: „Weil mein Tun unbedeutsam ist, also *es trägt zu nichts bei. Ob ich es mache oder nicht mache, macht keinen Unterschied*“ (T03, 171-173). Ein erlebter Mangel an Bereicherung für andere stellte sich z. B. ein, wenn das eigene Handeln keinen positiven Beitrag schuf, ohne Effekt blieb oder für andere irrelevant war.

**Theoretische Integration.** Unterschiedliche Formen des Schaffens einer Bereicherung für andere wurden im Zusammenhang mit Lebenssinn untersucht. Zum Beispiel zeigten Studien, dass prosozialer Einfluss, der wahrgenommene positive Einfluss einer Person auf das Leben anderer, positiv mit Lebenssinn korreliert (z. B. Martela et al., 2018; Van Tongeren et al., 2016). Außerdem wurde Generativität, das Hinterlassen eines positiven Beitrags für nachfolgende Generationen (Erikson, 1988/2021), theoretisch und empirisch mit Lebenssinn in Verbindung gebracht (de St. Aubin, 2013; Hofer et al., 2014). Im spezifischen Kontext der Arbeit zeigten Studien, dass „task significance“, definiert als der wahrgenommene positive Beitrag eines Mitarbeitenden für die Organisation, andere Menschen oder die Gesellschaft, zu Sinnerleben in der Arbeit führt (z. B. Grant, 2008). Des Weiteren lieferten Studien Hinweise darauf, dass Tätigkeiten mit geringer „task significance“ mit einem Erleben von Sinnlosigkeit verbunden sind (Bailey et al., 2017). Auch sogenannte „Bullshit-Jobs“, eine Form der bezahlten Beschäftigung, die als unnötig oder schädigend erlebt wird, wurden mit einem Mangel an Sinn assoziiert (Graeber, 2019).

**Positiver und negativer Affekt (Kategorien 3.3.5, 3.4.5).** Bedeutsamkeit entsteht durch positiven Affekt. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch negativen Affekt.

**Ergebnisse.** Positiver Affekt wurde von den Teilnehmenden als Antezedens von Bedeutsamkeit beschrieben: „*Glücksmomente oder Momente der Freude oder intensiver, positiver Gefühle. Das sind Momente, die ich als wertvoll erachte [...]*“ (T01, 15-16). Positiver Affekt umfasste verschiedene positive Emotionen und Stimmungen, wie z. B. Freude, Glück, Vergnügen oder Spaß.

Negativer Affekt wurde als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit beschrieben: „Aber auf die *unangenehmen Gefühle* [...] könnte man verzichten, weil man sie ja auch nicht als wertvoll erachten würde“ (T14, 66-68). Unter negativen Affekt fiel eine große Bandbreite an negativ empfundenen Emotionen und Stimmungen, wie z. B. Ärger oder Stress.

***Theoretische Integration.*** In einer Studienreihe mit unterschiedlichen Designs untersuchten King et al. (2006) den Zusammenhang zwischen positivem Affekt und Lebenssinn. In einer Tagebuchstudie zeigte sich der täglich erlebte positive Affekt als bester Prädiktor für den an diesem Tag erlebten Lebenssinn. Der täglich erlebte positive Affekt war außerdem ein besserer Prädiktor für global erlebten Lebenssinn als der täglich erlebte Lebenssinn (Studie 2). Darüber hinaus zeigten die Autorinnen und der Autor in zwei experimentellen Studien, dass das Priming von positivem Affekt zu einer Erhöhung von Lebenssinn führte (Studie 4) – allerdings nur dann, wenn keine Attributionshilfen für den positiven Affekt gegeben wurden (Studie 5). Als möglichen Erklärungsansatz für diese Befunde postulieren die Forschenden die „Mood-as-Information“-Hypothese. Unterstützt wurden diese Befunde zum engen Zusammenhang zwischen positivem Affekt und Lebenssinn durch neuere Studien. Allerdings fiel darin der Zusammenhang zwischen positivem Affekt und Lebenssinn bei simultaner Untersuchung mehrerer Prädiktoren weniger stark aus (Martela et al., 2018). Positivem Affekt können außerdem die von Schnell und Becker (2007) identifizierten Sinnquellen „Spaß“ („Vergnügen und Humor“) und „Wellness“ („Wohlgefühl und Genuss“) zugeordnet werden (Schnell, 2016, S. 55).

Des Weiteren zeigten King et al. (2006), dass negativer Affekt mit einem geringeren situativen und globalen Lebenssinn einhergeht. Allerdings führte experimentell manipulierter negativer Affekt nicht zu einer Abnahme von Lebenssinn. Die Autorinnen und der Autor merkten allerdings an, dass dieser Befund auf eine unzureichende Manipulation des negativen Affekts zurückzuführen sein könnte. Neuere Forschung nimmt an, dass Depressionen in

einem bidirektionalen Zusammenhang mit Lebenssinn stehen und sowohl als Ursache als auch als Folge eines Mangels an Sinn verstanden werden können (Glaw et al., 2017).

**Annahmen und Überzeugungen und ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu Annahmen und Überzeugungen (Kategorien 3.3.6, 3.4.6).** Bedeutsamkeit entsteht durch eigene Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, Lebensereignisse oder das Leben. Ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht durch einen Mangel an oder eine Diskrepanz zu Annahmen und Überzeugungen.

**Ergebnisse.** Eigene Annahmen und Überzeugungen wurden von den Teilnehmenden als Antezedenzien von Bedeutsamkeit beschrieben. Es ließen sich drei Formen von Annahmen und Überzeugungen unterscheiden.

Erstens wurden Annahmen und Überzeugungen über das Selbst beschrieben: „Also, *ich bin überzeugt, dass es in 1000 Jahren auch einen Unterschied macht, dass es mich gegeben hat*“ (T11, 80-81). Diese Annahmen und Überzeugungen bezogen sich auf den Wert des eigenen Lebens und die eigene Wirksamkeit, z. B. auf die Wichtigkeit für Mitmenschen (z. B. T03, 23) oder auf die Folgen des eigenen Handelns (z. B. T07, 79-80).

Zweitens wurden eigene Annahmen und Überzeugungen über externe Ereignisse genannt: „*Ich glaube aber auch, dass ich dadurch [verschiedene Krankheiten] eine große Entwicklung für meine Lebenseinstellung machen konnte und zumindest {mein zweiter Sohn} viel davon profitiert hat*“ (T13, 94-96). Diese Annahmen und Überzeugungen beinhalteten Interpretationen des Werts und der Auswirkungen von Lebensereignissen.

Drittens wurden Annahmen und Überzeugungen über das Leben geschildert: „[...] je älter man wird, *umso mehr sieht man, dass das Leben ein knappes Gut ist*“ (T14, 22-23). Diese Annahmen und Überzeugungen bezogen sich auf den Wert des eigenen Lebens und den allgemeinen Wert des Lebens. Zum Beispiel wurden die eigenen Lebensumstände als privilegiert (T14, 16) oder das Leben als Geschenk (T05, 9-10) gewertet.

Ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu eigenen Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, Lebensereignisse oder das Leben wurden als Antezedenzien eines Mangels an Bedeutsamkeit beschrieben. Diese Annahmen und Überzeugungen bezogen sich auf einen Mangel an Wert des eigenen Lebens, der eigenen Wirksamkeit oder des Lebens im Allgemeinen: „[...] man fühlt sich [...], als hätte man *etwas falsch gemacht* und eigentlich *andere Handlungen anders ausrichten* müssen [...]“ (T01, 294-296); „*Warum* all diese Momente, die sich *nicht so gut* anfühlen, *nicht so wichtig oder wertvoll?*“ (T01, 88-89).

**Theoretische Integration.** Annahmen und Überzeugungen werden in der Sinnforschung v. a. im Zusammenhang mit Begreifbarkeit untersucht (z. B. James, 1890/1957; McAdams, 2008; Swann & Buhrmester, 2012). In Bezug auf Bedeutsamkeit werden Annahmen und Überzeugungen im integrativen Modell von Lebenssinn von George und Park (2016, S. 207) behandelt. Diesem zufolge tragen diejenigen Annahmen und Überzeugungen zum Erleben von Bedeutsamkeit bei, die zusammengefasst beinhalten, dass das eigene Leben wichtig und wertvoll ist. Als Beispiel führen die Autorinnen die Überzeugung an, dass die eigenen Handlungen einen überdauernden Einfluss auf die Gesellschaft haben, welche auch von den Teilnehmenden geschildert wurde (vgl. T11, 80-81).

Konkrete Inhalte grundlegender Annahmen und Überzeugungen systematisiert Janoff-Bulman (1989). Sie schlägt Annahmen und Überzeugungen über den Wert des Selbst, die Güte der Welt sowie die Sinnhaftigkeit der Welt vor. Annahmen und Überzeugungen über den Wert des Selbst beinhalten, dass Menschen sich selbst als wertvolle, gute und moralisch integre Individuen betrachten. Annahmen und Überzeugungen über die Güte der Welt geben an, in welchem Ausmaß die Welt als gut oder schlecht wahrgenommen wird und wie häufig positive bzw. negative Ereignisse geschehen. Annahmen und Überzeugungen über die Sinnhaftigkeit der Welt erklären, wie Gutes oder Schlechtes verteilt wird. Widerfährt einer Person Positives, kann dies z. B. dadurch erklärt werden, dass diese Person ein guter Mensch ist, dass sie richtig gehandelt hat oder dass sie Glück hatte. Derartige Annahmen und

Überzeugungen über das Selbst, die Welt und das Leben fanden sich auch in den Antworten der Teilnehmenden wieder.

Die Annahmen und Überzeugungen darüber, wodurch sich eine wertvolle Person und eine gütige und sinnhafte Welt auszeichnet, können aus Perspektive der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) interpretiert werden. Als Bestandteile von Weltansichten sind diese Annahmen und Überzeugungen kulturell beeinflusst. Aus diesen sozial geteilten Vorgaben und Erwartungen kann abgeleitet werden, wie Bedeutsamkeit erreicht werden kann.

### **6.3.3 Strategien zur Förderung von Bedeutsamkeit und Auslöser eines Mangels an Bedeutsamkeit**

Bedeutsamkeit wird u. a. durch soziale Beziehungen, prosoziales Verhalten, Rückmeldungen, Religiosität, Spiritualität, Erlebniswerte, Schaffenswerte, Generativität, Reflexion oder bewusstes Erleben gefördert. Ein Mangel an Bedeutsamkeit wird u. a. durch Werteverletzungen, Gleichförmigkeit, negative oder traumatische Ereignisse ausgelöst. Diese empirisch abgeleiteten Strategien und Auslöser sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Soziale Beziehungen (Kategorie 3.5.1).** Soziale Beziehungen fördern die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Soziale Beziehungen wurden als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt: „Bedeutsamkeit würde ich vor allen Dingen in den *Familienkontext* packen, also dass du einfach für *deine Familie* eine wahnsinnige Bedeutung hast“ (T03, 20-21). In diesem Zusammenhang wurden insbesondere enge Beziehungen zu Partnerin oder Partner, Familie, Freundinnen und Freunden geschildert.

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Literatur werden soziale Beziehungen vielfach mit Lebenssinn assoziiert (z. B. O’Donnell et al., 2014). In einem Literaturreview

zeigten sich positive soziale Beziehungen, insbesondere innerhalb der Familie, als wichtigste Quelle für Lebenssinn in verschiedenen Altersgruppen und Kulturen (Glaw et al., 2017).

**Prosoziales Verhalten (Kategorie 3.5.2).** Prosoziales Verhalten fördert die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Prosoziales Verhalten wurde als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt. Prosoziales Verhalten wurde in Form von konkreter Hilfeleistung oder Unterstützung gezeigt: „[...] wenn ich *anderen Menschen helfen* kann. [...] Man sieht, dass man einen Unterschied machen kann. Nicht nur im eigenen Leben, sondern auch im Leben von anderen“ (T01, 29-31). Hilfeleistung und Unterstützung wurden unterschiedlichen Personen in spezifischen Situationen für eine begrenzte Dauer angeboten. Außerdem wurde prosoziales Verhalten in Form einer Übernahme von Verantwortung für das Wohlbefinden anderer geschildert. Dieses Verhalten war meistens auf eine kleinere Ingroup beschränkt, situationsübergreifender und zeitlich dauerhafter angelegt: „Bedeutsamkeit verbinde ich z. B. damit, dass [...] ich mich *um meine Eltern kümmere, um meinen Bruder kümmere*, falls er ausfällt. Ich wuppe dann alles“ (T08, 21-24). Diese Verhaltensweisen verfolgten das Ziel, das Wohlbefinden nahestehender Menschen sicherzustellen oder zu fördern, z. B. durch Zuwendung oder dauerhafter, körperlicher oder finanzieller Unterstützung.

**Theoretische Integration.** Schnell und Becker (2007) identifizierten Sinnquellen, die prosoziales Verhalten umfassen, wie z. B. „Fürsorge“ („Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft“) oder „soziales Engagement“ („Aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte“; Schnell, 2016, S. 55).

**Rückmeldungen (Kategorie 3.5.3).** Rückmeldungen fördern die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Rückmeldungen wurden als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt: „Das Gefühl für meine Bedeutsamkeit bekam ich erst jetzt nach meinem zweiten

Herzinfarkt durch *Menschen, die mir mitteilten, was ich für sie bedeute*“ (T13, 11-12). Diese Rückmeldungen erfolgten in verschiedenen Ausdrucksformen, z. B. explizit oder implizit, durch Sprache, Gestik oder Verhalten.

**Theoretische Integration.** Die Relevanz von Rückmeldungen, u. a. für Sinnerleben in der Arbeit, wird im „Job Characteristics“-Modell (Hackman & Oldham, 1976) betont. Studien im Arbeitskontext zeigten, dass Feedback im Zusammenhang mit Arbeitssinn steht (Wegman et al., 2018). Studien außerhalb des Arbeitskontexts zum Zusammenhang zwischen Rückmeldungen, Lebenssinn und Bedeutsamkeit stehen noch aus.

**Religiosität und Spiritualität (Kategorie 3.5.4).** Religiosität und Spiritualität fördern die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Religiosität und Spiritualität wurden als Strategien zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt: „Dass du bedeutsam bist, wenn du *glaubst, dass du bedeutsam bist für Gott*“ (T03, 184-185).

**Theoretische Integration.** Seit Anbeginn der Sinnforschung gelten Religiosität und Spiritualität unumstritten als zentrale Sinnquellen (z. B. Pargament, 1997). Diese Annahmen wurden u. a. durch Befunde von Schnell und Becker (2007) unterstützt, welche in qualitativen und quantitativen Studien die Sinnquellen „explizite Religiosität“ („Religiöses Leben und persönliche Gottesbeziehung“) und „Spiritualität“ („Subjektiver Zugang zu anderer Wirklichkeit“) identifizierten (Schnell, 2016, S. 55). In einer quantitativen Studie, die Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit als Dimensionen von Lebenssinn getrennt untersuchte, zeigte sich der stärkste positive Zusammenhang zwischen Spiritualität und Bedeutsamkeit (George & Park, 2017).

Theoretische Erklärungen für das Sinnpotenzial von Religiosität und Spiritualität schlägt Schnell (2016) vor: Religiosität biete, neben der Zugehörigkeit zu einer transzendenten Wirklichkeit, auch die Möglichkeit der Zugehörigkeit zu anderen Menschen im Hier und Jetzt, z. B. durch die sogenannte „Gemeinschaft der Heiligen“. Auch Spiritualität



ermöglichte die Zugehörigkeit zu anderen Menschen oder der Welt, allerdings auf eine weniger strukturierte Weise, da sie nicht institutionalisiert ist. Weiterhin würden Religiosität und Spiritualität die erlebte Wirksamkeit des eigenen Handelns fördern. Der Glaube an eine höhere Macht, die das eigene Handeln beobachtet und beurteilt, impliziere, dass das eigene Handeln bedeutsam ist und Konsequenzen hat. Zudem besäßen Religiosität und Spiritualität eine Entlastungsfunktion, da die eigene Bedeutsamkeit nicht selbst erreicht werden muss, sondern durch den Glauben an eine transzendente Wirklichkeit grundsätzlich gegeben ist.

**Erlebniswerte (Kategorie 3.5.5).** Erlebniswerte fördern die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Erlebniswerte, d. h. Erlebnisse von intrinsischem Wert, wurden als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt: „[...] die Dinge haben einen *sehr hohen persönlichen Wert und eine zufriedenstellende Eigenschaft in sich selbst*“ (T04, 41-42).

Beschrieben wurde in diesem Zusammenhang eine Vielzahl unterschiedlicher Erlebnisse, z. B. in denen sich die Schönheit der Welt offenbarte, persönliche Weiterentwicklung stattfand oder in denen musiziert oder weitere Hobbys ausgeübt wurden.

**Theoretische Integration.** Frankl (1946/2007, S. 58) zufolge gilt die Verwirklichung von „Erlebniswerten“ als ein Weg zum Sinn. Erlebniswerte zeichnen sich durch ihren intrinsischen Wert aus und gehen mit positivem Affekt einher. Theoretisch verwandt mit Erlebniswerten ist das Konzept „Leisure“, also Aktivitäten, die in der freien Zeit oder um ihrer selbst willen ausgeübt werden. Verschiedene Arten der Freizeitgestaltung, insbesondere soziale Aktivitäten, Meditation oder Zeit in der Natur bieten wichtige Quellen für Lebenssinn (z. B. Bailey & Fernando, 2012). Sowohl Erlebniswerte als auch Freizeitaktivitäten werden aufgrund einer intrinsischen Motivation verfolgt, aus der aus einem inneren Anreiz heraus gehandelt wird, der in der Tätigkeit selbst liegt. Studien, die u. a. in der Tradition der Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) stehen, zeigten, dass intrinsische Motivation und Lebenssinn positiv korrelieren (z. B. Bailey & Phillips, 2016). Zudem identifizierten

Schnell und Becker (2007) verschiedene Sinnquellen, die unter Erlebniswerte fallen. Hierzu zählen „Selbsterkenntnis“ („Suche nach und Auseinandersetzung mit dem „wahren“ Selbst“), „Gesundheit“ („Bewahrung und Förderung von Gesundheit“), „Entwicklung“ („Zielstrebigkeit und Wachstum“) und „Wissen“ („Hinterfragen, Informieren und Verstehen“; Schnell, 2016, S. 55). Eine unveröffentlichte Studienreihe mit unterschiedlichen Designs kam zum Ergebnis, dass „Experiential appreciation“, definiert als „valuing one’s life experiences“ (Flanagan et al., 2019, S. 1), Lebenssinn vorhersagt. „Experiential appreciation“ erwies sich auch dann als signifikanter Prädiktor von Lebenssinn, wenn für Bedeutsamkeit, Orientierung und Begreifbarkeit kontrolliert wurde.

**Schaffenswerte (Kategorie 3.5.6).** Schaffenswerte fördern die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Schaffenswerte, d. h. produktives Schaffen und Kreieren, wurden als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt: „[...] *die Kunst*. [...] Auch wenn ich gar nicht klar definieren kann, welches Ziel dann am Ende erreicht sein oder erfüllt sein müsste, damit ich das Gefühl habe, es ist quasi vollbracht und bedeutend, damit habe ich etwas Wichtiges geschaffen“ (T01, 138-142). Als Produkte dieser Schaffensprozesse wurden z. B. Texte, Bilder oder Musik beschrieben, die oftmals mit Selbsta Ausdruck verbunden waren.

**Theoretische Integration.** Nach Frankl (1946/2007, S. 58) bieten „Schaffenswerte“, neben Erlebniswerten, einen weiteren Weg zum Sinn. Schaffenswerte beinhalten verschiedene Formen des aktiven Schaffens und Tätigseins, z. B. die Ausübung einer beruflichen Tätigkeit, das Gründen einer Familie oder das Schaffen eines Kunstwerks. Schaffenswerte weisen eine inhaltliche Verwandtschaft zum Konzept des Involvements (Leontiev, 2006) im Sinne eines autonomen und authentischen Handelns auf. Zudem identifizierten Schnell und Becker (2007) Sinnquellen, die im Sinne von Schaffenswerten interpretiert werden können. Hierunter fallen „Leistung“ („Kompetenz und Erfolg“) und „Kreativität“ („Fantasie und schöpferische Gestaltung“; Schnell, 2016, S. 55).

**Generativität (Kategorie 3.5.7).** Generativität fördert die Entstehung von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Generativität, d. h. das Schaffen eines überdauernden Werts, wurde als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit genannt: „Einfach, weil einem bewusst ist, dass *das, was man schafft*, wenn es nicht verloren oder kaputt geht, *einen überdauern wird*“ (T01, 157-159). Ein überdauernder Wert wurde geschaffen, indem z. B. ein Kunstwerk kreiert, Kinder auf die Welt gebracht, Werte weitergegeben oder die Umwelt für zukünftige Generationen geschützt wurde. In Abgrenzung zu Schaffungswerten legt Generativität den Fokus stärker auf einen überdauernden Wert und weniger auf das aktive Tätigsein.

**Theoretische Integration.** Humanistisch und existenzphilosophisch geprägten Denkern wie Frankl (1985/2015) oder Yalom (1980) zufolge bietet Generativität eine wichtige Quelle für Lebenssinn. Generativität wird dabei als starkes Interesse und Engagement dafür verstanden, die Lebensbedingungen zukünftiger Generationen zu verbessern (McAdams & Logan, 2004). Diese Annahme wurde durch empirische Forschung unterstützt. Zum Beispiel identifizierten Schnell und Becker (2007) „Generativität“ („Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert“) als Sinnquelle (Schnell, 2016, S. 55). Außerdem zeigte Generativität unter den 26 Sinnquellen den stärksten Zusammenhang mit Sinnerfüllung (Schnell, 2016). Eine unveröffentlichte Studie, welche die Zusammenhänge zwischen den drei Dimensionen von Lebenssinn und Generativität empirisch untersuchte, ergab, dass alle Variablen in einem positiven Zusammenhang stehen (Flanagan et al., 2019).

**Reflexion und bewusstes Erleben (Kategorie 3.5.8).** Reflexion fördert das Erleben von Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Eine bewusste Reflexion und Wahrnehmung der positiven Seiten des Lebens wurde als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit beschrieben. Bedeutsamkeit entstehe „[...] immer dann, wenn mir *mein Leben und mein Atmen bewusst ist*, wenn ich mir *bewusst bin, wie privilegiert mein Leben ist*“ (T14, 16-17).

**Theoretische Integration.** Das Ausmaß, in dem Reflexion zu Bedeutsamkeit führt, wird durch die Inhalte der Reflexion bzw. die Ergebnisse des Reflexionsprozesses beeinflusst. Analog zu den Annahmen, dass eine Reflexion zu Begreifbarkeit oder Orientierung führt, wenn dabei Annahmen und Überzeugungen geformt oder Motivatoren entdeckt werden, sollte eine Reflexion zu Bedeutsamkeit führen, wenn dabei u. a. der Wert des eigenen Lebens oder des Lebens im Allgemeinen bewusst wird (vgl. George & Park, 2016). Dadurch kann z. B. Dankbarkeit entstehen, die in Studien in einem positiven Zusammenhang mit Lebenssinn stand (z. B. Kleiman et al., 2013). Weiterhin ergab eine aktuelle Meta-Analyse, dass Achtsamkeit und Lebenssinn in einem moderaten positiven Zusammenhang stehen und Achtsamkeitstrainings einen moderaten Effekt auf Lebenssinn haben (Chu & Mak, 2020). Zudem identifizierten Schnell und Becker (2007) „Bewusstes Erleben“ („Achtsamkeit und Rituale“) als Sinnquelle (Schnell, 2016, S. 55). Der spezifische Zusammenhang zwischen Reflexion und Bedeutsamkeit wurde noch nicht untersucht.

**Werteverletzungen (Kategorie 3.6.1).** Werteverletzungen begünstigen die Entstehung eines Mangels an Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Werteverletzungen durch die eigene Person oder andere wurden als Auslöser eines Mangels an Bedeutsamkeit genannt: „Wenn ich *meine Werte aufgeben müsste und nicht mehr nach ihnen leben könnte* (z. B., wenn meine Arbeit von mir verlangen würde, *Menschen auszubeuten*)“ (T05, 38-39). Die konkreten Inhalte der Werteverletzungen hingen vom individuellen Wertekanon der Teilnehmenden ab und reichten von Opportunismus bis hin zur Verletzung von Menschenwürde.

**Theoretische Integration.** Den theoretischen Zusammenhang zwischen Werten und Lebenssinn stellt bereits Baumeister (1991) her. Er postuliert „Value“ als einen der vier „Needs for meaning“ (S. 32 ff.). „Value“ wird hierbei im Sinne der Rechtfertigung oder Legitimation des eigenen Handelns verstanden. Personen sind motiviert, ihr eigenes Handeln als richtig, gut und legitim zu erleben. Das eigene Handeln wird durch sozial geteilte,

moralische Werte gerechtfertigt und legitimiert. Hierdurch erhält es einen Wert, der sowohl für Außenstehende als auch für die Handelnden selbst erkennbar ist. Darüber hinaus kann der subjektiv wahrgenommene, intrinsische Wert moralischer Werte beitragen, dass Personen ihre Handlungen oder Erfahrungen subjektiv als wertvoll und somit als bedeutsam erleben. Empirische Studien unterstützten diese Annahme und zeigten, dass das Verwirklichen persönlicher Werte mit Lebenssinn einhergeht (Siwek et al., 2017). Bei wahrgenommenen Verletzungen, Abwertung oder Missachtung persönlicher Werte durch die eigene Person oder andere (Henry & Reyna, 2007), nehmen umgekehrt sowohl die Legitimationsmöglichkeiten gegenüber sich selbst und anderen sowie der erlebte intrinsische Wert des eigenen Handelns ab. Empirische Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Werteverletzungen und Bedeutsamkeit stehen noch aus. Allerdings zeigten bisherige Studien, dass Verletzungen politischer Werte u. a. zu Diskriminierung (z. B. Wetherell et al., 2013) sowie die Abweichung von sozialen Normen zu einer Bestrafung oder einem Ausschluss der abweichenden Personen führen (z. B. Fritsche et al., 2009). Derartige Reaktionen auf Werteverletzungen können als Strategien zur Wiederherstellung von Sinn interpretiert werden. Diese postulierten Zusammenhänge bedürfen empirischer Überprüfung.

**Gleichförmigkeit (Kategorie 3.6.2).** Gleichförmigkeit begünstigt die Entstehung eines Mangels an Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Gleichförmigkeit wurde als Auslöser eines Mangels an Bedeutsamkeit genannt: „Ich glaube, das kann sehr schnell in einem *sehr geregelten Alltag* vorkommen. Wenn sich etwas *sehr gleichförmig* anfühlt. Dann verliert es die Bedeutsamkeit, dann fühlt es sich sehr normal an“ (T01, 80-82). Gleichförmigkeit entstand z. B. durch rigide Tagesstrukturen, ein wahrgenommenes Übermaß an Monotonie oder das Gefühl, auf der Stelle zu treten.

**Theoretische Integration.** In der bisherigen Forschung wurde Gleichförmigkeit, z. B. in Form von Routinen und Langeweile, mit Lebenssinn in Beziehung gesetzt. Eine

Querschnitt- und Experience-Sampling-Studie von Heintzelman und King (2019) ergaben einen positiven Zusammenhang zwischen Lebenssinn, der Vorliebe für Routinen sowie selbst gesetzten Routinen. Auch Routinen und Bedeutsamkeit korrelierten schwach positiv. Die Forschenden führen den positiven Zusammenhang zwischen Routinen und Lebenssinn theoretisch auf die Dimension Begreifbarkeit zurück. Zudem weisen sie auf einen möglichen negativen Zusammenhang zwischen Routinen und Lebenssinn, v. a. Bedeutsamkeit, hin. Zum einen nehmen die Forschenden an, dass Routine-Erfahrungen als wenig besonders wahrgenommen werden. Zum anderen können Routinen mit kognitiver Rigidität verbunden sein, einer Neigung, routinierte Gedanken und Verhaltensweisen zur Problemlösung anzuwenden. Diese Rigidität behindere das Leisten eines wichtigen Beitrags, durch den Bedeutsamkeit erlebt wird. Ein weiteres Argument für einen potenziell negativen Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Routinen liefert die Forschung zu Achtsamkeit. Routinen funktionieren gegensätzlich zu Achtsamkeit, da Achtsamkeit gewohnheitsmäßige, automatische Abläufe unterbricht. Eine Meta-Analyse zeigte, dass Achtsamkeit in einem positiven Zusammenhang mit Lebenssinn steht (Chu & Mak, 2020). Die Art der Zusammenhänge zwischen Routinen, Lebenssinn und Bedeutsamkeit ist also noch nicht abschließend geklärt und bedarf weiterer Untersuchungen.

Gleichförmigkeit, z. B. in Form von konstanter Wiederholung alltäglicher Aktivitäten, kann zudem mit Langeweile einhergehen. Langeweile wird definiert als ein ruheloses, gereiztes Gefühl, das entsteht, da die aktuellen Aktivitäten keine befriedigenden Reize enthalten. Langeweile wird sowohl als Antezedens als auch als Konsequenz eines Mangels an Lebenssinn konzeptualisiert (Moynihan et al., 2021). Experimentelle Studien unterstützten die Annahme für Langeweile als Antezedens eines Mangels an Sinn und zeigten, dass die Teilnehmenden in der hohe-Langeweile-Bedingung einen höheren Mangel an Sinn berichteten als die Teilnehmenden in der geringe-Langeweile-Bedingung (van Tilburg &

Igou, 2011). Zusammengefasst sind differenzielle Untersuchungen zwischen den Dimensionen von Lebenssinn und verschiedenen Formen von Gleichförmigkeit notwendig.

**Negative oder traumatische Lebensereignisse (Kategorie 3.6.3).** Negative oder traumatische Lebensereignisse begünstigen die Entstehung eines Mangels an Bedeutsamkeit.

**Ergebnisse.** Negative oder traumatische Lebensereignisse wurden als Auslöser eines Mangels an Bedeutsamkeit genannt: „Bei *fehlender Sicherheit* (sowohl *durch fehlende Bezugspersonen als auch durch existenzielle, finanzielle Nöte*); *Komplette Abhängigkeit durch z. B. eine schwere Krankheit* (wenn man Menschen bzw. dem System *zur Last fällt*)“ (T05, 41-44). Negative Lebensereignisse oder existenzielle Bedrohungen umfassten z. B. finanzielle, gesundheitliche oder zwischenmenschliche Krisen.

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Forschung werden negative oder traumatische Lebensereignisse theoretisch und empirisch mit einem verringerten Lebenssinn verknüpft (z. B. Park, 2010). Negative oder traumatische Lebensereignisse rufen eine wahrgenommene Bedrohung hervor, z. B., dass etwas von Wert als gefährdet erscheint (Lazarus & Folkman, 1984). In ihrem „Meaning Making“-Modell erläutern Park und Folkman (1997), dass traumatische Ereignisse grundlegende Annahmen und Überzeugungen der betroffenen Personen erschüttern. Zum Beispiel gehen Menschen davon aus, dass sie gute, wichtige und liebenswürdige Menschen sind, deren Existenz wichtig und wertvoll ist (vgl. Janoff-Bulman, 1989). Kritische Lebensereignisse, z. B. die Diagnose einer schweren Krankheit oder die Trennung von Partnerin oder Partner, stellen diese Annahmen und Überzeugungen infrage und beeinflussen somit die erlebte Bedeutsamkeit (Park & Folkman, 1997).

#### **6.3.4 Einflussfaktoren von Bedeutsamkeit**

Der Bewusstseinsgrad, der inhaltliche Bezugsrahmen, das situative oder globale Erleben, die Kultur sowie die Art der Zuschreibung beeinflussen das Erleben von

Bedeutsamkeit. Die ersten vier Einflussfaktoren werden in der bestehenden Literatur erwähnt. Sie werden ergänzt um die Art der Zuschreibung.

**Grad der Bewusstheit (Kategorie 3.7.1).** Das (berichtete) Erleben von Bedeutsamkeit wird beeinflusst durch den Bewusstheitsgrad: In welchem Ausmaß ist das positive Erleben der Anwesenheit von Bedeutsamkeit oder das negative Erleben eines Mangels an Bedeutsamkeit bewusst?

**Ergebnisse.** Der Bewusstheitsgrad wurde als Einflussfaktor von Bedeutsamkeit genannt. Die Teilnehmenden merkten an, dass das positive Erleben von Bedeutsamkeit nicht immer bewusst ist. Dagegen werde ein Mangel an erlebter Bedeutsamkeit als bewusst negativ erlebt: „Ich glaube, dass vielen Bedeutsamkeit *gar nicht bewusst* ist. Bedeutsamkeit ist eine Frequenz, *die immer irgendwie da ist*. Man *nimmt sie nur wahr*, wenn sie *aktiv fehlt*, wenn man sie *nicht erlebt*“ (T03, 198-199).

**Theoretische Integration.** Mehrere Forschende weisen auf die potenziell eingeschränkte Bewusstheit von Sinnerleben hin. Zudem besteht Einigkeit darüber, dass ein Mangel an Lebenssinn als bewusst schmerzvoll wahrgenommen wird (z. B. Schnell, 2016).

**Inhalt (Kategorie 3.7.2).** Das Erleben von Bedeutsamkeit wird beeinflusst durch den räumlichen, zeitlichen und inhaltlichen Bezugsrahmen: Für wen, für wie lange und wodurch soll das Leben als bedeutsam erlebt werden?

**Ergebnisse.** Der räumliche, zeitliche und inhaltliche Bezugsrahmen von Bedeutsamkeit wurde als Einflussfaktor von Bedeutsamkeit genannt. In Bezug auf die räumliche und zeitliche Dimension zeigten sich große Unterschiede in den Ansprüchen der Teilnehmenden, für welchen Wirkungskreis und für welche Zeitdauer das eigene Leben als bedeutsam gelten soll. Eine auf viele Menschen bezogene sowie die eigene Lebenszeit überdauernde Bedeutsamkeit beschrieb die teilnehmende Person 11: „[...] ich bin überzeugt davon, dass *es in 1000 Jahren* auch einen Unterschied macht, dass es mich gegeben hat. [...]



Also insgesamt gibt man Licht, Wärme, Freundlichkeit *für die Gesellschaft und das wird weitergetragen*“ (T11, 80-87). Im Kontrast dazu beschränkte die teilnehmende Person 06 die Bedeutsamkeit ihres Lebens auf eine kleine Personenzahl sowie ihre eigene Lebenszeit: „[...] dass mein Leben eine Bedeutung gewinnt durch *meinen nächsten Kreis*. [...] Mein Leben ist *für das Unternehmen, für die Weltgeschichte und die Zukunft unseres Planeten* unbedeutsam“ (T06, 26-29). Die Überzeugung von einer weitreichenden und überdauernden Bedeutsamkeit stellt für die teilnehmende Person 08 eine positive Illusion dar und dient als Strategie, sich zu entlasten: „Wenn wir sagen, unsere Leben wären bedeutsam, würden selbst Jahre später noch einen Einfluss haben, dann wenden wir *ein inflationäres Verständnis von Wirkung an* [...]. *Um uns von dem Druck zu entlasten, einen wirklichen Impact zu bewirken*. [...] Für mich ist in Bedeutsamkeit ein *qualitatives Element* enthalten“ (T08, 46-52). Hier klingt die inhaltliche Dimension an, die neben der räumlichen und zeitlichen Dimension, das Erleben von Bedeutsamkeit zusätzlich beeinflusst: Welche Lebensinhalte werden als bedeutsam erlebt? Zum Beispiel erlebten sich einige Teilnehmende als bedeutsam, wenn sie sich z. B. um ihre Familie kümmerten. Anderen zufolge sei dies „selbstverständlich“ (z. B. T08, 58). Für sie fing Bedeutsamkeit erst bei generativem Verhalten an, z. B., wenn ein positiver Beitrag für die Zukunft des Planeten geleistet wurde. Eine bewusste Entscheidung, für wen, wie lange und wodurch das eigene Leben bedeutsam sein soll, kann dazu beitragen, den richtigen Anspruch zwischen Idealismus und Realismus zu finden.

**Theoretische Integration.** Bedeutsamkeit wird in der bestehenden Forschung hinsichtlich ihrer räumlichen und zeitlichen Dimension unterschiedlich konzeptualisiert. Wogegen George und Park (2017, S. 627) Bedeutsamkeit anhand von Items wie z. B. „Even a thousand years from now, it would still matter whether I existed or not“ oder „Whether my life ever existed matters even in the grand scheme of the universe“ erfassen, interessieren sich King und Hicks (2021) für das Ausmaß, in dem eine Person überzeugt davon ist, dass ihr Leben zählt.

Individuelle inhaltliche Unterschiede in den Sinnquellen und deren Einfluss auf die Sinnerfüllung wurden mithilfe des *Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn* von Schnell und Becker (2007) untersucht. Dabei zeigte sich, dass verschiedene Sinnquellen unterschiedlich große Beiträge zu Sinnerfüllung leisten (Schnell, 2016).

**Situatives oder globales Erleben (Kategorie 3.7.3).** Das Erleben von Bedeutsamkeit wird beeinflusst durch situatives oder globales Erleben: Wird Bedeutsamkeit in einzelnen Situationen oder das Leben insgesamt als bedeutsam erlebt?

**Ergebnisse.** Das situative oder globale Erleben von Bedeutsamkeit wurde als Einflussfaktor von Bedeutsamkeit genannt. Explizit oder implizit unterschieden die Teilnehmenden zwischen spezifischen Situationen, in denen Bedeutsamkeit erlebt wird, und einem allgemeinen Grundempfinden von Bedeutsamkeit: „*Mein Leben* als bedeutsam oder wichtig anzusehen, so weit würde ich nicht gehen. *Aber Situationen*, in denen ich ansatzweise so ein Gefühl bekomme, *sind immer dann* [...]“ (T09, 88-89); „Generell finde ich es *schwierig*, das Erleben *an einer konkreten Situation* fest zu machen. Es ist für mich *generell ein Grundempfinden*, das man hat“ (T03, 11-12).

**Theoretische Integration.** Die Unterscheidung zwischen situativer und globaler Bedeutsamkeit findet sich auch in aktuell verbreiteten Konzeptualisierungen von Bedeutsamkeit. Wogegen z. B. Martela und Steger (2016) den Fokus auf die globale Bewertung des Lebens insgesamt legen („evaluation of one’s life as a whole [...]“; S.535), beziehen sich Costin und Vignoles (2020) auf Erlebnisse situativer Bedeutsamkeit („experiences of value, worth, and transcending [...]“; S.865). Bestehende Fragebögen zur Messung dieser Dimension von Lebenssinn erfassen überwiegend globale Bedeutsamkeit (z. B. Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2017). Empirische Studien mit unterschiedlichen Designs untersuchten bislang außerdem den augenblicklich, täglich, situativ oder global erlebten Lebenssinn (z. B. Heintzelman & King, 2019; Martela et al., 2018).

Inwieweit sich das Erleben von Bedeutsamkeit unterscheidet, je nachdem, ob das situative oder globale Erleben erfasst wird, wurde bislang noch nicht untersucht.

**Kultur (Kategorie 3.7.4).** Das Erleben von Bedeutsamkeit wird beeinflusst durch die Kultur: In welchem kulturellen Kontext wurde die betreffende Person sozialisiert? In welchem kulturellen Kontext bewegt sie sich aktuell?

**Ergebnisse.** Die Kultur wurde als Einflussfaktor von Bedeutsamkeit genannt. Die teilnehmende Person 08 erklärte: „Wir möchten alle „Special Snowflakes“ sein. *Das hat uns der Individualismus so eingetrichtert*“ (T08, 44-45). In Abhängigkeit davon, ob eine Person z. B. durch eine individualistische oder kollektivistische Kultur geprägt ist, die sich voneinander u. a. hinsichtlich der Bedeutung und Rolle des Individuums unterscheiden, kann auch ihre erlebte Bedeutsamkeit unterschiedlich ausgeprägt sein.

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Forschung gilt Kultur als eine wichtige Quelle für die Werte, Erwartungen und Bedürfnisse eines Individuums. Der Einfluss von Kultur auf Sinn wird v. a. in der „Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986) in Form von kulturellen Weltansichten behandelt. Dieser Theorie zufolge beeinflusst Kultur, welche Erfahrungen von Individuen als erfüllend und sinnvoll erlebt werden. Weiterhin liefert Kultur Laientheorien über das Leben und die Welt, z. B. was Sinnerfüllung ist und wie man sie erreichen kann. Angesichts dieser Einflüsse von Kultur auf Lebenssinn scheinen kulturell bedingte Unterschiede im Sinnerleben naheliegend. Eine Studie mit US-amerikanischen und japanischen Teilnehmenden (Steger, Kawabata, et al., 2008) zeigte, dass sich die Ausprägungen von Sinnerfüllung zwischen Mitgliedern einer independenten Kultur und Mitgliedern einer interdependenten Kultur unterscheiden. Die US-amerikanischen Teilnehmenden berichteten höhere Ausprägungen von Sinnerfüllung als die japanischen Teilnehmenden. Dieser Befund stand im Einklang mit der Annahme der Autoren und der Autorin, dass Lebenssinn in einem positiven Zusammenhang mit einem positiven Selbstkonzept steht, welches in independenten Kulturen, in denen die Besonderheit der

eigenen Person unabhängig von anderen beschrieben wird, höher ausfällt. Weitere Studien mit unterschiedlichen Designs und in anderen Kulturbereichen stehen noch aus.

**Eigene oder fremde Zuschreibung (Kategorie 3.7.5).** Das Erleben von Bedeutsamkeit wird beeinflusst von der Art der Zuschreibung: In welchem Ausmaß wird Bedeutsamkeit auf Basis der eigenen Bewertung oder der Bewertung anderer zugeschrieben?

**Ergebnisse.** Die Art der Zuschreibung wurde als Einflussfaktor von Bedeutsamkeit genannt: „Ich merke, Bedeutsamkeit definiere ich automatisch „*extrinsisch*“, sie muss von *Anderen zugeschrieben* werden. Aber eigentlich kann etwas ja auch *nur durch mein Urteil* bedeutsam werden oder sein“ (T09, 93-95). Einige Teilnehmende warnten vor einer Abhängigkeit von anderen, wenn Bedeutsamkeit auf Grundlage externer Bewertungen erlebt wird (z. B. T12, 91-93; T09, 84-87). Dagegen seien eigene Annahmen und Überzeugungen stärker beeinfluss- und kontrollierbar: „[...] [ich] *definiere* [...] meine eigene Rolle in der Welt *selbst* und ich kann mir auch erfolgreich *einbilden*, einen maßgeblichen Einfluss auf den Gang der Gesellschaft auszuüben. [...] Ich kann mir *immer einreden*, dass ich *die Möglichkeit hätte*, eine Rolle zu spielen“ (T08, 33-37). Diese teilnehmende Person 08 beschrieb zwei Formen von Annahmen und Überzeugungen, welche die eigene Bedeutsamkeit förderten: (1) Selbstzuschreibung von Bedeutsamkeit im Sinne einer positiven Illusion: „Ich überzeuge mich selbst davon, bedeutsam zu sein“, (2) Selbstzuschreibung der Möglichkeit von Bedeutsamkeit, die bei Bedarf realisiert werden kann: „Ich könnte bedeutsam sein, wenn ich wollte“.

**Theoretische Integration.** Die empirisch abgeleitete Art der Zuschreibung erweitert die bestehende Forschung um einen potenziellen Einflussfaktor. Personen nutzen unterschiedliche Quellen, um Informationen über ihr Selbst zu sammeln, die ihr Erleben und Verhalten beeinflussen (vgl. Kapitel 6.1.4). Es wird angenommen, dass die erlebte Bedeutsamkeit stabiler und höher ausfällt, wenn sie von der betreffenden Person selbst

zugeschrieben wird. Allerdings erscheint eine ausgewogene Kombination aus Selbst- und Fremdzuschreibung aus zwei Gründen wünschenswert: Erstens ist eine weitgehende Übereinstimmung zwischen Selbst- und Fremdbild Voraussetzung für das Individuum, im sozialen Gefüge adäquat zu funktionieren (Luft & Ingham, 1961). Zweitens lenken externe Bewertungsmaßstäbe, wie z. B. soziale Normen, individuelle Entscheidungen und Verhaltensweisen in eine sozial erwünschte Richtung. Als positiv oder im engeren Sinne bedeutsam wird die Lebensgestaltung dann bewertet, wenn sie einen positiven Beitrag leistet oder zumindest keinen Schaden anrichtet. Das Streben nach extern zugeschriebener Bedeutsamkeit kann somit zum Funktionieren einer Gesellschaft beitragen (vgl. Greenberg et al., 1986). Studien zum Zusammenhang zwischen Bedeutsamkeit und Quellen der Selbsteinschätzung stehen noch aus.

### **6.3.5 Korrelate oder Konsequenzen von Bedeutsamkeit und eines Mangels an Bedeutsamkeit**

Bedeutsamkeit führt zu Sinnerfüllung, verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens sowie zu einer erhöhten Wahrnehmungs- und Erlebensintensität.

Bedeutsamkeit kann allerdings auch mit negativen Emotionen einhergehen. Ein Mangel an Bedeutsamkeit führt zu einer Sinnkrise und verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens. Diese empirisch abgeleiteten Korrelate und Konsequenzen sind anschlussfähig an bestehende Forschung und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Sinnerfüllung (Kategorie 3.8.1).** Bedeutsamkeit führt zu Sinnerfüllung.

**Ergebnisse.** Sinnerfüllung wurde als Korrelat oder Konsequenz von Bedeutsamkeit genannt: „Dann ist *dein Leben mit Sinn geprägt*“ (T06, 40-41).

**Theoretische Integration.** In der Sinnforschung wird die theoretische Annahme geteilt, dass Bedeutsamkeit zu Sinnerfüllung führt (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Querschnittsstudien zeigten, dass Begreifbarkeit und „MIL judgements“ hoch

korrelieren (z. B. George & Park, 2017; Z. Li et al, 2021). In einer Studie mit Längsschnittdesign stellte sich Bedeutsamkeit als einzige der drei Dimensionen von Lebenssinn als Antezedens von „MIL judgements“ heraus (Costin & Vignoles, 2020). Kritisch anzumerken ist allerdings, dass in diesen Studien die „MIL judgements“ Sinnerfüllung und Sinnkrise anhand einer gemeinsamen Skala erfasst wurden, obwohl sie getrennte Konstrukte formen (z. B. Schnell, 2009). Weitere Studien zum Zusammenhang zwischen Bedeutsamkeit und Sinnerfüllung stehen noch aus.

**Positives Erleben und Verhalten (Kategorie 3.8.2).** Bedeutsamkeit führt zu verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Glück oder Lebenszufriedenheit.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen des positiven Erlebens und Verhaltens wurden als Korrelate oder Konsequenzen von Bedeutsamkeit genannt: „[Ich fühle mich] auf jeden Fall *gut, sehr gut, erfüllt, bedeutsam, wichtig, einzigartig, wertgeschätzt, zufrieden*“ (T03, 158-159). Beschrieben wurde u. a. ein hohes Ausmaß an Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück. Bedeutsamkeit war außerdem mit Gefühlen der Entspannung, Wärme, Harmonie und Leichtigkeit verbunden. Weiterhin schilderten die Teilnehmenden eine mit Bedeutsamkeit einhergehende positive Erregung, Kreativität, Produktivität und Motivation, das Leben aktiv zu gestalten.

**Theoretische Integration.** Empirische Studien zu den Dimensionen von Lebenssinn ergaben, dass Bedeutsamkeit in einem moderaten bis hohen positiven Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit und positivem Affekt steht (George & Park, 2017; Z. Li et al., 2021). Darüber hinaus wurden in einer Vielzahl von Studien positive Zusammenhänge zwischen Lebenssinn und verschiedenen wünschenswerten Variablen berichtet. Zum Beispiel wurden in einem Literaturreview positive Zusammenhänge mit Glück, Lebenszufriedenheit, positivem Affekt, Bewältigungsstrategien, psychosozialer Gesundheit und Wohlbefinden gefunden (Glaw et al., 2017). Zudem ermittelten aktuelle Meta-Analysen einen moderaten

Zusammenhang zwischen Lebenssinn und subjektivem Wohlbefinden (J.-B. Li et al., 2021) und einen schwachen bis moderaten Zusammenhang mit körperlicher Gesundheit (Czekierda et al., 2017).

**Erhöhte Wahrnehmungs- und Erlebensintensität (Kategorie 3.8.3).** Bedeutsamkeit führt zu einer erhöhten Intensität der Wahrnehmung und des Erlebens.

**Ergebnisse.** Eine erhöhte Wahrnehmungs- und Erlebensintensität wurden als Korrelate oder Konsequenzen von Bedeutsamkeit genannt: „[...] ich *nehme* Momente, in denen ich Bedeutsamkeit empfinde, *intensiver wahr*. Es gibt so etwas wie eine *größere Konzentration auf den Moment selbst*. Es sind *Momente, die sich einprägen, an die man sich wahrscheinlich leichter erinnert* als an ganz normale Alltagsmomente“ (T01, 48-51).

**Theoretische Integration.** Eine aktuelle Meta-Analyse ergab einen moderaten positiven Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Achtsamkeit (Chu & Mak, 2020). Weitere Untersuchungen, z. B. zu Bedeutsamkeit und Prozessen der Informationsverarbeitung, stehen noch aus.

**Negative Emotionen (Kategorie 3.8.4).** Das Streben nach oder das Erleben von Bedeutsamkeit kann mit negativen Emotionen, z. B. Druck, Angst oder Scham, einhergehen.

**Ergebnisse.** Die Teilnehmenden beschrieben nicht ausschließlich positives Erleben und Verhalten im Zusammenhang mit Bedeutsamkeit. Genannt wurden darüber hinaus negative Emotionen, die mit dem Streben nach oder dem Erleben von Bedeutsamkeit verbunden waren. Hierzu zählten u. a. „*Angst*“ sowie die eigene „*Verantwortung*“, z. B. für die Familie da sein zu müssen (T06, 33-34) oder „*Druck*“, den Erwartungen anderer gerecht zu werden (T09, 82-83). Außerdem wurden mühsame Anstrengungen beim Streben nach Bedeutsamkeit (T10, 57-59) und Gefühle der „*Demut und Scham*“ infolge der Erkenntnis, noch mehr Bedeutsames hätten leisten zu können, beschrieben (T13, 19-22).

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Forschung wird Bedeutsamkeit bzw. Lebenssinn überwiegend mit Indikatoren von Wohlbefinden und einer positiven Funktionsweise assoziiert (z. B. Z. Li et al., 2021; Steger, 2012). Eine nähere Betrachtung der Ursachen der negativen Emotionen, die im Zusammenhang mit Bedeutsamkeit geschildert wurden, können Hinweise bieten: Zum einen entstanden die negativen Emotionen aus einer wahrgenommenen Verantwortungsübernahme und Verpflichtung heraus. Zum anderen resultierten sie aus der Erkenntnis, man kann noch mehr tun oder hätte noch mehr tun können. Beide Aspekte tauchen in qualitativen Studien zu Sinn in der Arbeit auf: In einer Studie mit Zoowärterinnen und -wärtern ging Arbeitssinn mit einem hohen Verantwortungsgefühl einher. Dieses Verantwortungsgefühl war wiederum mit Selbstlosigkeit verknüpft. Die Zoowärterinnen und -wärter nahmen z. B. Einschränkungen ihres Gehalts, ihrer Freizeit und ihres Wohlbefindens zugunsten der Arbeit in Kauf (Bunderson & Thompson, 2009). In einer weiteren Studie mit Sozialunternehmerinnen und -unternehmern, deren Arbeit die Lösung sozialer Probleme fokussierte, ging ein hoher Arbeitssinn mit Over-Commitment bis hin zur Selbstaussbeutung einher. Sie akzeptierten z. B. finanzielle Risiken, Unterbezahlung, Überstunden, gesundheitliche Probleme und Einschnitte im Familienleben (Dempsey & Sanders, 2010). Ein extrem ausgeprägtes Streben nach Bedeutsamkeit bzw. Lebenssinn kann folglich mit Kehrseiten verbunden sein. Quantitative Untersuchungen hierzu stehen noch aus.

**Sinnkrise (Kategorie 3.9.1).** Ein Mangel an Bedeutsamkeit führt zu einer Sinnkrise.

**Ergebnisse.** Eine Sinnkrise wurde als Korrelat oder Konsequenz eines Mangels an Bedeutsamkeit genannt: „Ich würde sagen, es wäre *ein leeres Leben, ein sinnloses Leben*“ (T06, 50-51).

**Theoretische Integration.** In der Sinnforschung ist die Annahme verbreitet, dass ein Mangel an Bedeutsamkeit zu einem Mangel an Lebenssinn führt (z. B. George & Park, 2016). Allerdings wurden die Konstrukte Mangel an Bedeutsamkeit und Sinnkrise sowie ihr Zusammenhang noch nicht näher empirisch untersucht. In einer Querschnittsstudie war die



Konstrukt-Kombination aus einem Mangel an Begreifbarkeit, einem Mangel an Orientierung und einem Mangel an Bedeutsamkeit mit einer Sinnkrise verbunden (Li et al., 2022). Weitere Studien zum Zusammenhang zwischen einem Mangel an Bedeutsamkeit und Sinnkrise stehen noch aus.

**Negatives Erleben und Verhalten (Kategorie 3.9.2).** Ein Mangel an Bedeutsamkeit führt zu verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Lethargie, Depression oder Suizidalität.

**Ergebnisse.** Verschiedene Formen des negativen Erlebens und Verhaltens wurden als Korrelate oder Konsequenzen eines Mangels an Bedeutsamkeit genannt: „Gefühle: Gefühl des *Allein- und Verlassenseins, Versagens, der Überforderung oder Unterforderung, Schuldgefühle*; Gedanken: *Frustration/Demotivierung, geringer Selbstwert, Resignation, Abgestumpftheit*; Verhaltensweisen: *soziale Isolation, Verschlossenheit, Inaktivität, Passivität* (T05, 46-50). Auf kognitiver Ebene führte ein Mangel an Bedeutsamkeit v. a. zu einem negativen Wahrnehmungsfokus sowie einem zweifelnden Infragestellen des Lebens insgesamt. Auf affektiver Ebene war ein Mangel an Bedeutsamkeit v. a. mit Gefühlen der Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Frustration, Angst, Leere und Kälte verbunden. Auf motivationaler Ebene zählten Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Müdigkeit zu den Symptomen eines Mangels an Bedeutsamkeit. Mögliche Verhaltensweisen umfassten einen sozialen Rückzug, eine Reduktion der eigenen Leistung, Erstarrung oder Ohnmacht. Insgesamt reichten die Korrelate oder Konsequenzen eines Mangels an Bedeutsamkeit von einer milden Depression bis hin zu Resignation, Verzweiflung und Suizidalität: „Ich würde *über Selbstmord nachdenken*. [...] Ja, es wäre einfach bedeutungslos, dass es mich gibt“ (T11, 62-64).

**Theoretische Integration.** In der bestehenden Forschung herrscht ein Konsens darüber, dass ein Mangel an Bedeutsamkeit bzw. Lebenssinn mit negativem Erleben und Verhalten verbunden ist (z. B. George & Park, 2016; Li et al., 2022). Eine empirische Studie

zu den Dimensionen von Lebenssinn zeigte, dass Bedeutsamkeit in einem moderaten bis hohen negativen Zusammenhang mit negativem Affekt, Depression, Angst und Stress steht (George & Park, 2017). Eine erste Studie, die gezielt einen Mangel an Lebenssinn untersuchte, ergab, dass dieser Mangel mit depressiven Symptomen und Suizidgedanken verbunden ist (Li et al., 2022). Zudem wurde ein Mangel an Lebenssinn in einem integrativen Literaturreview mit Depression, Angst, Sucht, Aggression, Hoffnungslosigkeit, Apathie und Suizidalität assoziiert (Glaw et al., 2017).

### **6.3.6 Rolle von Bedeutsamkeit im Leben und Grenzen von Bedeutsamkeit**

Bedeutsamkeit spielt eine essenzielle Rolle für ein gelingendes Leben. Allerdings sind dem Streben nach und Erleben von Bedeutsamkeit auch Grenzen gesetzt.

**Streben nach Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Bedeutsamkeit (Kategorien 3.10.1, 3.10.2).** Personen sind motiviert, Bedeutsamkeit zu bewahren und zu verstärken. Sie sind weiterhin motiviert, einen Mangel an Bedeutsamkeit zu überwinden und Bedeutsamkeit wiederherzustellen.

**Ergebnisse.** Geschildert wurde ein starker Wunsch nach Aufrechterhaltung, Verstärkung und Wiederholung des Erlebens von Bedeutsamkeit: „*Be- und Verstärkung, Wunsch/„Lust“ nach Wiederholung, Fortsetzung, Vertiefung*“ (T12, 21). Wurde ein Mangel an Bedeutsamkeit erlebt, wurden große Anstrengungen beschrieben, diesen Mangel zu überwinden und Bedeutsamkeit wiederherzustellen: „*Ich glaube, es führt tatsächlich zu einem Hinterfragen, was man anders machen könnte. Also, dass ich das Gefühl aktiv ändern möchte [...]. Also schon der Wille, dieses Gefühl zu überwinden*“ (T01, 110-114). Darüber hinaus wurden verschiedene Strategien zur aktiven Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Bedeutsamkeit beschrieben, z. B. eine Reflexion über Ursachen, eine Identifikation notwendiger Veränderungen oder eine intensiviertere Suche nach Bedeutsamkeit, auch in Lebensbereichen, in denen der Mangel nicht ursprünglich auftrat. Zudem wurden aktive

Coping-Strategien angewandt: „Ich *begann zu malen*, so kam ich meistens aus dieser Tiefe wieder heraus“ (T13, 29-30; vgl. Kapitel 6.3.3). Zusammengefasst streben Menschen nach Bedeutsamkeit: „[...] ich glaube, man *muss Bedeutsamkeit empfinden*. [...] Es *muss auf jeden Fall irgendeine Bedeutsamkeit geben*, ja“ (T03, 183-186); „*So ganz unbedeutend will natürlich niemand sein*“ (T09, 92-93).

**Theoretische Integration.** Die Motivation, spezifische Prozesse und physiologischen Grundlagen des Strebens nach Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Sinn werden z. B. im „Meaning Making“-Modell (Park & Folkman, 1997) oder im „Maintain-Restore/Augment-Consolidate“-Modell (Steger, 2013) erläutert. Empirische Überprüfungen der Modelle sowie Untersuchungen zu den einzelnen Dimensionen stehen noch aus. Die Auffassung, dass Lebenssinn über verschiedene Kulturen hinweg einen wichtigen Bestandteil eines gelingenden Lebens ausmacht, wurde empirisch unterstützt (z. B. Steger, Kawabata, et al., 2008).

**Grenzen von Bedeutsamkeit (Kategorie 3.11).** Dem Streben nach und Erleben von Bedeutsamkeit sind Grenzen gesetzt.

**Ergebnisse.** Geschildert wurden verschiedene Formen der Begrenztheit des Strebens nach und des Erlebens von Bedeutsamkeit: „[...] wenn man sagt, es geht nur darum, dass mein Leben bedeutsam ist, *dann würde man jemanden anders möglicherweise eine geringere Bedeutsamkeit geben*. Oder z. B., *wenn es mir nur darum geht, anderen zu helfen, dann kann es davon schon ein „zu viel“ geben*“ (T11, 283-286). Dieser teilnehmenden Person zufolge stößt Bedeutsamkeit dort an Grenzen, wo das Streben nach oder das Erleben von Bedeutsamkeit sich selbst oder anderen Menschen schadet.

**Theoretische Integration.** Die potenziellen Kehrseiten des Strebens nach Bedeutsamkeit wurden bereits in qualitativen Studien beleuchtet (Bunderson & Thompson, 2009; Dempsey & Sanders, 2010). Quantitative Studien ergaben außerdem positive Zusammenhänge zwischen Bedeutsamkeit und Narzissmus (Womick et al., 2020). Zukünftige

Untersuchungen zu hoch bis extrem ausgeprägter Bedeutsamkeit können Hinweise über mögliche, nicht wünschenswerte Auswirkungen liefern.

### 6.3.7 Sonstiges

Nachfolgend werden erwähnenswerte Ergebnisse zu Bedeutsamkeit geteilt, die den bisherigen Kategorien nicht zugeordnet werden konnten.

**Zugang zum Thema (Kategorie 3.12.1).** Der kognitive und verbale Zugang zu Bedeutsamkeit kann eingeschränkt sein.

**Ergebnisse.** Die Teilnehmenden lieferten implizite oder explizite Hinweise auf die kognitive und verbale Zugänglichkeit von Bedeutsamkeit. Zwar wurden die Affinität, über abstrakte Phänomene nachzudenken sowie die Fähigkeit, abstrakte Phänomene in Worte zu fassen, bei der Rekrutierung der Teilnehmenden berücksichtigt. Dennoch setzten sich einige der Teilnehmenden im Rahmen der Interviews zum ersten Mal bewusst mit Bedeutsamkeit auseinander: „[...] darüber habe ich *noch nie wirklich nachgedacht*. Das war für mich *neu*“ (T12, 78-79). Zudem äußerten einige Teilnehmende Schwierigkeiten, ihr Erleben von Bedeutsamkeit kognitiv zu erfassen und in Worte zu übersetzen: „Ich habe *überlegt, aber so wirklich etwas Größeres fällt mir dazu nicht ein*. [...] *Nein, keine Ahnung, das ist nicht in Worte zu fassen. Ansonsten wäre ich ein gefeierter Poet*“ (T02, 16-18). Diese erschwerte Zugänglichkeit kann es außerdem behindern, individuelle Quellen für Bedeutsamkeit zu erkennen (T09, 106-107).

**Theoretische Integration.** Auf den potenziell eingeschränkten kognitiven und verbalen Zugang zu Lebenssinn weisen mehrere Forschende hin (z. B. Schnell, 2016).

**Beziehung zu Sinn und anderen Dimensionen (Kategorie 3.12.2).** Bedeutsamkeit und Lebenssinn sind inhaltlich eng verwandt. Außerdem steht Bedeutsamkeit in einem engen Zusammenhang mit Orientierung.

**Ergebnisse.** Die Teilnehmenden verwiesen mehrfach explizit auf die enge Beziehung zwischen Bedeutsamkeit und Sinn. Allerdings nahmen sie auch eine Abgrenzung vor, der zufolge Sinn als übergeordnetes Konstrukt und Bedeutsamkeit als Dimension dieses Konstrukts verstanden werden kann: „Ich finde, Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit sind *sehr eng miteinander verknüpft. Das eine geht nicht ohne das andere*“ (T03, 206-207); „*Sinn ist noch viel größer, noch umfassender*“ (T03, 211-214). Zudem wurde der möglicherweise fließende Zusammenhang zwischen Bedeutsamkeit und Orientierung betont: „*Bedeutsamkeit kann wahrscheinlich so ein Purpose sein*“ (T09, 72).

**Theoretische Integration.** Dieses alltägliche Verständnis von Bedeutsamkeit und ihrer Beziehungen zu Lebenssinn und anderen Dimensionen entspricht theoretischen Konzeptualisierungen und empirischen Befunden aus der wissenschaftlichen Psychologie (z. B. George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016).

**Terminologie (Kategorie 3.12.3).** Die Terminologie sollte sorgfältig gewählt werden.

**Ergebnisse.** Fünf Teilnehmende lieferten Kommentare oder Hinweise zur Terminologie. Zum Beispiel wurde der Unterschied zwischen „Bedeutsamkeit“ und „Bedeutung“ thematisiert (T12, 153-154).

**Theoretische Integration.** Das alltägliche Sprachverständnis sollte bei der Wahl der wissenschaftlichen Terminologie berücksichtigt werden. Ebenso sollten die wissenschaftlichen Bezeichnungen der Dimensionen von Lebenssinn möglichst einheitlich und präzise sein. Wogegen „Bedeutung“ eher „den begrifflichen Inhalt“ eines Wortes beschreibt (Duden, o. D.-b), steht „Bedeutsamkeit“ für „etwas gewichtig Wirkendes“ (Duden, o. D.-a). Ähnlich verhält es sich mit den englischen Übersetzungen „significance/to signify“ und „mattering/to matter“. Aus diesem Grund wird in dieser Studie für die Verwendung von „Mattering“ plädiert.

### 6.3.8 Gesamtheoretische Integration der Ergebnisse

Neben der spezifischen theoretischen Integration der Ergebnisse wird nachfolgend eine globale Integration in die bestehenden Erklärungsansätze von Bedeutsamkeit vorgenommen.

**Existenzielle Psychologie (z. B. Yalom, 1980).** Die Ergebnisse stehen im Einklang mit zentralen Annahmen der existenziellen Psychologie. Zum Beispiel wurde das spezifisch menschliche Bewusstsein über die eigene Vergänglichkeit (z. B. Becker, 1973/1981) von mehreren Teilnehmenden geschildert (z. B. T06, 28-30). Weiterhin wurden die postulierten Bewältigungsmechanismen für dieses existenzielle Problem, z. B. das Streben nach Wert des eigenen Lebens, nach Wirksamkeit oder Transzendenz (z. B. Greenberg et al., 1986), vielfach beschrieben (z. B. T08, 47-51). Schließlich wurde auch die postulierte adaptive Funktion der positiven Illusion von Bedeutsamkeit (z. B. George & Park, 2016) durch Ergebnisse unterstützt, dass Bedeutsamkeit mit verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens verbunden ist. Somit bietet die existenzielle Psychologie einen geeigneten theoretischen Rahmen zur Erklärung von Bedeutsamkeit.

**„Terror Management“-Theorie (Greenberg et al., 1986).** Eine weitere geeignete theoretische Perspektive zur Erklärung von Bedeutsamkeit bietet die „Terror Management“-Theorie. Zwar wurde das Streben nach Bedeutsamkeit nicht explizit als Strategie genannt, um die Todesfurcht zu überwinden. Allerdings können das beschriebene Streben nach Wert des eigenen Lebens, Wirksamkeit und Transzendenz als Ausdrucksformen eines Strebens nach einem kulturellen Wert verstanden werden. Weiterhin kann das empirisch abgeleitete Antezedens Bereicherung für andere, z. B. durch prosoziales Verhalten, als ein kulturell vorgegebenes, wertvolles Verhalten interpretiert werden, durch welches sich eine Person ihren Wert verdient und Teil einer überdauernden Weltsicht wird. Ebenso kann das Antezedens Zugehörigkeit zu anderen Menschen, der Welt oder einer transzendenten

Wirklichkeit zum einen ein Erleben von Wert schaffen, zum anderen als Versuch betrachtet werden, sich mit einer überdauernden Wirklichkeit zu verbinden. Ein weiteres Antezedens, Generativität, kann Versuche widerspiegeln, sich durch ein überdauerndes Werk unsterblich zu machen.

**Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung (Dauenheimer et al., 2002).** Bedeutsamkeit kann durch die theoretische Perspektive der Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung betrachtet werden. Die Bedeutsamkeit-Facette Wert des eigenen Lebens beinhaltet u. a. das Erleben von Einzigartigkeit, Besonderheit und Wichtigkeit für andere. Somit ist sie inhaltlich verwandt mit dem Konzept des Selbstwerts. Die beiden Konstrukte sind voneinander abgrenzbar, da die Bedeutsamkeit-Facette u. a. inhaltlich umfassender und auf einer abstrakteren Ebene angesiedelt ist. Außerdem weisen die von den Teilnehmenden beschriebenen Strategien zur Förderung von Bedeutsamkeit, z. B. Rückmeldungen, Ähnlichkeiten zu Strategien des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung auf.

**Suizidforschung (z. B. Kleiman & Beaver, 2013).** Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse lassen sich an die Suizidforschung anschließen. Die Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens entspricht der in der Suizidforschung geteilten Auffassung eines lebenswerten Lebens.

**Generativität (z. B. de St. Aubin, 2013).** Generativität wurde als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit identifiziert.

**Soziale Beziehungen (z. B. Lambert et al., 2013).** Die Ergebnisse unterstützten den postulierten engen Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Lebenssinn. Soziale Beziehungen wurden als Strategie zur Förderung von Bedeutsamkeit identifiziert, die insbesondere die Zugehörigkeit zu anderen Menschen stärken. Zudem wurde ein Mangel an Zugehörigkeit als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit beschrieben.

**Ikigai (z. B. Sone et al., 2008).** Die empirisch abgeleiteten Bedeutsamkeit-Facetten Wert des eigenen Lebens und allgemeiner Wert des Lebens weisen inhaltliche Überschneidungen mit dem japanischen Konzept eines wertvollen Lebens auf.

**Eudaimonie (z. B. Huta & Waterman, 2014).** Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse deuten auf einen engen Zusammenhang zwischen Bedeutsamkeit und Eudaimonie hin. Bedeutsamkeit führte zu oder ging einher mit verschiedenen Formen des positiven Erlebens und Verhaltens und spielte eine wesentliche Rolle für ein gelingendes Leben.

**Narzissmus (z. B. Womick et al., 2020).** Zum Zusammenhang zwischen Bedeutsamkeit und Narzissmus lieferten die Ergebnisse der Inhaltsanalyse keine Hinweise. Allerdings deuteten die Teilnehmenden mögliche negative Folgen extremer Ausprägungen von Bedeutsamkeit an. Die Ergebnisse unterstützten außerdem die Annahme, dass ein Mangel an Bedeutsamkeit mit verschiedenen Formen des negativen Erlebens und Verhaltens verbunden sein kann.

### **6.3.9 Beitrag zur Weiterentwicklung der Definition von Bedeutsamkeit**

Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse unterstützten die vier im Literaturreview identifizierten Facetten von Bedeutsamkeit. Darüber hinaus werden die bestehenden Definitionen auf folgende Weise weiterentwickelt:

- (1) Die überarbeitete Definition differenziert zwischen den vier Facetten von Bedeutsamkeit, bevor sie sie in einer integrativen Definition vereint.
- (2) Die überarbeitete Definition präzisiert und erweitert die inhaltliche Bedeutung der Facetten von Bedeutsamkeit. Zum Beispiel wird die bestehende Definition von Wirksamkeit, das Bewirken eines Unterschieds (George & Park, 2016), durch das allgemeinere Schaffen eines Werts erweitert. Das Schaffen eines Werts kann sich, über das Bewirken eines Unterschieds hinaus, in verschiedenen Formen zeigen, z. B. in politischer Mitgestaltung (T08, 33-36), im Kreieren eines Kunstwerks (T01, 138-



142) oder dem Teilen von Liebe, Mühe oder Kraft (T05, 12). Weiterhin wird die bestehende Definition von Transzendenz, das Überdauern des Alltäglichen und Vergänglichen (Costin & Vignoles, 2020), um die Transzendenz der eigenen Person erweitert (z. B. T08, 58-60).

- (3) Die überarbeitete Definition differenziert zwischen unterschiedlichen Bezugsrahmen von Wert. Zum Beispiel unterscheidet sie zwischen dem Wert des eigenen Lebens und dem allgemeinen Wert des Lebens. Der Nutzen dieser Differenzierung zeigt sich in den Ergebnissen der Inhaltsanalyse, die unterschiedliche Ausprägungen dieser Facetten innerhalb einer Person enthalten. Zum Beispiel wurden eigene Lebensinhalte als wenig wertvoll, das Leben im Allgemeinen jedoch als grundsätzlich wertvoll wahrgenommen (z. B. T01, 86-87).
- (4) Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse stehen im Einklang mit zentralen theoretischen Annahmen zu Bedeutsamkeit und liefern empirische Unterstützung.

#### **6.4 Zusammenhänge zwischen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit**

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Auswertung der Zusammenhänge zwischen den Kategorien von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit berichtet, theoretisch integriert und diskutiert. Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse stehen im Einklang mit den von Martela und Steger (2016) sowie George und Park (2016) postulierten Zusammenhängen zwischen den drei Dimensionen und erweitern diese um neue Erkenntnisse.

**Zusammenhänge zwischen Begreifbarkeit und Bedeutsamkeit.** Begreifbarkeit und Bedeutsamkeit stehen in einer Wechselbeziehung.

**Ergebnisse.** Zum einen beschrieben die Teilnehmenden Begreifbarkeit als Antezedens von Bedeutsamkeit bzw. einen Mangel an Begreifbarkeit als Antezedens eines Mangels an Bedeutsamkeit. Begreifbarkeit förderte das Erkennen des Werts des eigenen Lebens und

eigener Lebensinhalte: „Ah ja, *jetzt weiß ich*, für was es *gut* war“ (T03, 290-291). Ein Mangel an Begreifbarkeit führte dagegen dazu, dass Lebensinhalte als nicht wertvoll wahrgenommen wurden: „[...] wenn mir aber etwas passiert, *das ich nicht verstehe*, entsteht in mir ein sehr großes *Desinteresse* oder eine *Lustlosigkeit*. Dann bin ich patzig und sage „*Nein, das will ich einfach nicht machen*“ [...]“ (T01, 418-420). Außerdem wurde Begreifen als Quelle für einen erlebten Wert von Lebensinhalten genannt: I: „In welchen Situationen erlebst du dein Leben als *wertvoll, wichtig* oder *bedeutsam*?“ T: „[...] Wenn ich *dazulerne*, inspiriert werde und einen *Erkenntnisgewinn* erlange, der mir die *Welt* und *mein Leben neu aufschlüsselt*“ (T05, 6-14). Zudem wirkten sich die Inhalte des Begreifens auf das Erleben von Bedeutsamkeit aus. Zum Beispiel beeinflussten globale Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, in welchem Ausmaß Bedeutsamkeit erlebt wurde: „Ich kann mich auch als kleines Element in diesem Planeten oder im ganzen Weltall sehen [...] Und *je nachdem, wie ich mich sehe, bin ich nichts anderes als eine Millisekunde wert*“ (T14, 125-127).

Zum anderen beschrieben die Teilnehmenden Bedeutsamkeit als Antezedens von Begreifbarkeit bzw. einen Mangel an Bedeutsamkeit als Antezedens eines Mangels an Begreifbarkeit. Bedeutsamkeit förderte das Erleben von Stimmigkeit und Passung: „[...] wenn ich *Bedeutsamkeit* erlebe, bin ich mit der Welt *mehr im Einklang*. All die [negativen] Momente, die in der Welt ja offensichtlich vorhanden sind, mit denen kann ich *besser leben*, wenn sich auch *mein Leben bedeutsam* anfühlt“ (T01, 101-103). Ein Mangel an Wert von Lebensinhalten oder des eigenen Lebens führte dagegen zu einem Mangel an Begreifbarkeit: „Bei mir führt es z. B. immer dazu, wenn sich *Momente nicht wichtig* anfühlen, sich diese aber häufen, dass man dann *gleich das große Ganze hinterfragt*. Also dieses: *Warum das alles? Warum all diese Momente, die sich nicht so gut anfühlen, nicht so wichtig oder wertvoll sind* [...]?“ (T01, 86-90).

**Theoretische Integration.** Die theoretische Annahme über Begreifbarkeit als Voraussetzung für Bedeutsamkeit wurde zu einer Wechselbeziehung zwischen Begreifbarkeit

und Bedeutsamkeit erweitert. Begreifbarkeit wurde bereits von Martela und Steger (2016) als Antezedens von Bedeutsamkeit postuliert (vgl. Kapitel 1.5). Die Befunde zu Bedeutsamkeit als mögliches Antezedens von Begreifbarkeit können u. a. mithilfe von Sinnsystemen (z. B. Janoff-Bulman, 1989) sowie der „Broaden and Build“-Theorie (Fredrickson, 2001) theoretisch erklärt werden:

Menschen teilen die grundlegende Überzeugung, dass sie selbst und ihr Leben bedeutsam sind. Diese Überzeugung kann z. B. als Strategie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung (Dauenheimer et al., 2002) verstanden werden oder als Puffer vor der Todesfurcht dienen (Greenberg et al., 1986). Steht diese Annahme über die eigene Bedeutsamkeit in Übereinstimmung mit tatsächlichen Erfahrungen, wird Begreifbarkeit erlebt. Steht die Annahme dagegen in Diskrepanz zu tatsächlichen Erfahrungen, resultiert ein Mangel an Begreifbarkeit (vgl. George & Park, 2016).

Die empirisch unterstützte „Broaden and Build“-Theorie (Fredrickson, 2001) besagt, dass positiver Affekt u. a. die kognitiven Fähigkeiten erweitert. Diese Erweiterung der kognitiven Fähigkeiten fördert z. B. offenes und flexibles Denken sowie das Entdecken von Verbindungen zwischen Elementen. Bedeutsamkeit selbst wird als positiv erlebt und ist mit einer Vielzahl positiver Emotionen verbunden (vgl. Kapitel 6.3.5), wodurch die kognitiven Fähigkeiten zur Herstellung von Begreifbarkeit gestärkt werden.

### **Zusammenhänge zwischen den Dimensionen Begreifbarkeit und Orientierung.**

Begreifbarkeit und Orientierung stehen in einer Wechselbeziehung.

**Ergebnisse.** Zum einen beschrieben die Teilnehmenden Begreifbarkeit als Antezedens von Orientierung bzw. einen Mangel an Begreifbarkeit als Antezedens eines Mangels an Orientierung. Ein klares Verständnis des eigenen Selbst förderte das Erleben von Orientierung: „[...] *das Wissen um meine Werte, meine Bedürfnisse und meine Talente. Das gibt mir tatsächlich Orientierung*“ (T11, 132-134). Ein Mangel an Begreifbarkeit führte dagegen zu einem Mangel an Orientierung: „Durch das *Nicht-Wissen*, ob er seine Krankheit

übersteht, *verlor* ich das Gefühl für die *Ziele meines Lebens*. *Für welchen Zweck lebe ich eigentlich? Meine Vorstellungen und Wünsche verschwanden*. [...] Ich *verlor* auch *den Sinn der Notwendigkeit*“ (T13, 50-54).

Zum anderen beschrieben die Teilnehmenden Orientierung als Antezedens von Begreifbarkeit bzw. einen Mangel an Orientierung als Antezedens eines Mangels an Begreifbarkeit. Ein starkes, übergeordnetes Ziel unterstützte dabei, die eigene Rolle und den eigenen Lebensweg zu begreifen: „Wenn du *einen klaren Purpose* hast [...]. *Du weißt*, wohin du willst. *Du weißt*, was du machen willst. *Du weißt*, warum du hier bist“ (T06, 82-84). Die verfolgten Ziele erleichterten außerdem das Verständnis des eigenen Selbst: „[...] wenn ich darüber nachdenke, warum ich gerade den Job mache, den ich mache. Dann fällt mir auf, dass er gerade *völlig passend* ist [...]. [...] wenn man es dann noch einmal *im Kontext der eigenen Werte und Bedürfnisse* anschaut. [...] „Aha, im Nachgang *verstehe ich sogar, warum* ich so aus dem Bauch heraus entschieden habe““ (T11, 188-199). Dagegen führte ein Mangel an Orientierung zu einem Mangel an Begreifbarkeit: „*Ich würde das Große und Ganze infrage stellen, wenn ich meine Orientierung verliere*. [...] Es ist dann *nicht so klar*. *Ein Mangel an Klarheit*“ (T03, 262-266).

Begreifbarkeit und Orientierung konnten sich darüber hinaus überschneiden, wenn das Erleben von Begreifbarkeit zum Inhalt eines Ziels wurde, welches Orientierung schuf: „Ich habe mir zwei Männer vorgestellt. Der eine, der super reich ist und nichts weiß. Neben ihm ein Typ, der nicht reich ist, aber so viel weiß und schlau ist. [...] Es kommt nicht auf das Materielle an. [...] *Je mehr Knowledge du ansammelst, desto mehr verstehst du*. *Dann macht alles mehr Sinn*“ (T06, 102-115).

**Theoretische Integration.** Diese Wechselbeziehung zwischen Begreifbarkeit und Orientierung wurde bereits von Martela und Steger (2016) postuliert (vgl. Kapitel 1.5).

**Zusammenhänge zwischen den Dimensionen Bedeutsamkeit und Orientierung.** Bedeutsamkeit und Orientierung stehen in einer Wechselbeziehung.

**Ergebnisse.** Zum einen beschrieben die Teilnehmenden Bedeutsamkeit als Antezedens von Orientierung. Als bedeutsam Erlebtes diente z. B. als Grundlage dafür, Ziele zu formulieren und nach ihrer Erfüllung zu streben: „Ich empfinde mein Leben als *bedeutsam*, v. a. in Bezug auf meine Freunde und meine Familie. Das heißt, ich finde es *wichtig*, für andere da zu sein [...]“ (T06, 12-13).

Zum anderen beschrieben die Teilnehmenden Orientierung als Antezedens von Bedeutsamkeit. Zum Beispiel verlieh das Streben nach der Erfüllung von Werten und Zielen gegenwärtigen Handlungen einen Wert: „*Zweckmäßig* erschien es mir, meine *Werte und Ziele* in meiner Familie, bei Nachbarn, Freunden, Menschen, die ich von dort aus erreichen konnte, *vorzuleben*“ (T13, 40-43). Außerdem ging das Erreichen von Zielen mit dem Erleben von Wirksamkeit einher: „Man fühlt sich auch *bedeutsam*, wenn es z. B. in der Arbeit war und man dort *seine Ziele erreicht hat*“ (T03, 241-242).

Bedeutsamkeit und Orientierung konnten sich darüber hinaus überschneiden, wenn das Erleben von Bedeutsamkeit zum Inhalt eines Ziels wurde, welches Orientierung schuf: „*Bedeutsamkeit kann wahrscheinlich so ein Purpose sein*. Man steht jeden Tag auf, um etwas Bedeutsames zu schaffen, das das Leben Anderer beeinflusst, vielleicht sogar das der Nachwelt“ (T09, 72-74).

**Theoretische Integration.** Die Wechselbeziehung zwischen Orientierung und Bedeutsamkeit wurde bereits von Martela und Steger (2016) postuliert.

**Weitere Erklärungen für die Zusammenhänge zwischen den Dimensionen.**

Weiterhin stehen die Ergebnisse der Inhaltsanalyse im Einklang mit der Annahme von George und Park (2016), dass Sinnsysteme und Lebensereignisse mehrere Lebenssinn-Dimensionen gleichzeitig beeinflussen können. Globale Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, die Welt und eine transzendente Wirklichkeit zeigten sich als Antezedenzen aller drei Dimensionen von Lebenssinn. Ebenso ergaben sich negative oder traumatische Lebensereignisse als Antezedenzen eines Mangels aller drei Dimensionen.

## 7 Beitrag der Studie und Ausblick

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse von Studie 1 zusammengefasst, ihr Beitrag herausgestellt, ihre Schwächen betrachtet und ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben.

### 7.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse von Studie 1 zusammengefasst. Das Konstrukt Lebenssinn beinhaltet die Dimensionen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit.

#### 7.1.1 Begreifbarkeit

*„[...] trotzdem ist das Leben schön und sinnvoll noch in seiner Sinnlosigkeit,  
wenn man nur allen Dingen einen Platz im Leben einräumt  
und das ganze Leben als Einheit in sich aufnimmt,  
so dass es dennoch zu einem geschlossenen Ganzen wird.“*

(Hillesum, 1987, S. 128)

Menschen erleben ihr Leben als begreifbar, wenn sie Verstehbarkeit und Kohärenz wahrnehmen. Das heißt, sie nehmen ihr Selbst, die Welt sowie die Beziehung zwischen Selbst und Welt als nachvollziehbar, erklärbar und geordnet wahr. Ihr Leben erscheint ihnen außerdem als schlüssig, stimmig und passend. Begreifbarkeit geht mit der Beantwortung grundlegender Fragen einher, wie z. B.: Wer bin ich? Was passiert und warum? Was ist meine Rolle in dieser Welt? Als Voraussetzung für effektives Handeln und Interagieren in der Welt ist ein Mindestmaß an Begreifbarkeit überlebensnotwendig. Grundsätzlich sind Menschen dazu motiviert, das Erleben von Begreifbarkeit zu bewahren und einen erlebten Mangel an Begreifbarkeit zu überwinden.

Begreifbarkeit kann unter verschiedenen Bedingungen entstehen. Begreifbarkeit entsteht u. a. durch die Wahrnehmung von Verbindungen, also wie einzelne Elemente

zueinander in Beziehung stehen und sich zu einem größeren Ganzen zusammenfügen. Durch das Erkennen und Formen von Verbindungen werden z. B. Persönlichkeitseigenschaften, Motive und Fähigkeiten in das Selbst integriert, Ursachen und Folgen von Ereignissen erklärt oder das Selbst in der Welt platziert. Außerdem entsteht Begreifbarkeit durch eigene und fremde Annahmen und Überzeugungen, u. a. über das Selbst und die Welt. Diese beinhalten z. B. die Überzeugung, dass man selbst ein guter Mensch und die Welt ein gerechter Ort ist. Annahmen und Überzeugungen strukturieren und organisieren kognitive Prozesse des Wahrnehmens und Erkennens. Indem die Realität durch die Brille dieser Annahmen und Überzeugungen wahrgenommen und eingeordnet wird, erscheint sie als verstehbar und kohärent. Darüber hinaus entsteht Begreifbarkeit, wenn eine Übereinstimmung innerhalb und zwischen verschiedenen Lebensinhalten, wie z. B. Kognitionen, Verhaltensweisen und Erfahrungen, wahrgenommen wird. Eine solche Übereinstimmung, z. B. zwischen Werten und Verhalten, liefert u. a. Begründungen für die Lebensgestaltung und führt zu erlebter Schlüssigkeit, Stimmigkeit und Passung. Dagegen kann ein Mangel an Begreifbarkeit durch einen Mangel an wahrgenommenen Verbindungen, durch einen Mangel oder ein Übermaß an Annahmen, Überzeugungen oder Informationen sowie durch einen wahrgenommenen Widerspruch zwischen verschiedenen Lebensinhalten entstehen.

Die Entstehungsbedingungen von Begreifbarkeit können durch verschiedene Strategien gefördert werden. Verbindungen werden z. B. durch Lernen, Reflexion oder Routinen neu geformt oder verstärkt. Eigene Annahmen und Überzeugungen bilden sich v. a. durch Lernen oder Reflexion heraus. Fremde Annahmen und Überzeugungen werden z. B. durch eine Religion oder Führung vorgegeben und zu unterschiedlichen Graden internalisiert. Bereits bestehende Annahmen und Überzeugungen werden z. B. durch Rückmeldungen bestätigt oder widerlegt. Eine Übereinstimmung zwischen Annahmen, Überzeugungen und tatsächlichen Erfahrungen kann z. B. mittels einer Assimilation, Akkommodation oder Verdrängung diskrepanter Inhalte hergestellt werden. Ebenso können die Entstehungs-

bedingungen eines Mangels an Begreifbarkeit durch verschiedene Auslöser begünstigt werden. Eine Diskrepanz zwischen Annahmen und tatsächlichen Erfahrungen wird z. B. durch negative oder traumatische Lebensereignisse ausgelöst. Ein erlebter Mangel an Verbindungen, Annahmen und Überzeugungen tritt in bestimmten Lebensphasen, wie z. B. in der Pubertät, mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auf.

Das Ausmaß des (berichteten) Erlebens von Begreifbarkeit wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Zu den Einflussfaktoren zählen, zu welchem Grad das Erleben von Begreifbarkeit bewusst ist, welche Inhalte des Lebens als begreifbar erlebt werden, ob das globale oder situative Erleben von Begreifbarkeit betrachtet wird, wie sich Begreifbarkeit zeitlich entwickelt und inwiefern die Begreifbarkeit des eigenen Lebens auf Basis eines eigenen oder fremden Urteils zugeschrieben wird.

Das Erleben von Begreifbarkeit führt zu oder geht einher mit Sinnerfüllung sowie weiteren Formen des positiven Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Vertrauen, Kontrolle, Resilienz, Gelassenheit oder Zufriedenheit. Ein erlebter Mangel an Begreifbarkeit führt zu oder geht einher mit einer Sinnkrise sowie weiteren Formen des negativen Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Unsicherheit, Kontrollverlust, Vulnerabilität oder Verzweiflung. Neben einem Mangel kann auch ein Übermaß an Begreifbarkeit mit nicht wünschenswertem Erleben und Verhalten, wie z. B. Kontrollzwang oder Dogmatismus, verbunden sein.

### **7.1.2 Orientierung**

*„Das Geheimnis der menschlichen Existenz liegt nicht nur darin, zu überleben, sondern etwas zu finden, wofür man lebt.“*

(Dostojewski, 1880/1912, S. 268)

Menschen erleben Orientierung in ihrem Leben, wenn sie Zweckmäßigkeit, konkret Erstrebenswertes, Intentionalität und eine allgemeine Richtung im Leben wahrnehmen. Das heißt, sie betrachten ihr Leben als zweckmäßig und nützlich. Zudem verfügen sie über



positive Vorstellungen der Zukunft, die sie verwirklichen möchten. Sie erleben sich außerdem als ausgerichtet auf ihre Werte und Ziele und streben nach deren Verwirklichung. Darüber hinaus nehmen sie eine allgemeine Richtung in ihrem Leben wahr, die das Leben lenkt und den Lebensweg weist. Orientierung geht mit der Beantwortung grundlegender Fragen einher, wie z. B.: Wozu handle und lebe ich? Wonach strebe ich? Wie erreiche ich meine Lebensziele? Wohin soll mein Lebensweg führen? Das Erleben von Orientierung gilt als lebensnotwendig. Grundsätzlich sind Menschen dazu motiviert, das Erleben von Orientierung aufrechtzuerhalten und einen erlebten Mangel an Orientierung zu überwinden.

Orientierung kann unter verschiedenen Bedingungen entstehen. Orientierung entsteht u. a. durch das Identifizieren, Auswählen, Verfolgen oder Verwirklichen von spezifischen Motivatoren, wie z. B. Nutzen, Zielen oder Werten. Hierbei wird z. B. definiert, was als konkret erstrebenswert erlebt wird sowie Verhalten ausgewählt und ausgeführt, um die Motivatoren zu verwirklichen. Neben spezifischen Motivatoren führt außerdem eine allgemeine Wachstumsmotivation zur Entstehung von Orientierung. Das allgemeine Streben nach Entwicklung, Entfaltung und Fortschritt bewirkt u. a. intentionales Handeln und gibt eine allgemeine Richtung im Leben vor. Darüber hinaus entsteht Orientierung durch eigene oder fremde Annahmen und Überzeugungen, z. B. über das Selbst, die Welt oder eine transzendente Wirklichkeit. Eigene Annahmen und Überzeugungen über das Selbst umfassen z. B. Bedürfnisse, Werte oder Fähigkeiten. Eigene Annahmen und Überzeugungen über die Welt oder eine transzendente Wirklichkeit beziehen sich z. B. auf die Funktionsweise des Lebens. Außerdem können fremde Annahmen und Überzeugungen zu unterschiedlichen Graden internalisiert werden. Annahmen und Überzeugungen fungieren als Orientierungssysteme, die Kognitionen, Emotionen, Motivation und Verhalten beeinflussen. Sie beinhalten z. B., was als zweckmäßig oder konkret erstrebenswert erlebt wird, wie Ziele erreicht werden können oder in welche allgemeine Richtung das Leben führen soll. Dagegen kann ein Mangel an Orientierung durch einen Mangel an oder eine wahrgenommene

Diskrepanz zu spezifischen und allgemeinen Motivatoren ebenso wie durch einen Mangel an oder eine wahrgenommene Diskrepanz zu eigenen und fremden Annahmen und Überzeugungen entstehen.

Die Entstehungsbedingungen von Orientierung können durch verschiedene Strategien gefördert werden. Spezifische Motivatoren werden z. B. durch Reflexion selbst identifiziert oder von einer Religion oder Führungsperson vorgegeben und zu unterschiedlichen Graden übernommen. Eine allgemeine Wachstumsmotivation ebenso wie eigene Annahmen und Überzeugungen können z. B. durch Reflexion entstehen, neu geformt oder verändert werden. Fremde Annahmen und Überzeugungen werden z. B. durch Religion oder Führung vorgegeben oder durch Rückmeldungen von außen vermittelt. Ebenso können die Entstehungsbedingungen eines Mangels an Orientierung durch verschiedene Auslöser begünstigt werden. Ein Mangel an spezifischen Motivatoren kann z. B. in Phasen nach der Erreichung eines Ziels auftreten. Eine Diskrepanz zu Motivatoren sowie eigenen Annahmen und Überzeugungen kann z. B. durch einen Mangel an Autonomie hervorgerufen werden. Ein Mangel an sowie eine Diskrepanz zu Motivatoren, Annahmen und Überzeugungen können außerdem durch negative oder traumatische Lebensereignisse ausgelöst werden.

Das Ausmaß des (berichteten) Erlebens von Orientierung wird u. a. dadurch beeinflusst, in Bezug auf welche Lebensinhalte Orientierung erlebt wird. Weitere, in der Literatur postulierte Einflussfaktoren sind der Gültigkeitsbereich, die Stärke und die Bewusstheit von übergeordneten Lebenszielen (McKnight & Kashdan, 2009).

Das Erleben von Orientierung führt zu oder geht einher mit Sinnerfüllung sowie weiteren Formen des positiven Erlebens und Verhaltens, wie z. B. zielrelevantem Handeln, einer selbstbestimmten Lebensführung oder Erfüllung. Allerdings kann das Streben nach oder das Erleben von Orientierung auch mit negativen Emotionen verbunden sein, wie z. B. Druck, Belastung oder Angst. Ein erlebter Mangel an Orientierung führt zu oder geht einher mit einer Sinnkrise sowie weiteren Formen des negativen Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Lethargie,

Zweifel, Leere, Depression und Suizidalität. Neben einem Mangel kann allerdings auch ein Übermaß an Orientierung mit negativem Erleben und Verhalten verbunden sein, wie z. B. Zwang oder Rücksichtslosigkeit.

### 7.1.3 Bedeutsamkeit

*„Warum lebe ich? Gibt es in meinem Leben einen Sinn,  
der nicht zunichte würde durch den unvermeidlich meiner harrenden Tod?“*

(Tolstoi, 1882/2021, S. 43)

Menschen erleben ihr Leben als bedeutsam, wenn sie den Wert ihres eigenen Lebens, die Wirksamkeit ihres Handelns, die Transzendenz von Person, Raum oder Zeit und den allgemeinen Wert des Lebens wahrnehmen. Das heißt, sie betrachten ihr eigenes Leben als wertvoll, z. B. als einzigartig, besonders oder wichtig für andere. Davon, dass ihr Handeln einen Wert schafft und eine Wirkung hat, sind sie überzeugt. Außerdem gehen sie über sich selbst hinaus und nehmen sich und ihr Leben als das Alltägliche und Vergängliche überdauernd wahr. Dem Leben im Allgemeinen sprechen sie einen inhärenten Wert zu und bewerten es als lebenswert. Bedeutsamkeit geht mit der Beantwortung grundlegender Fragen einher, wie z. B.: Welchen Wert hat mein Leben? Welchen Wert schaffe ich? Inwieweit geht mein geschaffener Wert über mich hinaus und ist überdauernd? Ist das Leben grundsätzlich lebenswert? Das Erleben von Bedeutsamkeit gilt als lebensnotwendig. Grundsätzlich sind Menschen dazu motiviert, das Erleben von Bedeutsamkeit zu bewahren und einen erlebten Mangel an Bedeutsamkeit zu überwinden.

Bedeutsamkeit kann unter verschiedenen Bedingungen entstehen. Bedeutsamkeit entsteht u. a. durch Zugehörigkeit. Indem sie sich mit anderen Menschen, der Welt oder einer transzendenten Wirklichkeit verbinden, erleben Menschen u. a. die Transzendenz ihrer eigenen Person. Außerdem entsteht Bedeutsamkeit durch Autonomie. Wenn Menschen Entscheidungen und Verhalten selbstbestimmt steuern können, gestalten sie ein für sie

wertvolles Leben. Zudem entsteht Bedeutsamkeit durch Kompetenz. Effektives und erfolgreiches Handeln geht u. a. mit einem Erleben von Wirksamkeit einher. Weiterhin entsteht Bedeutsamkeit durch das Schaffen einer Bereicherung für andere. Indem sie für andere einen Mehrwert leisten, erleben Menschen u. a. ihr Handeln als wirksam und eine Transzendenz ihrer Person. Darüber hinaus entsteht Bedeutsamkeit durch positiven Affekt. Positive Gefühle lassen das Leben als wertvoll erscheinen. Schließlich entsteht Bedeutsamkeit durch Annahmen und Überzeugungen. Positive Annahmen und Überzeugungen über das Selbst, Lebensereignisse und das Leben insgesamt verleihen u. a. dem eigenen Leben einen Wert. Dagegen entsteht ein Mangel an Bedeutsamkeit u. a. durch einen Mangel an Zugehörigkeit, einen Mangel an Autonomie, einen Mangel an Kompetenz und einen Mangel an Bereicherung für andere. Außerdem zählen negativer Affekt sowie ein Mangel an oder eine Diskrepanz zu Annahmen und Überzeugungen zu den Bedingungen, unter denen ein Mangel an Bedeutsamkeit entsteht.

Die Entstehungsbedingungen von Bedeutsamkeit können durch verschiedene Strategien gefördert werden. Zugehörigkeit zu anderen Menschen, der Welt oder einer transzendenten Wirklichkeit wird z. B. durch soziale Beziehungen, Erlebniswerte, Religiosität oder Spiritualität gefördert. Autonomie tritt z. B. durch Erlebniswerte auf. Kompetenz wird z. B. durch Schaffenswerte erlebt. Eine Bereicherung für andere wird z. B. durch prosoziales Verhalten oder Generativität geleistet. Positiver Affekt wird z. B. durch soziale Beziehungen oder Erlebniswerte gefördert. Annahmen und Überzeugungen werden z. B. durch Reflexion neu geformt, durch Rückmeldungen verstärkt oder durch eine Religion vorgegeben und zu unterschiedlichen Graden übernommen. Ebenso können die Entstehungsbedingungen eines Mangels an Bedeutsamkeit durch verschiedene Auslöser begünstigt werden. Ein Mangel an Autonomie oder eine Diskrepanz zu eigenen Annahmen und Überzeugungen entsteht z. B. durch Werteverletzungen oder Gleichförmigkeit. Negativer Affekt oder ein Mangel an

Annahmen und Überzeugungen wird z. B. durch negative oder traumatische Lebensereignisse ausgelöst.

Das Ausmaß des (berichteten) Erlebens von Bedeutsamkeit wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Zu diesen Einflussfaktoren zählen, zu welchem Grad das Erleben von Bedeutsamkeit bewusst ist, welche Inhalte des Lebens als bedeutsam erlebt werden, ob das globale oder situative Erleben von Bedeutsamkeit betrachtet wird, in welchem kulturellen Kontext die betreffende Person sozialisiert wurde oder sich aktuell befindet und inwieweit die Bedeutsamkeit des eigenen Lebens auf Basis eines eigenen oder fremden Urteils zugeschrieben wird.

Das Erleben von Bedeutsamkeit führt zu oder geht einher mit Sinnerfüllung sowie weiteren Formen des positiven Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Glück, Erfüllung, Lebenszufriedenheit oder einer erhöhten Wahrnehmungs- und Erlebensintensität. Allerdings kann das Streben nach oder das Erleben von Bedeutsamkeit auch mit negativen Emotionen verbunden sein, wie z. B. Druck, Angst oder Scham. Ein erlebter Mangel an Bedeutsamkeit führt zu oder geht einher mit einer Sinnkrise sowie weiteren Formen des negativen Erlebens und Verhaltens, wie z. B. Lethargie, Depression oder Suizidalität. Neben einem Mangel kann auch ein Übermaß an Bedeutsamkeit mit negativem Erleben und Verhalten verbunden sein, wie z. B. Over-Commitment oder Selbstausschöpfung.

## **7.2 Beitrag der Studie**

In diesem Abschnitt wird der Beitrag von Studie 1 herausgestellt. Die vorliegende Studie leistet fünf wichtige Beiträge zur Forschung zu Lebenssinn. Erstens beinhaltet sie das erste Literaturreview zu den Definitionen der Dimensionen von Lebenssinn, mithilfe dessen Kritikpunkte und offene Fragen systematisch herausgestellt wurden. Zweitens umfasst sie eine erste theoretische Begründung der Konzeptualisierung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit als Dimensionen von Lebenssinn, wofür die Etymologie und Semantik der

Begriffe „Sinn“ und „meaning“ herangezogen wurden. Drittens untersucht sie als erste wissenschaftliche Arbeit Laienperspektiven auf die drei Dimensionen von Lebenssinn mithilfe von qualitativen Interviews und bereichert hierdurch die rein auf Expertenwissen basierende Konzeptualisierung von Lebenssinn. Viertens unterscheidet sie zwischen den Erlebensqualitäten „Anwesenheit“ und „Mangel“ von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit und liefert Erkenntnisse zur bislang vernachlässigten Erlebensqualität „Mangel“. Fünftens begegnet sie den zwei Hauptkritikpunkten an der Forschung zu Lebenssinn (z. B. George & Park, 2016; Leontiev, 2013): Zum einen schlägt sie integrative, theoretisch basierte und empirisch fundierte Definitionen der drei Dimensionen von Lebenssinn vor. Diese integrativen Definitionen verbinden theoretische Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten und empirisch gewonnene Laienperspektiven. Als Weiterentwicklung bestehender Definitionen präzisieren sie bereits postulierte Facetten der Dimensionen und berücksichtigen bisher unbeachtete Facetten. Zum anderen zeigt die Studie Möglichkeiten der theoretischen Integration auf. Die auf Basis des Literaturreviews und der empirischen Daten vorgeschlagenen Modelle der Dimensionen beleuchten das nomologische Netz von Lebenssinn und ordnen das Konstrukt in die bestehende Forschung ein.

Eine einheitliche Definition sowie ein einheitliches theoretisches Verständnis von Lebenssinn schaffen die Grundlage für einen theoretischen und empirischen Erkenntnisfortschritt in der Sinnforschung (Leontiev, 2013; vgl. Popper, 1934/2013). Theoretisch wird die Verknüpfung von Erkenntnissen und die systematische Erschließung des Forschungsfeldes möglich. Empirisch wird eine Basis für die Operationalisierung und Entwicklung valider Messinstrumente für Lebenssinn geboten.

### **7.3 Schwächen der Studie**

In diesem Abschnitt werden die Schwächen von Studie 1 betrachtet. Als Schwächen der vorliegenden Studie können die Eigenschaften der Stichprobe, die Kodierung der

strukturellen Modellbestandteile sowie der Verzicht auf die Erfassung der Inter-coderreliabilität betrachtet werden.

Die Stichprobe zur Datenerhebung war eher klein, nicht zufällig zusammengesetzt und nicht repräsentativ. Diese Schwächen wurden in Kauf genommen, um die Ziele der Studie effizient und effektiv zu erreichen. Eine größere Stichprobe hätte zur Identifikation zusätzlicher Strategien zur Förderung, Auslöser eines Mangels, Antezedenzen, Konsequenzen oder Einflussfaktoren führen können. Allerdings konnte in Hinblick auf die drei Dimensionen von Lebenssinn, die im Fokus dieser Studie standen, von einer inhaltlichen Sättigung, bei gleichzeitiger ökonomischer Machbarkeit, ausgegangen werden. Eine bewusst gesteuerte, nicht zufällige Auswahl der Interviewteilnehmenden erschien außerdem unter Berücksichtigung der schweren kognitiven Zugänglichkeit und potenziell belastenden Natur des Forschungsgegenstands angebracht. Auch wenn die Stichprobe nicht repräsentativ war, wurde eine breite Streuung demographischer Variablen, insbesondere des Geschlechts, Alters und Tätigkeitsbereichs erreicht. Zwar können die Ergebnisse dieser Studie aufgrund der Stichprobeneigenschaften nicht generalisiert werden. Jedoch kann die geplante Triangulation durch die Kombination der qualitativen Interviewdaten mit quantitativen Fragebogendaten in Studie 2 die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse erhöhen (vgl. Kuckartz, 2018). Zukünftige Forschung kann von größeren und repräsentativen Stichproben profitieren.

Die Teilnehmenden unterschieden in ihren Antworten nicht immer explizit zwischen einer Dimension von Lebenssinn, den dazugehörigen Strategien zur Förderung, Auslösern eines Mangels, Antezedenzen, Konsequenzen und Einflussfaktoren. Dies war nicht zu erwarten, da selbst Expertinnen und Experten der Sinnforschung noch nach konzeptueller Klarheit suchen (vgl. Costin & Vignoles, 2020). Da eine Überlappung der Kategorien innerhalb einer Textstelle erlaubt war (vgl. Kuckartz, 2018), ließ die Kodierung der strukturellen Modellbestandteile einen gewissen Interpretationsspielraum zu. Dieser Spielraum wurde minimiert, indem sich der Kodierprozess nach den Gütekriterien der

Eindeutigkeit und Trennschärfe richtete. Zudem wurde theoretisches Wissen aus der bestehenden Literatur zur Bildung der analytischen Kategorien berücksichtigt. Schließlich wurden die Kodierungen in einer kommunikativen Validierung mit den Teilnehmenden geprüft. Darüber hinaus liefert die vorliegende Studie keine gesicherten Kausalzusammenhänge. Sämtliche in den Modellen enthaltene Zusammenhänge stellen lediglich Vermutungen dar. Das Ziel dieser Studie bestand allerdings nicht in der Prüfung von gerichteten Zusammenhängen. Stattdessen wurde, die Neuartigkeit des Forschungsfelds berücksichtigend, ein qualitativ-exploratives Studiendesign gewählt, um die Dimensionen von Lebenssinn und ihr nomologisches Netz zu erkunden. Zukünftige Forschung kann die Zusammenhänge zwischen den Modellbestandteilen in Designs untersuchen, welche Rückschlüsse auf gerichtete Zusammenhänge erlauben.

Die Interoderreliabilität kennzeichnet die Übereinstimmung der vergebenen Codes von voneinander unabhängigen Kodierenden. In der qualitativen Forschung gilt sie als klassisches Gütekriterium (Mayring, 2015). In der vorliegenden Studie wurde auf die Erfassung der Interoderreliabilität verzichtet. Einige Forschende argumentieren, dass eine hohe Übereinstimmung der kodierten Textstellen nur bei einfachen Analysen erzielt werden kann (z. B. Ritsert, 1972). Da das vorliegende Kategoriensystem differenziert und umfangreich ist, hätte eine hohe Zuverlässigkeit der Ergebnisse demnach mit geringer Wahrscheinlichkeit erreicht werden können. Eine Möglichkeit, zukünftige Forschung rigoroser zu gestalten, bietet das konsensuelle Kodieren (Kuckartz, 2018). Hierbei kodieren zwei Forschende die Interviewdaten zunächst unabhängig voneinander. Im Anschluss vergleichen sie ihre vergebenen Codes und einigen sich in einer Diskussion auf gemeinsame Kodierungen. Da die Interviewdaten in der vorliegenden Studie nur von der Autorin analysiert und ausgewertet wurden, sollten die Ergebnisse der Inhaltsanalyse vorsichtig interpretiert werden. Als alternatives Gütekriterium wurde in der vorliegenden Studie die kommunikative Validierung genutzt, die zunehmend an Bedeutung gewinnt (Mayring, 2015).



Im Rahmen der kommunikativen Validierung wird eine Übereinstimmung über die Ergebnisse der Inhaltsanalyse zwischen Forschenden und Teilnehmenden im Diskurs hergestellt. Der Fokus dieser Studie lag also stärker auf der Gültigkeit als auf der Zuverlässigkeit der Ergebnisse. Der Objektivität und Reliabilität sollten bei der anschließenden quantitativen Untersuchung des dreidimensionalen Modells von Lebenssinn ein noch größeres Gewicht zukommen.

#### **7.4 Ausblick**

In diesem Abschnitt wird ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben. Die Ergebnisse von Studie 1 bieten die Grundlage für vielfältige, weiterführende theoretische und empirische Arbeiten. Am dringlichsten scheint die Entwicklung inhaltsvalider Messinstrumente für die Dimensionen von Lebenssinn (George & Park, 2017). Bestehende Instrumente wurden mehrfach für ihre verbesserungswürdige Inhaltsvalidität kritisiert. Dieser Kritik zufolge bilden die Skalen die zu erfassenden Konstrukte inhaltlich unzureichend ab (z. B. Flanagan et al., 2019; Wong, 2017). Eine Ursache für diese verbesserungswürdige Inhaltsvalidität besteht laut Wong (2017) in einem oberflächlichen theoretischen Verständnis der Dimensionen. Die in dieser Studie erarbeiteten integrativen Definitionen und Modelle von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit können hier Abhilfe schaffen und als Basis für die Operationalisierung dienen. Valide Messinstrumente für Lebenssinn sind notwendig für einen empirischen Erkenntnisfortschritt. Für die Verknüpfung von Befunden können die Modelle der Dimensionen als Orientierungshilfen dienen. Konkreter Forschungsbedarf zu den einzelnen Modellbestandteilen wurde bereits aufgezeigt. Die in den Modellen postulierten gerichteten Zusammenhänge können z. B. in Interventionsstudien geprüft werden, die u. a. untersuchen, wie Sinnerfüllung durch die identifizierten Strategien und Antezedenzen gefördert werden kann. Derartige Interventionsstudien können zusätzlich praktische Hinweise zur Stärkung des Wohlbefindens und der positiven Funktionsweise von Individuen liefern.

## **Studie 2: Integrative Messung von Lebenssinn – Entwicklung und Prüfung der *Integrative Meaning Scales* (IMS)**

Das Fehlen einer einheitlichen Definition von Lebenssinn als Grundlage für die Operationalisierung des Konstrukts führte zu zahlreichen Schwierigkeiten bei seiner Messung (z. B. George & Park, 2017; Steger et al., 2006). Mit der Einführung der dreidimensionalen Definition (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016) wurden erstmalig Fragebogenverfahren zur Erfassung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit vorgeschlagen (z. B. George & Park, 2017). Kapitel 1 schafft mithilfe eines Literaturreviews einen Überblick über aktuell bestehende Messinstrumente, ihre Stärken und Schwächen. Auf Basis der Ergebnisse des Literaturreviews werden in Kapitel 2 ein Fazit zum aktuellen Forschungsstand gezogen und konkrete Zielsetzungen für die vorliegende Studie abgeleitet. In den Kapiteln 3 bis 6 werden diese Zielsetzungen umgesetzt, indem die IMS entwickelt und geprüft werden. Kapitel 3 beinhaltet die Forschungsfragen und Hypothesen. In Kapitel 4 wird die Methodik zur Beantwortung der Forschungsfragen und zur Testung der Hypothesen beschrieben. Kapitel 5 stellt die Ergebnisse dar. In Kapitel 6 werden die Ergebnisse von Studie 2 zusammengefasst und diskutiert, ihr Beitrag herausgestellt, ihre Schwächen betrachtet und ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben.

# 1 Aktueller Forschungsstand zur Messung der Dimensionen von Lebenssinn

Seit der Einführung der dreidimensionalen Definition von Lebenssinn (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016) wurden mehrere Fragebogenverfahren zur Messung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit veröffentlicht. In diesem Kapitel wird mithilfe eines Literaturreviews ein Überblick über diese Messinstrumente, ihre Stärken und Schwächen geschaffen.<sup>1</sup>

## 1.1 Empirisch geprüfte Messinstrumente für die drei Dimensionen

Dieser Abschnitt beinhaltet einen Überblick über Messinstrumente für Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, die nach psychologischen Kriterien der Testkonstruktion entwickelt und geprüft wurden. Hierzu zählen die *Multidimensional Existential Meaning Scale* (MEMS) von George und Park (2017), die *Multidimensional MIL Scale* (MMIL) von Costin und Vignoles (2020) sowie die *Quadripartite Existential Meaning Scale* (QEMS) von Z. Li et al. (2021).

### 1.1.1 Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS; George & Park, 2017)

**Allgemeine Informationen.** Die MEMS (George & Park, 2017) ist das erste Messinstrument, welches die Dimensionen von Lebenssinn, Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, getrennt erfasst. Die psychometrischen Gütekriterien des Fragebogenverfahrens erwiesen sich bei ihrer Prüfung durch den Test-Autor und die Test-Autorin als zufriedenstellend (George & Park, 2017). In drei Stichproben von US-amerikanischen Studierenden wurde die Validität der MEMS untersucht. Durchgeführt wurden explorative und konfirmatorische Faktorenanalysen, Korrelationsanalysen mit eindimensionalen Messinstrumenten für Lebenssinn (Steger et al., 2006) und theoretisch

---

<sup>1</sup> Einen umfassenden Überblick über Messinstrumente für Lebenssinn, die vor 2016 eingesetzt wurden, bieten Brandstätter et al. (2012).

relevanten Variablen (z. B. Dogmatismus, Bereitschaft, sich für sein Land zu opfern) sowie Regressions- und Relative Weight Analysen mit Kriteriumsvariablen (z. B. Wohlbefinden, psychische Belastung). Weiterhin wurden die internen Konsistenzen und Test-Retest-Reliabilitäten der MEMS nach zwei Wochen ermittelt. Die MEMS ist das aktuell meistverwendete Instrument zur Messung der Dimensionen von Lebenssinn (z. B. Clifton et al., 2019; Kono et al., 2020). Die Items der MEMS (George & Park, 2017) sind in Tabelle 1 dargestellt.

**Unabhängige Prüfung der Gütekriterien.** Eine detaillierte Untersuchung der psychometrischen Gütekriterien der MEMS (George & Park, 2017) erfolgte durch Valdivia und Li (2022). In drei Stichproben von US-amerikanischen Studierenden, Erwachsenen und chronisch erkrankten Personen prüften sie die MEMS ausgehend von der klassischen und probabilistischen Testtheorie. Die Ergebnisse zeigten u. a., dass das dreidimensionale Modell von Lebenssinn in den Stichproben der Studierenden und chronisch erkrankten Personen angenommen, in der Stichprobe der Erwachsenen jedoch abgelehnt wurde. Die Item- und Modell-Passung fielen für Begreifbarkeit- und Orientierung-Skala zufriedenstellend, für die Bedeutsamkeit-Skala jedoch schlechter aus. Insbesondere das Bedeutsamkeit-Item (2), „There is nothing special about my existence“, erwies sich hinsichtlich verschiedener Kennwerte, z. B. Item-Passung und Reliabilität, als problematisch. Dieses Item ist das einzige negativ gepolte Item der MEMS. Inhaltlich misst es einen Mangel an Bedeutsamkeit anstatt, wie die restlichen Items der Skala, die Anwesenheit von Bedeutsamkeit. Bereits Schnell (2009) zeigte empirisch, dass die Anwesenheit von Lebenssinn und ein Mangel an Lebenssinn getrennte Konstrukte darstellen. Ebenso unterstützte neuere Forschung zu Bedeutsamkeit, definiert als erlebte Wichtigkeit für andere, die Unterscheidung zwischen Bedeutsamkeit und einem Mangel an Bedeutsamkeit (MacDonald et al., 2020). Sich auf diese Befunde stützend plädieren Valdivia und Li (2022) dafür, das negativ gepolte Item aus der Skala Bedeutsamkeit zu entfernen, da dieses ein anderes als das zu messen intendierte Konstrukt erfasse.

**Tabelle 1***Die Items der Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS; George & Park, 2017)*

Nr.	englisches Original	deutsche Übersetzung
	<b>Comprehension</b>	<b>Begreifbarkeit</b>
1	My life makes sense.	Mein Leben ergibt Sinn.
7	I know what my life is about.	Ich weiß, worum es in meinem Leben geht.
8	I can make sense of the things that happen in my life.	Ich kann die Dinge, die in meinem Leben passieren, begreifen.
10	I understand my life.	Ich verstehe mein Leben.
14	Looking at my life as a whole, things seem clear to me.	Wenn ich mein Leben als Ganzes betrachte, erscheinen mir die Dinge als klar.
	<b>Purpose</b>	<b>Orientierung</b>
3	I have aims in my life that are worth striving for.	Ich habe Ziele in meinem Leben, nach denen es sich zu streben lohnt.
5	I have certain life goals that compel me to keep going.	Ich habe Lebensziele, die mich dazu bringen, weiterzumachen.
6	I have overarching goals that guide me in my life.	Ich habe übergeordnete Ziele, die mich in meinem Leben leiten.
9	I have goals in life that are very important to me.	Ich habe Ziele im Leben, die mir sehr wichtig sind.
12	My direction in life is motivating to me.	Meine Richtung im Leben motiviert mich.
	<b>Mattering</b>	<b>Bedeutsamkeit</b>
2	There is nothing special about my existence.*	Mein Leben hat nichts Besonderes an sich.*
4	Even a thousand years from now, it would still matter whether I existed or not.	Selbst in 1000 Jahren wird es einen Unterschied machen, ob ich existiert habe oder nicht.
11	Whether my life ever existed matters even in the grand scheme of the universe.	Ob mein Leben jemals existiert hat, macht selbst für das Universum einen Unterschied.
13	I am certain that my life is of importance.	Ich bin mir sicher, dass mein Leben von Bedeutung ist.
15	Even considering how big the universe is, I can say that my life matters.	Selbst im Angesicht der Größe des Universums kann ich sagen, dass mein Leben bedeutsam ist.

*Anmerkung.* \* negativ gepolt.

**Diskussion von Bedeutsamkeit als Dimension von Lebenssinn.** Valdivia und Li (2022) gehen auf Grundlage der vergleichsweise schlecht abscheidenden Bedeutsamkeit-Skala sogar so weit, Bedeutsamkeit als Dimension von Lebenssinn infrage zu stellen. Als Unterstützung für ihr Argument ziehen sie einen aktuellen Review-Artikel von King und Hicks (2020) heran, der eine zu starke Fokussierung der Sinnforschung auf existenzielle Bedeutsamkeit im kosmischen Maßstab kritisiert. Darüber hinaus verweisen Valdivia und Li (2022) auf Studien, in denen existenzielle Bedeutsamkeit hoch mit Narzissmus korrelierte (Womick et al., 2020). Dieses Ergebnis stehe im Widerspruch zu Experimentalstudien, in denen ein geringeres Ausmaß an Egoismus mit einem höheren Lebenssinn einherging (Davis et al., 2017; vgl. Valdivia & Li, 2022). Dieser Argumentation von Valdivia und Li (2022) gegenüber gestellt werden können Befunde aus prospektiven Studien, die existenzielle Bedeutsamkeit im kosmischen Maßstab als einziges signifikantes Antezedens von subjektiv berichtetem Sinnerleben unter den drei Dimensionen identifizierten (Costin & Vignoles, 2020). Diesen Ergebnissen zufolge steht Bedeutsamkeit im kosmischen Maßstab in einem relevanten Zusammenhang mit Lebenssinn. Allerdings sollte zukünftige Forschung weitere Facetten von Bedeutsamkeit, wie z. B. die Wirksamkeit des eigenen Handelns, miteinbeziehen (King & Hicks, 2021; Z. Li et al., 2021; Martela & Steger, 2016).

**Polnische Adaption der MEMS.** Eine polnische Adaption der MEMS (George & Park, 2017) wird von Gerymski und Krok (2020) vorgeschlagen. Sie untersuchten u. a. die interne Konsistenz sowie die faktorielle Validität der MEMS in einer Stichprobe von Polinnen und Polen unterschiedlichen Alters. Die internen Konsistenzen der Begreifbarkeit- und Orientierung-Skala erwiesen sich als gut, die der Bedeutsamkeit-Skala als ausreichend. Jedoch zeigte das dreidimensionale Modell der MEMS in der Originalversion auch in dieser Stichprobe eine ungenügende Passung. Als mögliche Ursache führen Gerymski und Krok (2020) eine mangelnde Konstruktäquivalenz aufgrund kultureller Unterschiede zwischen der US-amerikanischen und polnischen Stichprobe an. Nach der Entfernung von sechs Items auf

Grundlage der Faktorladungen und Modifikationsindizes resultierte eine gute Passung eines dreidimensionalen Modells mit jeweils drei Items pro Skala. Kritisch anzumerken ist, dass dieses Modell nicht in einer neuen Stichprobe kreuzvalidiert wurde (vgl. Bühner, 2021). Darüber hinaus wurde das von Valdivia und Li (2022) als problematisch bewertete Bedeutsamkeit-Item (2) aus statistischen Gründen in die finale Bedeutsamkeit-Skala aufgenommen. Zwar wies es eine geringe Hauptladung auf, seine Entfernung hätte jedoch zu einer Verschlechterung der Fit-Indizes geführt (Gerymski & Krok, 2020).

**Weitere Rezensionen.** Wong (2017) betont in seiner theoretischen Bewertung der MEMS (George & Park, 2017) u. a. zwei miteinander verbundene Kritikpunkte. Diese richten sich an die Wong zufolge lückenhafte Berücksichtigung der theoretischen Grundlagen sowie an das reine Top-Down-Vorgehen bei der Itementwicklung. Als Folge resultiere eine geringe Inhaltsvalidität der Skalen, welche die zu messenden Konstrukte unzureichend abbilden.

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** In Ergänzung zu diesen bestehenden Rezensionen wird die Inhaltsvalidität der MEMS (George & Park, 2017) vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht.

**Begreifbarkeit.** George und Park (2017) definieren „Comprehension“ als „the extent to which individuals perceive a sense of coherence and understanding regarding their lives“ (S. 614). Die zugehörige Skala besteht aus fünf Items (1, 7, 8, 10, 14). Alle Items können der Begreifbarkeit-Facette Verstehbarkeit zugeordnet werden. Die Facette Kohärenz wird dagegen nicht berücksichtigt, obwohl sie in der Definition des Test-Autors und der Test-Autorin sowie in deren Beschreibung der Ausdrucksformen von Begreifbarkeit enthalten ist: „Individuals with high comprehension feel that [...] things in their life [...] fit together well. In contrast, individuals with low comprehension may experience life and life experiences as incoherent, fragmented [...]“ (George & Park, 2017, S. 614). Ein Item zur Erfassung von

Kohärenz („Looking back at my life, the different parts of my life fit together well“; George & Park, 2017, S. 620), welches im ursprünglichen Skalenentwurf enthalten war, wurde im Rahmen der konfirmatorischen Faktorenanalyse zugunsten statistischer Kennwerte, jedoch zulasten der Inhaltsvalidität aus der Begreifbarkeit-Skala entfernt.

**Orientierung.** „Purpose“ wird von George und Park (2017) definiert als „the degree to which individuals experience their lives as being directed and motivated by valued life goals“ (S. 614). Die zugehörige Skala besteht aus fünf Items (3, 5, 6, 9, 12). Die Items (3, 5, 9) bilden die Orientierung-Facette konkret Erstrebenswertes, die Items (6, 12) die Facette allgemeine Richtung ab. Die Facette Intentionalität ist ansatzweise in Item (5), im Streben nach Zielen und in der Motivation, weiterzumachen, enthalten. Nicht berücksichtigt wird die Facette Zweckmäßigkeit. Am Beispiel des Items (5) wird der schmale Grat zwischen der Erfassung des interessierenden Konstrukts und seiner Antezedenzen, z. B. Ziele, und Konsequenzen, z. B. Durchhaltevermögen, verdeutlicht. Früher eingesetzte Messinstrumente, wie z. B. der *Purpose in Life Test* (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964), wurden für ihre Konfundierung mit verwandten Konstrukten kritisiert (z. B. Steger et al., 2006).

**Bedeutsamkeit.** „Mattering“ definieren George und Park (2017) als „the extent to which individuals feel that their existence is of significance, importance, and value in the world“ (S. 614). Die zugehörige Skala beinhaltet fünf Items (2, 4, 11, 13, 15). Das Item (2) misst einen Mangel an Bedeutsamkeit. Das Item (13) kann der Bedeutsamkeit-Facette Wert des eigenen Lebens und die Items (4, 11, 15) der Facette räumliche und zeitliche Transzendenz im kosmischen Maßstab zugeordnet werden. Inhaltlich nicht abgedeckt werden die Facetten Wirksamkeit, allgemeiner Wert des Lebens und Transzendenz der eigenen Person. Wong (2017; eigene Übersetzung) kritisiert die Items zu zeitlicher und räumlicher Transzendenz als „künstlich und unrealistisch [...], abstrakt und hypothetisch, sodass sie für existenzielle Fragestellungen im wirklichen Leben wenig relevant sind“. Die Item-Mittelwerte in der US-amerikanischen Studie von George und Park (2017) zeigten, dass die



Testteilnehmenden diese Items durchschnittlich mit leichter Zustimmung beantworten. In ihrer adaptierten Version der MEMS entfernten Gerymski und Krok (2020) die Items (4, 11) mit dem Verweis auf kulturell unterschiedliche Auffassungen des Konstrukts sowie inhaltlicher Ähnlichkeiten zu Item (15).

**Fazit.** Zusammengefasst wurde mit der Vorstellung der MEMS (George & Park, 2017) ein wesentlicher Meilenstein in der empirischen Sinnforschung erreicht. Anstatt die intuitive Bewertung des Lebens als sinnerfüllt zu erfassen, ohne die Bedeutung von Sinnerfüllung genauer zu definieren („MIL judgements“-Ansatz), misst die MEMS Lebenssinn auf Grundlage der dreidimensionalen Definition und liefert getrennte Skalenwerte für die Dimensionen. Zukünftige Forschung sollte die Inhaltsvalidität der MEMS verbessern, z. B. mithilfe einer ergänzenden Bottom-Up-Itementwicklung, weitere Facetten von Bedeutsamkeit untersuchen sowie die faktorielle Validität der MEMS in verschiedenen Stichproben prüfen.

### 1.1.2 Multidimensional MIL Scale (MMIL; Costin & Vignoles, 2020)

**Allgemeine Informationen.** Als Weiterentwicklung der MEMS (George & Park, 2017) soll die MMIL (Costin & Vignoles, 2020) die drei Dimensionen von Lebenssinn ökonomisch erfassen und eine inhaltsunabhängige Zustimmungstendenz bei der Beantwortung vermeiden. Die psychometrischen Gütekriterien des Fragebogenverfahrens erwiesen sich bei der Prüfung durch die Test-Autoren als zufriedenstellend (Costin & Vignoles, 2020). Eine weitere empirische Überprüfung, unabhängig von der Testentwicklung, steht noch aus. Die MMIL wurde bereits in verschiedenen Studien eingesetzt (z. B. Womick et al., 2020; Womick et al., 2019). Die Items der MMIL (Costin & Vignoles, 2020) sind in Tabelle 2 dargestellt.

**Tabelle 2***Die Items der Multidimensional MIL Scale (MMIL; Costin & Vignoles, 2020)*

Nr.	englisches Original	deutsche Übersetzung
	<b>Coherence</b>	<b>Begreifbarkeit</b>
5	I can make sense of the things that happen in my life.	Ich kann die Dinge, die in meinem Leben passieren, begreifen.
6	Looking at my life as a whole, things seem clear to me.	Wenn ich mein Leben als Ganzes betrachte, erscheint es mir als klar.
7	I can't make sense of events in my life.*	Ich kann die Dinge, die in meinem Leben passieren, nicht begreifen.*
8	My life feels like a sequence of unconnected events.*	Mein Leben fühlt sich an wie eine Aneinanderreihung von unzusammenhängenden Ereignissen.*
	<b>Purpose</b>	<b>Orientierung</b>
9	I have a good sense of what I am trying to accomplish in life.	Ich habe eine konkrete Vorstellung davon, was ich im Leben zu erreichen versuche.
10	I have certain life goals that compel me to keep going.	Ich habe Lebensziele, die mich dazu bringen, weiterzumachen.
11	I don't know what I am trying to accomplish in life.*	Ich weiß nicht, was ich im Leben erreichen möchte.*
12	I don't have compelling life goals that keep me going.*	Ich habe keine Lebensziele, die mich antreiben.*
	<b>Mattering</b>	<b>Bedeutsamkeit</b>
13	Whether my life ever existed matters even in the grand scheme of the universe.	Ob ich jemals existiert habe, macht selbst für das Universum einen Unterschied.
14	Even considering how big the universe is, I can say that my life matters.	Selbst im Angesicht der Größe des Universums kann ich sagen, dass mein Leben bedeutsam ist.
15	My existence is not significant in the grand scheme of things.*	Meine Existenz ist für den Verlauf der Welt unbedeutend.*
16	Given the vastness of the universe, my life does not matter.*	Im Angesicht der Größe des Universums ist mein Leben unbedeutend.*

*Anmerkung.* \* negativ gepolt.

**Vermeidung von Akquieszenz und Verbesserung der Ökonomie.** Zunächst wird die Umsetzung der zwei Zielsetzungen bei der Testentwicklung, die Vermeidung von Akquieszenz und Verbesserung der Ökonomie, näher betrachtet. Die drei Skalen zur Erfassung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit bestehen aus jeweils vier Items, wovon zwei positiv und zwei negativ gepolt sind. Eine inhaltliche Inspektion der Items zeigt, dass die positiv und negativ gepolten Items meist paarweise Gegensätze bilden. Zum Beispiel ist das Verstehbarkeit-Item (5), „I can make sense of the things that happen in my life“, das Gegenteil des Items (7), „I can't make sense of events in my life“. Obwohl die Balancierung von positiv und negativ gepolten Items das meistgenutzte Vorgehen zur Vermeidung von Akquieszenz darstellt, ist dieses Vorgehen aus methodischer Perspektive umstritten. Unter anderem rät Ziegler (2015) davon ab, negativ gepolte Items zu verwenden, da die potenziellen negativen Konsequenzen die positiven übersteigen. Untersuchungen von Skalen mit unterschiedlich gepolten Items zeigten, dass die Faktorenstrukturen eher die Item-Polung als den Item-Inhalt widerspiegeln (vgl. Schnell, 2009). Umkodierte, negativ formulierte Items messen nicht unbedingt dasselbe wie die positiv formulierten Items. Gänzlich unberücksichtigt bei der Entwicklung der MMIL (Costin & Vignoles, 2020) blieben in diesem Zusammenhang die theoretischen und empirischen Befunde zur Distinktheit der Anwesenheit und eines Mangels an Lebenssinn (Schnell, 2009). Bei ihrem Versuch, eine Zustimmungstendenz bei der Itembeantwortung zu vermeiden, nahmen die Test-Autoren somit die Erfassung unterschiedlicher Konstrukte in Kauf. Darüber hinaus kann eine negative Formulierung eines Items leichter missverstanden oder aufgrund von Unkonzentriertheit überlesen werden, wodurch ungültige Antworten entstehen können (Bühner, 2021). Im speziellen Fall der MMIL, welche mehrere Items mit sehr ähnlichem Wortlaut, jedoch unterschiedlicher Polung enthält, werden außerdem Motivationseinbußen bei den Testteilnehmenden riskiert. Eine sinkende Motivation kann die Genauigkeit bei der Itembeantwortung vermindern (Bühner, 2021).

Das beschriebene Vorgehen zur Vermeidung von Akquieszenz beeinträchtigt außerdem die Ökonomie des Testverfahrens. Die Balancierung von positiv und negativ gepolten Items bedeutet eine Verdoppelung der Anzahl der positiv formulierten Items, welche die Anwesenheit der jeweiligen Dimension erfassen sollen. Im Vergleich zur MEMS (George & Park, 2017) umfasst die MMIL jeweils vier statt fünf Items pro Skala, das gesamte Fragebogenverfahren zwölf statt 15 Items.

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Die Inhaltsvalidität der MMIL (Costin & Vignoles, 2020) wird vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht.

**Begreifbarkeit.** Costin und Vignoles (2020) definieren „Coherence“ als „sense of order and comprehensibility“. Begreifbarkeit resultiere aus „the process of making sense of one’s experiences or the world more broadly“ (S. 865). Die Skala besteht aus vier Items (5, 6, 7, 8). Die Items (5, 6) können der Begreifbarkeit-Facette Verstehbarkeit, das Item (7) der Facette Mangel an Verstehbarkeit und das Item (8) der Facette Mangel an Kohärenz zugeordnet werden. Die Anwesenheit von Kohärenz wird nicht gesondert erfasst.

**Orientierung.** „Purpose“ wird von Costin und Vignoles (2020) definiert als “the feeling of having a life aim and working toward fulfilling it“ (S. 865). Die Skala umfasst vier Items (9, 10, 11, 12). Die Items (9, 10) können der Orientierung-Facette konkret Erstrebenswertes, die Items (11, 12) der Facette Mangel an konkret Erstrebenswertem zugeordnet werden. Die Facette Intentionalität, obwohl in der Definition der Test-Autoren enthalten („[...] and working toward fulfilling it“, S. 865), ist nur ansatzweise in den Items (9, 10), im Versuch, Erstrebenswertes zu erreichen sowie in der Motivation, weiterzumachen, enthalten. Ein Ausgerichtetsein auf oder aktives Streben nach der Verwirklichung von Nutzen, Zielen oder Werten wird nicht erfasst. Unberücksichtigt bleiben außerdem die Orientierung-Facetten allgemeine Richtung und Zweckmäßigkeit.

**Bedeutsamkeit.** „Mattering“ definieren Costin und Vignoles (2020) als „experiences of value, worth, and transcending the “trivial or momentary” conditions of our lives [...] [...] one feels that one’s actions make a difference in the world and that life is worth living“ (S. 865). Die Skala setzt sich aus vier Items zusammen (13, 14, 15, 16). Die Items (13, 14) können der Bedeutsamkeit-Facette räumliche Transzendenz im kosmischen Maßstab, die Items (15, 16) der Facette Mangel an räumlicher Transzendenz im kosmischen Maßstab zugeordnet werden. Da die positiv gepolten Items aus der MEMS (George & Park, 2017) übernommen wurden und die negativ gepolten Items ihre Gegensätze bilden, greift auch hier die Kritik von Wong (2017) an den Items als übertrieben und wenig relevant für das alltägliche Erleben von Bedeutsamkeit. In einer Untersuchung der Test-Autoren mit einer national gemischten Stichprobe bewegten sich die Item-Mittelwerte im Bereich „neutral“ (Costin & Vignoles, 2020). Durch die Items nicht erfasst werden die Bedeutsamkeit-Facetten Wert des eigenen Lebens („experiences of value, worth [...]“, Costin & Vignoles, 2020, S. 865), Wirksamkeit („[...] one’s actions make a difference in the world [...]“, S. 865), allgemeiner Wert des Lebens sowie Transzendenz der eigenen Person oder der Zeit, obwohl sie zumindest in Teilen in der Definition oder Beschreibung der Ausdrucksformen von Bedeutsamkeit berücksichtigt werden. Kritik an der Inhaltsvalidität dieser Bedeutsamkeit-Skala äußern auch Flanagan et al. (2019), denen zufolge die Items die Definition der Test-Autoren nicht ausreichend widerspiegeln.

**Fazit.** Zusammengefasst sollte zukünftige Forschung die psychometrischen Gütekriterien der MMIL (Costin & Vignoles, 2020) unabhängig prüfen (vgl. Valdivia & Li, 2022), die Verwendung negativ gepolter Items kritisch abwägen sowie einen stärkeren Fokus auf die Inhaltsvalidität der MMIL legen.

### 1.1.3 Quadripartite Existential Meaning Scale (QEMS; Li et al., 2021)

**Allgemeine Informationen.** Die QEMS (Z. Li et al., 2021) wurde, wie die MMIL (Costin & Vignoles, 2020), auf Grundlage der MEMS (George & Park, 2017) entwickelt und soll eine zusätzliche Dimension von Lebenssinn, internalen Wert, erfassen. Internaler Wert, definiert als der erlebte Wert des eigenen Lebens für die Person selbst, wird, neben externalem Wert, definiert als der erlebte Wert des eigenen Lebens für andere, als weitere Facette von Bedeutsamkeit verstanden (Z. Li et al., 2021). Bisherige Konzeptualisierungen und Operationalisierungen von Bedeutsamkeit fokussieren Z. Li et al. (2021) zufolge den externalen Wert. Die psychometrischen Gütekriterien des Fragebogenverfahrens zeigten sich bei der Prüfung durch die Test-Autorinnen und Test-Autoren, die sich dabei am Vorgehen von George und Park (2017) orientierten, als zufriedenstellend (Z. Li et al., 2021). In drei Stichproben von chinesischen Studierenden wurde die Validität der QEMS untersucht. Durchgeführt wurden explorative und konfirmatorische Faktorenanalysen, Korrelationsanalysen mit eindimensionalen Messinstrumenten für Lebenssinn (Schnell, 2009; Steger et al., 2006) und theoretisch relevanten Variablen (z. B. Selbstwert, Selbstreflexion, Commitment) sowie Regressions- und Relative Weight Analysen mit Kriteriumsvariablen (z. B. Wohlbefinden, psychische Belastung). Internaler Wert erwies sich als stärkster Prädiktor für verschiedene Indikatoren von psychischer Belastung, insbesondere für Angst, Depression, negativen Affekt und Sinnkrise. Weiterhin wurden die internen Konsistenzen und Test-Retest-Reliabilitäten der Skalen nach vier Wochen ermittelt (Z. Li et al., 2021). Eine weitere Prüfung der Gütekriterien der QEMS, unabhängig von ihrer ursprünglichen Testentwicklung, steht noch aus. Die QEMS wurde bislang in einer Studie eingesetzt (Zhu et al., 2021). Die Items der QEMS (Z. Li et al., 2021) sind in Tabelle 3 dargestellt.

**Tabelle 3***Die Items der Quadripartite Existential Meaning Scale (QEMS; Li et al., 2020)*

Nr.	englisches Original	deutsche Übersetzung
<b>Comprehension</b>		<b>Begreifbarkeit</b>
4	Generally speaking, I understand everything that I have experienced.	Im Großen und Ganzen verstehe ich alles, was ich erlebt habe.
12	I can understand what happened in my life.	Ich kann verstehen, was in meinem Leben passiert ist.
16	In general, I understand all the important events I have experienced.	Im Allgemeinen verstehe ich alle wichtigen Ereignisse, die ich erlebt habe.
19	I understand the life road I have walked through.	Ich verstehe den Lebensweg, den ich gegangen bin.
20	I can understand what I have been going through.	Ich kann verstehen, was ich erlebt habe.
<b>Purpose</b>		<b>Orientierung</b>
1	I have an important goal in life.	Ich habe ein wichtiges Ziel im Leben.
2	I have a life direction.	Mein Leben folgt einer Richtung.
8	I know the direction of my life.	Ich kenne die Richtung, in die mein Leben führt.
14	In regards to life, I know where I'm going.	Ich weiß, welchen Weg ich im Leben gehe.
18	I have a strong sense of life direction.	Ich erlebe Orientierung im Leben.
<b>External Value</b>		<b>Bedeutsamkeit: Externaler Wert</b>
3	My existence is of great value to the people around me.	Meine Existenz ist für die Menschen um mich herum von großem Wert.
9	I believe that history will leave traces of my existence.	Ich glaube, dass in der Geschichte Spuren meiner Existenz zu finden sein werden.
10	I believe in my particular importance to the community (or the collective).	Ich glaube an meine besondere Bedeutung für die Gesellschaft (oder das Kollektiv).
11	The world will be different because of my existence.	Meine Existenz macht einen Unterschied in der Welt.
15	The world will be better because of me.	Die Welt wird meinerwegen besser sein.
<b>Internal Value</b>		<b>Bedeutsamkeit: Internaler Wert</b>
5	I have gained the value of life.	Ich habe den Wert des Lebens erkannt.

6	Being alive is of personal value to me.	Am Leben zu sein hat für mich einen persönlichen Wert.
7	I have been feeling the beauty of life.	Ich spüre die Schönheit des Lebens.
13	I have gained a lot from life.	Das Leben hat mir viel geschenkt.
17	Being alive is very happy.	Ich bin glücklich, am Leben zu sein.

---

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Die Inhaltsvalidität der QEMS (Z. Li et al., 2021) wird vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht.

**Begreifbarkeit.** Z. Li et al. (2021) definieren „Comprehension“ als „the perception that one’s life is coherent and “makes sense[?]“ (S. 888). Die zugehörige Skala besteht aus fünf Items (4, 12, 16, 19, 20). Alle Items können der Begreifbarkeit-Facette Verstehbarkeit zugeordnet werden. Die Facette Kohärenz wird dagegen nicht berücksichtigt, obwohl sie in der Definition der Test-Autorinnen und Test-Autoren („coherent“, S. 888) berücksichtigt wird. Ein Item zur Erfassung von Kohärenz („Recalling the past, I feel what I have done is harmonized“, S. 891), welches im ursprünglichen Skalenentwurf enthalten war, wurde im Rahmen der explorativen Faktorenanalyse zugunsten statistischer Kennwerte, jedoch zulasten der Inhaltsvalidität aus der Begreifbarkeit-Skala entfernt.

**Orientierung.** „Purpose“ wird von Z. Li et al. (2021) definiert als „the belief that one has core goals, aims, and a direction in life“ (S. 888). Die zugehörige Skala beinhaltet fünf Items (1, 2, 8, 14, 18). Die Items (2, 8, 14, 18) können der Orientierung-Facette allgemeine Richtung, das Item (1) der Facette konkret Erstrebenswertes zugeordnet werden. Nicht berücksichtigt werden die Facetten Zweckmäßigkeit und Intentionalität.

**Externaler Wert.** „External value“ definieren Z. Li et al. (2021) als „the perception that one’s life is valuable to the outside world, or “matters” in the grand scheme of things“ (S. 888). Die zugehörige Skala besteht aus fünf Items (3, 9, 10, 11, 15). Alle Items können den Bedeutsamkeit-Facetten Wirksamkeit und personale, räumliche oder zeitliche



Transzendenz zugeordnet werden. Die Bedeutsamkeit-Facette Wert des eigenen Lebens ist nur implizit enthalten, indem das Schaffen eines Werts und die Transzendenz von Person, Raum oder Zeit erfasst werden. Die Facette allgemeiner Wert des Lebens wird nicht berücksichtigt.

**Internaler Wert.** „Internal value“ definieren Z. Li et al. (2021) als “the extent to which the individual derives intrinsic value from life itself“ (S. 888). Die zugehörige Skala beinhaltet wiederum fünf Items (5, 6, 7, 13, 17). Alle Items können der Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens zugeordnet werden, da sich die Items auf das Leben *im Allgemeinen* und *nicht* auf das *eigene* Leben beziehen. Die Bedeutsamkeit-Facette Wert des eigenen Lebens wird somit nicht erfasst.

**Fazit.** Zusammengefasst zeichnet sich die QEMS (Z. Li et al., 2021) durch eine reine Erfassung der Anwesenheit der drei Dimensionen und eine verbesserte Inhaltsvalidität der Bedeutsamkeit-Skalen aus, wodurch Forderungen aus vorherigen Arbeiten (z. B. King & Hicks, 2021; Valdivia & Li, 2022) nachgekommen wurde. Zukünftige Forschung sollte die psychometrischen Gütekriterien der QEMS, insbesondere die Passung des vierdimensionalen Modells in unterschiedlichen Stichproben prüfen. Zudem ist abzuwägen, ob Formulierungen der Items angepasst werden sollten (z. B. „I feel life has value“ statt „I have gained the value of life“ oder „Being alive brings happiness“ statt „Being alive is very happy“). Darüber hinaus könnte die Inhaltsvalidität der Begreifbarkeit- und Orientierung-Skala verbessert werden.

## 1.2 Skalenentwürfe für die drei Dimensionen

Dieser Abschnitt schafft einen Überblick über Skalenentwürfe für Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, die noch nicht empirisch untersucht wurden (Hanson & VanderWeele, 2021; Wong, 2017).

### 1.2.1 Skalenentwurf von Wong (2017)

**Allgemeine Informationen.** Im Rahmen seiner kritischen Rezension der MEMS (George & Park, 2017) schlägt Wong (2017) alternative Skalen zur Erfassung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit vor. Theoretisch basieren diese auf der existenzialistischen, positiven Psychologie, praktisch auf Wongs persönlichen Erfahrungen als Berater und Therapeut. Die Items des Skalenentwurfs von Wong (2017) sind in Tabelle 4 dargestellt.

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Der Skalenentwurf von Wong (2017) wird vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht.

**Begreifbarkeit.** Die Skala „Understanding“ beinhaltet zehn Items, von denen die Items (1, 5) der Begreifbarkeit-Facette Verstehbarkeit zugeordnet werden können. Die Facette Kohärenz wird durch die Items nicht abgebildet. Die restlichen acht Items decken sich nicht mit der integrativen Definition von Begreifbarkeit. Die Items (3, 6, 4, 9) erfassen Antezedenzen oder Quellen von Begreifbarkeit, z. B. konkrete Annahmen und Überzeugungen über das Leben, Religiosität, Selbstreflexion oder Authentizität. Die Items (2, 7, 8) decken Inhaltsbereiche der Dimension Orientierung ab. Das Item (2) beschreibt eine von vielen Möglichkeiten eines persönlichen Lebensziels. Die Eignung dieses Items, das subjektive Erleben von Orientierung in unterschiedlichen Formen zu erfassen, ist fraglich. In dem wahrscheinlichen Fall, dass das persönliche Lebensziel einer testteilnehmenden Person nicht dem vorgegebenen Ziel entspricht, erhält diese einen niedrigen Wert für dieses Item. Trotzdem kann sie andere Lebensziele und ein hohes Erleben von Orientierung haben. Der inhaltliche Bezug des Items (10) lässt sich am ehesten zur Dimension Bedeutsamkeit herstellen.

**Orientierung.** Die Skala „Purpose“ umfasst sechs Items, von denen das Item (6) den Orientierung-Facetten konkret Erstrebenswertes und Intentionalität zugeordnet werden

**Tabelle 4***Die Items des Skalenentwurfs von Wong (2017)*

<b>Nr.</b>	<b>englisches Original</b>	<b>deutsche Übersetzung</b>
	<b>Understanding</b>	<b>Begreifbarkeit</b>
1	I know my role in life.	Ich kenne meine Rolle im Leben.
2	My purpose in life is discovering my gifts and giving it to the world.	Mein Lebensziel ist es, meine Talente zu entdecken und sie der Welt zur Verfügung zu stellen.
3	I spend much time trying to figure out what I'm good at and passionate about.	Ich verbringe viel Zeit damit, herauszufinden, worin ich gut bin und wofür ich mich begeistern kann.
4	I know that I am responsible for choosing my own future.	Ich weiß, dass ich für meine Zukunft selbst verantwortlich bin.
5	I make sense of my life even when it is unfair and absurd.	Ich begreife mein Leben, auch wenn es unfair und absurd ist.
6	I need faith or myths to gain understanding of the mysteries of human existence.	Ich brauche einen Glauben oder Mythen, um die Geheimnisse der menschlichen Existenz zu verstehen.
7	Even when I feel confused and lost, I know that I will eventually discover my direction.	Selbst wenn ich mich verwirrt und verloren fühle, weiß ich, dass ich schließlich meinen Weg finden werde.
8	I know for what reason I live.	Ich weiß, wozu ich lebe.
9	To be aware of my weakness and the dark side is just as important as knowing my strengths in order to live an authentic life.	Mir meiner Schwächen und Schattenseiten bewusst zu sein, ist ebenso wichtig wie meine Stärken zu kennen, um ein authentisches Leben zu führen.
10	Confronting the reality of death makes me more aware of my responsibility to make the best of my time and live a worthy life.	Die Konfrontation mit der Unausweichlichkeit des Todes schafft ein größeres Bewusstsein für meine Verantwortung, das Beste aus meiner Zeit zu machen und ein wertvolles Leben zu führen.
	<b>Purpose</b>	<b>Orientierung</b>
1	I want to pursue something greater than myself.	Ich möchte etwas verfolgen, das größer ist als ich selbst.
2	I try to discover my calling or mission at different stages of my life.	Ich versuche, in verschiedenen Phasen meines Lebens meine Berufung oder Mission zu finden.

3	There is more to life than making a good living or having fun; it involves making a contribution to humanity.	Es geht um mehr im Leben als eine gute Zeit oder Spaß zu haben; es geht darum, einen Beitrag zur Menschheit zu leisten.
4	One of my significant life goals is to know and serve God or a high calling.	Eines meiner wichtigsten Lebensziele ist eine höhere Berufung oder Gott zu kennen und ihm zu dienen.
5	I intentionally get engaged only with people and things that matter to me.	Ich beschäftige mich nur mit Menschen und Dingen, die mir wichtig sind.
6	I strive to live even when life is hard because I want to pursue my worthy life goal.	Ich möchte leben, auch wenn das Leben schwer ist, weil ich mein wertvolles Lebensziel verfolgen möchte.

**Mattering**

**Bedeutsamkeit**

1	My life is full of people that matter to me.	Mein Leben ist voll von Menschen, die mir wichtig sind.
2	I want my life to be a positive and lasting legacy to others.	Ich möchte, dass mein Leben ein positives und dauerhaftes Vermächtnis für andere ist.
3	Many people care about my well-being.	Viele Menschen sorgen sich um mein Wohlergehen.
4	I prefer to work at a place where I matter even when the pay is less competitive.	Ich bevorzuge es, für eine Organisation zu arbeiten, in der ich wichtig bin, auch wenn die Bezahlung geringer ist.
5	I would feel that my life really matters if I have touched other people's lives and made the world a better place.	Ich hätte das Gefühl, dass mein Leben wirklich von Bedeutung ist, wenn ich das Leben anderer Menschen berührt und die Welt zu einem besseren Ort gemacht hätte.
6	My sense of significance comes from being aware of my uniqueness and singularity in this world.	Mein Erleben von Bedeutsamkeit kommt daher, dass ich mir meiner Einzigartigkeit in dieser Welt bewusst bin.
7	My sense of fulfillment comes from achieving excellence in my work.	Mein Gefühl von Erfüllung entsteht, wenn ich in meiner Arbeit exzellente Leistungen erbringe.
8	Being loved by my family and friends gives me a deep sense of fulfillment.	Von meiner Familie und meinen Freunden geliebt zu werden, gibt mir ein tiefes Gefühl der Erfüllung.

---

*Anmerkung.* Die schwarz gedruckten Items können den Facetten der integrativen Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung oder Bedeutsamkeit zugeordnet werden, die grau gedruckten Items nicht.

kann. Die Facetten Zweckmäßigkeit und allgemeine Richtung werden nicht berücksichtigt.

Die Items (1, 3, 4) erfassen konkrete Lebensziele. Ihre Eignung, das subjektive Erleben von

Orientierung in unterschiedlichen Formen zu erfassen, ist wiederum fraglich (vgl. Item (2) der

Begreifbarkeit-Skala). Darüber hinaus enthält Item (3) eine Wertung. Das Item (2) misst eher die Suche nach als die Anwesenheit von Orientierung. Das Item (5) kann unterschiedlichen Dimensionen und Facetten zugeordnet werden. Zum Beispiel kann es eine allgemeine Richtung (Orientierung) in der Lebensführung anzeigen oder den Wert von Lebensinhalten (Bedeutsamkeit) ausdrücken.

**Bedeutsamkeit.** Die Skala „Mattering“ beinhaltet acht Items, von denen die Items (2, 5, 6) Bedeutsamkeit zugeordnet werden können. Die Items (2, 5) messen Wirksamkeit und personale, zeitliche und räumliche Transzendenz. Der Wert des eigenen Lebens wird durch Items (6) erfasst. Die Facette allgemeiner Wert des Lebens wird durch die Items nicht abgedeckt. Die restlichen fünf Items erfassen Antezedenzen und Strategien zur Förderung von Bedeutsamkeit, z. B. die Zugehörigkeit zu anderen Menschen durch soziale Beziehungen (Items 1, 3, 8) sowie Kompetenz durch eine berufliche Tätigkeit (Items 4, 7). Zwar zeigten empirische Studien, dass Zugehörigkeit und Kompetenz wichtige Antezedenzen von Lebenssinn darstellen (z. B. Martela et al., 2018). Jedoch decken sie die Antezedenzen von Bedeutsamkeit nicht erschöpfend ab. Eine Aufnahme dieser Items in die Bedeutsamkeit-Skala kann wiederum zu höheren Werten bei Testteilnehmenden führen, für die diese Antezedenzen gelten und zu geringeren Werten bei denjenigen, die von nicht berücksichtigten Antezedenzen Gebrauch machen (vgl. Item (2) der Begreifbarkeit-Skala; Items (1, 3, 4) der Orientierung-Skala).

**Fazit.** Zusammengefasst bildet der Skalenentwurf von Wong (2017) nicht alle Facetten der integrativen Definitionen der Dimensionen von Lebenssinn ab. Als positiv hervorgehoben werden kann der Versuch, ein möglichst breites inhaltliches Spektrum der jeweiligen Dimension abzudecken und auf gleichlautende Items zu verzichten. Diese führen zwar zu den erwünschten statistischen Kennwerten, leisten allerdings keinen zusätzlichen Beitrag zur Inhaltsvalidität. Als ebenfalls positiv bewertet werden kann die theoretische Fundierung der Skalen, welche die bisher vorgestellten Messinstrumente vermissen.

Allerdings geht die existenzialistische, positive Psychologie von spezifischen Annahmen aus, was ein sinnerfülltes Leben ausmacht, die nicht für alle Testteilnehmenden Gültigkeit besitzen müssen. Eine Aufnahme dieser Items kann zu verzerrten Skalenwerten führen. Schließlich kann eine Überarbeitung der Skalen mit besonderem Augenmerk auf ihre Eindimensionalität und Itemzuordnung förderlich sein. Eine empirische Prüfung der psychometrischen Gütekriterien des Skalenentwurfs steht noch aus.

### 1.2.2 Skalenentwurf von Hanson und VanderWeele (2021)

**Allgemeine Informationen.** Hanson und VanderWeele (2021) nähern sich der Definition und Operationalisierung von Lebenssinn aus einer philosophischen Perspektive. Sie schlagen überarbeitete Definitionen und Skalenentwürfe für die Dimensionen vor, um die konzeptuelle Klarheit zu erhöhen. Dabei bauen sie auf philosophischen Erkenntnissen sowie existierenden psychologischen Messinstrumenten auf. Die Items des Skalenentwurfs von Hanson und VanderWeele (2021) sind in Tabelle 5 dargestellt.

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Der Skalenentwurf von Hanson und VanderWeele (2021) wird vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht.

**Begreifbarkeit.** Innerhalb der Dimension „Coherence“ unterscheiden Hanson und VanderWeele (2021) zwischen „Global coherence“ und „Individual coherence“. „Global coherence“ meint „having a comprehensive theory or account of the value, importance, origin, and end of life as a whole, at a universal scale, and pertaining to humankind in general“ (S. 356). „Individual coherence“ meint „having an understanding of who one is, what one values, and how this relates to one’s understanding of the world“ (S. 356). Diese Trennung zwischen unterschiedlichen Bezugsrahmen, hier zwischen der *allgemeinen* Begreifbarkeit *des* Lebens und der Begreifbarkeit *des eigenen* Lebens, ist in der früheren psychologischen Sinnforschung u. a. bei Yalom (1980) zu finden, der zwischen kosmischem

**Tabelle 5***Die Items des Skalenentwurfs von Hanson und VanderWeele (2021)*

<b>Nr.</b>	<b>englisches Original</b>	<b>deutsche Übersetzung</b>
	<b>Coherence – Global</b>	<b>Begreifbarkeit – Global</b>
1	I have a clear understanding of the ultimate meaning of life.	Ich habe ein klares Verständnis vom übergeordneten Sinn des Lebens.
2	The meaning of life in the world around us is evident to me.	Der Sinn des Lebens in der Welt um uns herum ist für mich erkennbar.
3	I have a framework that allows me to understand or make sense of human life.	Ich habe Annahmen, die es mir ermöglichen, das menschliche Leben zu begreifen.
	<b>Coherence – Individual</b>	<b>Begreifbarkeit – Individuell</b>
4	I understand my life's meaning.	Ich verstehe den Sinn meines Lebens.
5	I can make sense of the things that happen in my life.	Ich kann die Dinge, die in meinem Leben passieren, begreifen.
6	I have a philosophy of life that helps me understand who I am.	Ich habe eine Lebensphilosophie, die mir hilft zu verstehen, wer ich bin.
	<b>Direction – Mission</b>	<b>Orientierung – Mission</b>
7	I have a sense of mission or calling.	Ich erlebe ein Gefühl von Mission oder Berufung.
8	I have been aware of an all-encompassing and consuming purpose toward which my life has been directed.	Ich bin mir eines allumfassenden Lebensziels bewusst, auf das mein Leben ausgerichtet ist.
9	I have a mission in life that gives me a sense of direction.	Ich habe eine Mission im Leben, die mir Orientierung gibt.
	<b>Direction – Purposes</b>	<b>Orientierung – Lebensziele</b>
10	I have a sense of direction and purpose in life.	Ich habe ein Gefühl von Orientierung und Zweckmäßigkeit im Leben.
11	I can describe my life's purposes.	Ich kann die Ziele in meinem Leben beschreiben.
12	My current aims match with my future aspirations.	Meine aktuellen Vorhaben stehen im Einklang mit meinen zukünftigen Zielen.
	<b>Direction – Goals</b>	<b>Orientierung – Ziele</b>
13	In my life I have very clear goals and aims.	In meinem Leben habe ich sehr klare Ziele und Vorhaben.

14	I have goals in life that are very important to me.	Ich habe Ziele im Leben, die mir sehr wichtig sind.
15	I have definite ideas of things I want to do.	Ich habe konkrete Vorstellungen von den Dingen, die ich tun möchte.
	<b>Significance – Subjective</b>	<b>Bedeutsamkeit – Subjektiv</b>
16	I am living the kind of meaningful life I want to live.	Ich lebe die Art eines bedeutsamen Lebens, die ich leben möchte.
17	Living is deeply fulfilling.	Zu leben ist sehr erfüllend.
18	I feel like I have found a really significant meaning in my life.	Ich habe das Gefühl, dass ich einen wirklich wichtigen Sinn in meinem Leben gefunden habe.
	<b>Significance – Objective</b>	<b>Bedeutsamkeit – Objektiv</b>
19	The things I do are important to other people.	Die Dinge, die ich tue, sind wichtig für andere Menschen.
20	I have accomplished much in life as a whole.	Insgesamt habe ich im Leben viel erreicht.
21	I make a significant contribution to society.	Ich leiste einen bedeutsamen Beitrag für die Gesellschaft.

---

*Anmerkung.* Die schwarz gedruckten Items können den Facetten der integrativen Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung oder Bedeutsamkeit zugeordnet werden, die grau gedruckten Items nicht.

Sinn und irdischem Sinn differenziert. In der psychologischen Forschung steht v. a. das subjektive und individuelle Sinnerleben im Fokus, weshalb die Skala „Individual coherence“ näher untersucht werden soll. Die zugehörigen Items können der Begreifbarkeit-Facette Verstehbarkeit zugeordnet werden. Das Item (6) zeigt abermals den schmalen Grat zwischen der Erfassung des interessierenden Konstrukts und seiner Antezedenzen, z. B. Annahmen und Überzeugungen als Teil einer Lebensphilosophie, auf. Die Facette Kohärenz wird durch die Items nicht abgebildet.

**Orientierung.** Innerhalb der Dimension „Direction“ unterscheiden Hanson und VanderWeele (2021), im Einklang mit der psychologischen Sinnforschung (z. B. George & Park, 2017), zwischen drei Hierarchieebenen: (1) „Mission“ beschreibt „a unified understanding of what one’s life should be that generates and guides all of one’s activities, goals, and purposes and adjudicates between them when they come into conflict“ (S. 359).



(2) „Purposes“ beziehen sich auf „larger life aims that generate and organize goals“ (S. 359).

(3) Unter „Goals“ fällt „essentially anything one desires to accomplish“ (S. 359). Die drei Items der Skala „Mission“ (7, 8, 9) können den Facetten allgemeine Richtung und Intentionalität zugeordnet werden. Die Items der Skala „Purposes“ (10, 11, 12) decken die Facetten allgemeine Richtung und konkret Erstrebenswertes ab. Das Item (10) könnte entsprechend seinem Abstraktionslevel auch Teil der Skala „Mission“, das Item (12) Teil der Skala „Goals“ sein. Die Items der Skala „Goals“ (13, 14, 15) können der Facette konkret Erstrebenswertes zugeordnet werden. Anhand dieser Items wird erneut der schmale Grat zwischen der Erfassung des interessierenden Konstrukts und seiner Antezedenzen, z. B. Ziele, erkennbar. Die Facette Zweckmäßigkeit wird durch die Skalen nicht berücksichtigt.

***Bedeutsamkeit.*** Innerhalb der Dimension „Significance“ unterscheiden Hanson und VanderWeele (2021) zwischen „Subjective significance“ und „Objective significance“.

„Subjective significance“ beschreibt „subjectively finding one’s activities worthwhile“

(S. 358). „Objective significance“ meint „achievements, contributions, or activities that are objectively valuable or (depending on one’s theory of value) perhaps at least perceived as valuable by the consensus of others in a relevant community of judges“ (S. 358). Im

Wesentlichen nimmt die subjektivistische Perspektive an, dass Bedeutsamkeit rein vom subjektiven Erleben der betreffenden Person abhängt. Zur Veranschaulichung dient ein

Extrembeispiel, dem zufolge ein Streichholzsammler, der diese Aktivität als intrinsisch sinnerfüllend erlebt, sein Sinnerleben aus subjektivistischer Perspektive nicht abgesprochen

werden kann. Im Gegensatz dazu geht die objektivistische Perspektive davon aus, dass sich ein sinnerfülltes Leben durch objektive Merkmale auszeichnet, die unabhängig vom Erleben

der betreffenden Person sind. Zur Veranschaulichung wird wiederum ein Extrembeispiel

angeführt, dem zufolge eine Ärztin, die durch ihre Tätigkeit Menschenleben rettet, aus

objektivistischer Perspektive ein sinnerfülltes Leben führt, selbst wenn sie keinen

intrinsischen Wert in ihrer Tätigkeit findet (Hanson & VanderWeele, 2021). Die

objektivistische Perspektive ist von einem psychologischen Standpunkt aus in dreierlei Hinsicht problematisch: Erstens setzt sie allgemein gültige, normative Vorstellungen von Wert und Bedeutsamkeit voraus, welche die Psychologie als nicht-normative Wissenschaft nicht festlegt. Zweitens erkennen die Test-Autoren selbst an, dass ein Selbstbericht objektiver Bedeutsamkeit nicht tatsächlich vorhandene, objektive Werte, sondern lediglich das subjektive Erleben einer Person ihres Lebens als objektiv bedeutsam erfassen kann (Hanson & VanderWeele, 2021). Somit deckt sich diese Konzeptualisierung von Bedeutsamkeit mit der von Z. Li et al. (2021), die zwischen internalem und externalem Wert unterscheidet. Drittens bergen subjektive und objektive Bedeutsamkeit unterschiedliche Erlebensqualitäten und können somit unterschiedliche Zusammenhänge mit anderen Variablen aufweisen. Zum Beispiel würde der Streichholzsammler, der seine Tätigkeit als subjektiv bedeutsam erlebt, wohl ein höheres Wohlbefinden und weniger Belastung berichten als die Ärztin, die ihre Tätigkeit subjektiv als nicht bedeutsam erlebt, der jedoch die Gesellschaft eine objektive Bedeutsamkeit zuschreibt. Die Psychologie untersucht das individuelle und subjektive Erleben und Verhalten, weshalb anstatt objektiver und subjektiver Bedeutsamkeit, die subjektiv erlebte Bedeutsamkeit im eigenen Leben und für andere im Fokus stehen sollte (vgl. Z. Li et al., 2021). Die Items der Skalen lassen sich aus dieser Perspektive interpretieren: Die Items der Skala „Subjective significance“ (16, 17, 18) messen laut den Test-Autoren das Ausmaß, in dem die testteilnehmende Person ihr Leben als Ganzes, den Prozess, zu leben, oder die Art ihrer Lebensgestaltung als subjektiv bedeutsam erlebt (Hanson & VanderWeele, 2021). Diese Items erfassen die (Sinn-)Erfüllung im eigenen Leben, i. S. v. Augenscheinvalidität. Die Items der Skala „Objective significance“ (19, 20, 21) messen laut den Test-Autoren das Ausmaß, in dem die testteilnehmende Person ihre Aktivitäten, ihr Leben als Ganzes oder ihre Beiträge als bedeutsam für die Gesellschaft erlebt (Hanson & VanderWeele, 2021). Diese Items können den Facetten Wirksamkeit sowie personaler Transzendenz zugeordnet werden. Anhand dieser Items wird abermals der schmale

Grat zwischen der Erfassung des interessierenden Konstrukts und seiner Antezedenzen, z. B. Kompetenz oder Bereicherung für andere, erkennbar.

**Fazit.** Zusammengefasst bildet der Skalenentwurf von Hanson und VanderWeele (2021) nicht alle Facetten der integrativen Definitionen der Dimensionen von Lebenssinn ab. Als besonders erkenntnisbringend hervorzuheben ist dieser erste interdisziplinäre Ansatz, der philosophische und psychologische Arbeiten zu Lebenssinn miteinander verbindet und gegenseitig befruchtet. Weiterhin können die konzeptuelle Klarheit sowie der Versuch, den Bedeutungsgehalt der Dimensionen ganzheitlich abzubilden, als positiv angemerkt werden. Als potenziell beschränkender Faktor bei der Itemauswahl kann sich der Fokus auf bereits bestehende Messinstrumente und der Verzicht auf ergänzende Neuformulierungen ergeben haben. Eine empirische Prüfung der psychometrischen Gütekriterien des Skalenentwurfs steht noch aus.

### 1.3 Weitere Messinstrumente zur Erfassung von Lebenssinn

Dieser Abschnitt beinhaltet einen Überblick über Messinstrumente für Lebenssinn, die nach psychologischen Kriterien der Testkonstruktion entwickelt und geprüft wurden, allerdings nicht unmittelbar die drei Dimensionen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erfassen. Hierzu zählen der *Meaning in Life Measure* (MILM) von Hill et al. (2018), die *Three Indicators of Meaning in Life Scale* (3IML) von Shuv-Ami und Baraket-Bojmel (2021) sowie die *Existential Meaninglessness Scale* (EMS) von Li et al. (2022). Anstatt diese Instrumente im Detail zu untersuchen, werden lediglich ihre potenziellen Beiträge zur Messung der drei Dimensionen von Lebenssinn beleuchtet.

#### 1.3.1 Meaning in Life Measure (MILM; Hill et al., 2019)

**Allgemeine Informationen.** Entwickelt als Alternative zu dem bislang meistverwendeten Fragebogen zur Messung von Lebenssinn nach dem „MIL judgements“-Ansatz, dem *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger et al., 2006), soll der MILM (Hill

et al., 2019) die drei Dimensionen von Lebenssinn, Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, einbeziehen. Der MILM besteht aus zwei Skalen, „Reflectivity“ und „Experience“. Die Skala „Reflectivity“ erfasst die Reflexion und Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen. Die Skala „Experience“ misst das intuitive Erleben des eigenen Lebens als sinnerfüllt. Dieses Erleben entspricht einer augenblicklichen Wahrnehmung oder einem affektiven Eindruck, der oftmals nicht genauer elaboriert oder dessen Ursache nicht in Worte gefasst werden kann (Hill et al., 2019). Die psychometrischen Gütekriterien des MILM wurden durch die Test-Autorinnen und den Test-Autor in zwei US-amerikanischen Stichproben von Studierenden und Personen unterschiedlichen Alters geprüft und als zufriedenstellend gewertet. Die drei Dimensionen von Lebenssinn, jeweils erfasst durch ein Item, wurden in explorativen und konfirmatorischen Faktorenanalysen durch den gemeinsamen Faktor „Experience“ abgebildet (Hill et al., 2019). Die Items der MILM-Skala „Experience“ (Hill et al., 2019) sind in Tabelle 6 dargestellt.

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Da die MILM-Skala „Experience“ (Hill et al., 2019) die drei Dimensionen von Lebenssinn einbezieht, wird ihre Inhaltsvalidität vor dem Hintergrund der integrativen Definition aus Studie 1 untersucht. Hierdurch sollen mögliche Hinweise zur Erfassung von

**Tabelle 6**

*Die Items der Skala Experience des Meaning in Life Measure (MILM; Hill et al., 2019)*

Nr.	englisches Original	deutsche Übersetzung
1	I experience my life as meaningful.	Ich erlebe mein Leben als sinnerfüllt.
2	I can make connections between events in my past and present.	Ich kann Verbindungen zwischen Ereignissen in meiner Vergangenheit und Gegenwart herstellen.
3	I have something I want to accomplish in my life.	Ich habe etwas, das ich in meinem Leben erreichen möchte.
4	I will be remembered.	Man wird mich in Erinnerung behalten.

Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit gewonnen werden. Die MILM-Skala „Experience“ (Hill et al., 2019) besteht aus vier Items. Das augenscheinlichste Item (1) erfasst das Ausmaß, in dem die testteilnehmende Person ihr Leben als sinnerfüllt erlebt und kann dem „MIL judgements“-Ansatz zugeordnet werden. Die drei weiteren Items messen jeweils eine Dimension von Lebenssinn. Das Item (2) kann der Begreifbarkeit-Facette Kohärenz zugeordnet werden. Die Facette Verstehbarkeit wird nicht abgebildet. Das Item (3) deckt die Orientierung-Facette konkret Erstrebenswertes ab. Die Facetten Zweckmäßigkeit, Intentionalität und allgemeine Richtung werden nicht berücksichtigt. Item (4) kann der Bedeutsamkeit-Facette zeitliche Transzendenz zugeordnet werden. Die Facetten Wert des eigenen Lebens, Wirksamkeit, personale und räumliche Transzendenz sowie allgemeiner Wert des Lebens werden nicht abgebildet.

**Fazit.** Zusammengefasst kann infrage gestellt werden, ob die Items der MILM-Skala „Experience“ (Hill et al., 2019) repräsentativ für die jeweilige Dimension von Lebenssinn sind. Zudem lässt sich die jeweilige Dimension durch ein einzelnes Item kaum inhaltlich erschöpfend abbilden. Darüber hinaus stellt die Erfassung der drei Dimensionen und „MIL judgements“ mittels einer gemeinsamen Skala einen Rückschritt dar, da u. a. die Zusammenhänge zwischen den Konstrukten oder ihre differenziellen Zusammenhänge mit anderen Variablen nicht untersucht werden können.

### 1.3.2 Three Indicators of MIL Scale (3IML; Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021)

**Allgemeine Informationen.** Anstatt Lebenssinn selbst misst die 3IML (Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021) drei Indikatoren für Lebenssinn: „Sense“, „Spirit“ und „Social relatedness“. Lebenssinn wird als latentes Konstrukt konzeptualisiert, welches sich im Zusammenspiel dieser drei Indikatoren zeigt. Shuv-Ami und Bareket-Bojmel (2021) definieren „Sense“ als „Erleben von Kohärenz und Ordnung im Leben“, „Spirit“ als „positiver Affekt und gute Stimmung“ und „Social relatedness“ als „Beziehungen und

Verbindung mit anderen“ (S. 625; eigene Übersetzung). „Sense“ entspricht im Wesentlichen der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit. Die Items der 3IML-Skala „Sense“ (Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021) sind in Tabelle 7 dargestellt. Die psychometrischen Gütekriterien der 3IML wurden durch die Test-Autorin und den Test-Autor in vier Stichproben von Israelinnen und Israelis unterschiedlichen Alters geprüft und als zufriedenstellend gewertet (Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021). Die drei Indikatoren wurden durch experimentelle Studien unterstützt, die zeigten, dass Begreifbarkeit, positiver Affekt und soziale Beziehungen zu Sinnerleben führen können (vgl. Heintzelman & King, 2014b).

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Da sie inhaltlich mit der Dimension Begreifbarkeit verwandt ist, wird die Inhaltsvalidität der 3IML-Skala „Sense“ (Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021) vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht. Hierdurch sollen mögliche Hinweise zur Erfassung von Begreifbarkeit gewonnen werden. Die drei Items der Skala „Sense“ decken Aspekte der Begreifbarkeit-Facetten Verstehbarkeit (Items 1, 3) und Kohärenz (Item 2) ab, z. B. Klarheit, Ordnung und Logik. Allerdings bleiben andere Aspekte wie Erklärbarkeit, Schlüssigkeit oder Passung unberücksichtigt.

**Tabelle 7**

*Die Items der Skala Sense der Three Indicators of Meaning in Life Scale (3IML; Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021)*

Nr.	englisches Original	deutsche Übersetzung
1	Most of the time, I have a clear sense of the way I live my life.	Meistens habe ich eine klare Vorstellung davon, wie ich mein Leben lebe.
2	My life is arranged in a fairly organized way.	Mein Leben ist recht gut geordnet.
3	There is logic in the way I live.	Mein Leben folgt einer Logik.

**Fazit.** Zusammengefasst liefert die 3IML (Shuv-Ami & Bareket-Bojmel, 2021) wenige zusätzliche Hinweise zur Erfassung der Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit. Als positiv betrachtet werden kann der Versuch, Lebenssinn mithilfe der Indikatoren unabhängig davon zu erfassen, wie die Testteilnehmenden den Bedeutungsgehalt von „Sinn“ individuell interpretieren (im Gegensatz zum „MIL judgements“-Ansatz). Allerdings bleiben verschiedene Fragen offen, wie z. B.: Wie unterscheiden sich die Indikatoren von den Dimensionen und Antezedenzien von Lebenssinn? Besitzen die Indikatoren für unterschiedliche Personen dieselbe Gültigkeit? Bleiben weitere relevante Indikatoren unberücksichtigt? Werden die Indikatoren möglicherweise besser durch die bereits bestehenden Instrumente aus den zitierten experimentellen Studien erfasst, in denen sie sich als Indikatoren von Lebenssinn gezeigt haben?

### 1.3.3 Existential Meaninglessness Scale (EMS; Li et al., 2022)

**Allgemeine Informationen.** Wogegen die MEMS (George & Park, 2017) überwiegend die Anwesenheit von Lebenssinn misst, erfasst die EMS (Li et al., 2022) als erstes Messinstrument einen Mangel an Lebenssinn („meaninglessness“, Li et al., 2022, S. 2). Als Grundlage für die Skalenentwicklung diente die dreidimensionale Definition der Anwesenheit von Lebenssinn, welche auf einen Mangel an Lebenssinn übertragen wurde (Li et al., 2022). Das Fragebogenverfahren besteht aus 18 Items, von denen jeweils sechs einen Mangel an Begreifbarkeit, Orientierung oder Bedeutsamkeit erfassen. Jedes der 18 Items der EMS wird auf zwei Bewertungsskalen beurteilt: (1) Inwieweit das Item auf die Person zutrifft (EMS-Skala „Concern“), (2) Inwieweit sich die Person durch den Inhalt des Items beunruhigt oder ängstlich fühlt (EMS-Skala „Anxiety“). Die Items der Skala „Concern“ (Li et al., 2022) sind in Tabelle 8 dargestellt. Die psychometrischen Gütekriterien der EMS wurden durch die Test-Autorinnen und Test-Autoren in drei US-amerikanischen Stichproben von Studierenden, Erwachsenen und chronisch erkrankten Personen geprüft und als

**Tabelle 8***Die Items der Existential Meaninglessness Scale (EMS; Li et al., 2022)*

Nr.	englisches Original	deutsche Übersetzung
	<b>Incomprehension</b>	<b>Mangel an Begreifbarkeit</b>
1	I can't make sense of the things that happen in my life.	Die Dinge, die in meinem Leben passieren, machen für mich keinen Sinn.
2	I can't understand my life.	Ich kann mein Leben nicht begreifen.
3	I am confused about why things happen in my life.	Ich bin verwirrt darüber, warum Dinge in meinem Leben passieren.
4	Looking at my life as a whole, things don't seem clear to me.	Wenn ich mein Leben als Ganzes betrachte, erscheint es mir als unklar.
5	My life is filled with random events with no explanation for why things happen.	Mein Leben ist voll von zufälligen Ereignissen, für die ich keine Erklärung habe, warum sie passieren.
6	The events in my life feel disconnected.	Die Ereignisse in meinem Leben wirken zusammenhangslos.
	<b>Purposelessness</b>	<b>Mangel an Orientierung</b>
7	I lack higher goals that guide me in my life.	Mir fehlen höhere Ziele, die mich in meinem Leben leiten.
8	I don't have a purpose in life that keeps me going.	Ich habe kein Lebensziel, das mich antreibt.
9	I lack direction in my life.	Mir fehlt eine Richtung im Leben.
10	I can't identify anything important for me to strive toward.	Ich kann nichts Wichtiges erkennen, das ich anstreben möchte.
11	I don't know what I'm trying to achieve in my life.	Ich weiß nicht, was ich in meinem Leben zu erreichen versuche.
12	I'm living life without an objective.	Ich führe ein Leben ohne Ziel.
	<b>Insignificance</b>	<b>Mangel an Bedeutsamkeit</b>
13	Even a thousand years from now, it wouldn't matter whether I existed or not.	In tausend Jahren würde es keinen Unterschied mehr machen, ob ich es mich gegeben hat oder nicht.
14	I don't believe my existence matters in the universe.	Ich glaube nicht, dass meine Existenz im Universum von Bedeutung ist.
15	My life is of no worth to this world.	Mein Leben ist für diese Welt nicht von Wert.



16	I feel like my life is insignificant in the grand scheme of things.	Ich habe das Gefühl, dass mein Leben für das große Ganze unbedeutend ist.
17	My existence does not make a difference to the world.	Meine Existenz macht keinen Unterschied in der Welt.
18	Considering how big the universe is, my life doesn't matter.	Im Angesicht der Größe des Universums ist mein Leben unbedeutend.

zufriedenstellend gewertet (Li et al., 2022). Erwähnenswert ist, dass explorative Faktorenanalysen ein dreidimensionales Modell entsprechend der drei Dimensionen nahelegten. Allerdings ergaben konfirmatorische Faktorenanalysen eine bessere Passung des zweifaktoriellen Modells „Concern“ und „Anxiety“. Weitere Indizes und Reliabilitätsanalysen unterstützten die eindimensionale statt der dreidimensionalen Struktur der jeweiligen EMS-Skalen „Concern“ und „Anxiety“ (Li et al., 2022), welche die Test-Autorinnen und Test-Autoren anhand der hohen Interkorrelationen der Dimensionen erklärten. Mit dem MEMS-Gesamtwert (George & Park, 2017) korrelierte die Skala „Concern“ zu  $r = -.77$ , die Skala „Anxiety“ zu  $r = -.56$  (Li et al., 2022).

**Untersuchung der Inhaltsvalidität auf Basis der integrativen Definitionen der Dimensionen.** Da die EMS (Li et al., 2022) einen Mangel an Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erfasst, wird ihre Inhaltsvalidität vor dem Hintergrund der integrativen Definitionen aus Studie 1 untersucht. Hierdurch sollen mögliche Hinweise zur Erfassung der Anwesenheit von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit gewonnen werden.

**Mangel an Begreifbarkeit.** Die Skala „Incomprehension“ besteht aus sechs Items (1-6). Die Items (1, 2, 3, 4, 5) decken die Begreifbarkeit-Facette Mangel an Verstehbarkeit, das Item (6) die Facette Mangel an Kohärenz ab.

**Mangel an Orientierung.** Die Skala „Purposelessness“ umfasst sechs Items (7-12). Die Items (8, 10, 11, 12) bilden die Orientierung-Facette Mangel an konkret Erstrebenswertem, die Items (7, 9) die Facette Mangel an allgemeiner Richtung ab. Die

Facette Mangel an Intentionalität spiegelt sich am ehesten in den Items (8, 10, 11), die Facette Mangel an Zweckmäßigkeit in Item (12) wider.

**Mangel an Bedeutsamkeit.** Die Skala „Insignificance“ beinhaltet sechs Items (13-18). Alle Items können der Facette Mangel an Transzendenz von Person, Raum und Zeit im kosmischen Maßstab zugeordnet werden. Die Facette Wert des eigenen Lebens ist am ehesten in Item (15) enthalten, die Facette Wirksamkeit in Item (17). Allerdings betonen beide Items v. a. die räumliche Transzendenz dieses Werts. Inhaltlich nicht erschöpfend abgedeckt werden somit die Facetten Wert des eigenen Lebens und Wirksamkeit. Nicht berücksichtigt wird die Facette allgemeiner Wert des Lebens.

**Fazit.** Zusammengefasst ist die EMS (Li et al., 2022) das erste Instrument, welches einen Mangel der drei Dimensionen von Lebenssinn erfasst. Hierdurch wurde ein weiterer Meilenstein in der empirischen Sinnforschung erreicht. Die Inhaltsvalidität der EMS, insbesondere die der Skalen Mangel an Begreifbarkeit und Mangel an Orientierung, fällt im Vergleich zur MEMS (George & Park, 2017) besser aus. Diese Skalen können Ideen für die Erfassung der Anwesenheit von Begreifbarkeit und Orientierung liefern. Die Skala Mangel an Bedeutsamkeit beruht auf einem kosmischen Verständnis von Bedeutsamkeit, das in der Vergangenheit bereits mehrfach kritisiert wurde (z. B. King & Hicks, 2021; Wong, 2017).

## 2 Fazit zum aktuellen Forschungsstand und Ableitung der Zielsetzungen

In diesem Kapitel wird auf Basis des vorausgegangenen Literaturreviews ein Fazit zum aktuellen Forschungsstand zur Messung der Dimensionen von Lebenssinn gezogen. Auf dieser Grundlage werden die Zielsetzungen für die vorliegende Studie abgeleitet.

Seit dem weitgehenden Konsens über die Definition von Lebenssinn als dreidimensionales Konstrukt, welches Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit umfasst (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016), wurden mehrere Messinstrumente vorgeschlagen, die Lebenssinn anhand dieser Dimensionen erfassen sollen. Gegenüber den vormals meistverwendeten Instrumenten, der Skala „Presence“ des MLQ (Steger et al., 2006), der Skala „Purpose“ der *Psychological Well-Being Scales* (Ryff, 1989) und dem PIL (Crumbaugh & Maholick, 1964; für ein Review siehe Brandstätter et al., 2012) erzielten diese neuen Instrumente v. a. zwei Fortschritte: Erstens operationalisieren und messen die neuen Instrumente Lebenssinn auf Grundlage der dreidimensionalen Definition. Vormals wurde die Definition von Lebenssinn den Testteilnehmenden überlassen und deren intuitive Bewertung des Lebens als sinnerfüllt erfasst („MIL judgements“-Ansatz). Zweitens liefern die neuen Instrumente getrennte Skalenwerte für die einzelnen Dimensionen, welche z. B. Untersuchungen ihrer jeweiligen Relevanz oder ihrer differenziellen Zusammenhänge mit anderen Variablen ermöglichen. Vormals resultierte ein aggregierter Gesamtwert für ein diffuses Konstrukt, der zu vereinfachenden und verzerrten Schlussfolgerungen verleitete (Brandstätter et al., 2012). Da sie erst kürzlich vorgestellt wurden, stehen von den Test-Autorinnen und Test-Autoren unabhängige Untersuchungen der psychometrischen Gütekriterien der neuen Messinstrumente größtenteils noch aus. Zusammengefasst wurden wichtige Fortschritte in der Messung von Lebenssinn erarbeitet, die für die empirische Sinnforschung richtungsweisend sind.

Trotz dieser wichtigen Fortschritte wurden die neuen Instrumente v. a. in dreierlei Hinsicht kritisiert: Erstens trennen nicht alle Messinstrumente klar zwischen der Anwesenheit

von Lebenssinn und einem Mangel an Lebenssinn (Valdivia & Li, 2022). Theoretische und empirische Arbeiten zeigten jedoch, dass die Anwesenheit von Lebenssinn und ein Mangel an Lebenssinn getrennte Konstrukte anstatt Pole eines Kontinuums bilden (Schnell & Becker, 2007). Dessen ungeachtet werden die zwei Konstrukte teils noch mithilfe einer gemeinsamen Skala erfasst (z. B. Costin & Vignoles, 2020). Eine Aufgabe für zukünftige Forschung besteht folglich darin, die Anwesenheit und den Mangel an Lebenssinn bzw. seiner Dimensionen mithilfe getrennter Skalen zu messen.

Ein zweiter Kritikpunkt bezieht sich auf die wenig fundierte theoretische und empirische Grundlage für die Skalenentwicklung. Die verbesserungswürdigen Definitionen der Dimensionen, die sich z. B. aus Synonymen zusammensetzen, legen die Bedeutungsinhalte nicht ausreichend fest und lassen Interpretationsspielraum offen (vgl. Studie 1). Das „lückenhafte theoretische Verständnis“ sowie das reine Top-Down-Vorgehen bei der Skalenentwicklung führte zu einer „oberflächlichen und unvollständigen“ inhaltlichen Operationalisierung der Dimensionen (Wong, 2017; eigene Übersetzung). Hierdurch kann der Boom an unterschiedlichen Messinstrumenten, die dasselbe Konstrukt messen sollen, erklärt werden. Diese Kritik richtete sich ursprünglich an die MEMS (George & Park, 2017). Da die später entwickelten Instrumente zu großen Teilen auf der MEMS aufbauen und ihnen dieselbe Form der Testkonstruktion zugrunde liegt, kann diese Kritik auf sie übertragen werden. Eine Herausforderung für zukünftige Forschung liegt folglich darin, die Skalenentwicklung auf eine solide theoretische und empirische Grundlage zu fußen.

Der dritte, meistgenannte Kritikpunkt, und eine mögliche Folge dieser wenig fundierten Skalenentwicklung, besteht in der verbesserungswürdigen Inhaltsvalidität der Skalen (z. B. Flanagan et al., 2019; Hanson & VanderWeele, 2021; Wong, 2017). Die Skalen bilden selbst die von den Test-Autorinnen und Test-Autoren vorgeschlagenen Definitionen der Dimensionen nicht ausreichend ab. Zum Beispiel definieren Costin und Vignoles (2020) Bedeutsamkeit i. S. v. Wert, Wirksamkeit und Transzendenz. Die dazugehörige Skala enthält

allerdings nur Items, welche die Bedeutsamkeit der eigenen Existenz für das Universum erfassen (Costin & Vignoles, 2020; vgl. Flanagan et al., 2019). Einen Überblick über die Inhaltsvalidität der bestehenden Messinstrumente bietet Tabelle 9. Eine zentrale Aufgabe für zukünftige Forschung besteht folglich in der Verbesserung der Inhaltsvalidität der Messinstrumente. Darüber hinaus forderten Test-Autorinnen und Test-Autoren Untersuchungen, wie sich Unterschiede in den Konzeptualisierungen und Operationalisierungen der Dimensionen auswirken (George & Park, 2017, S. 627).

Ausgehend von diesem Fazit zum aktuellen Forschungsstand zur Messung von Lebenssinn werden folgende Zielsetzungen für Studie 2 formuliert:

- (1) Die IMS sollen zur Messung der Anwesenheit der drei Dimensionen von Lebenssinn, Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, entwickelt werden.
- (2) Die Skalenentwicklung soll auf Grundlage der integrativen Definitionen der Dimensionen aus Studie 1 erfolgen, welche theoretische Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten sowie empirisch gewonnene Laienperspektiven verbinden. Ergänzend sollen die im Literaturreview vorgestellten Instrumente und Skalenentwürfe berücksichtigt werden. Für die Testkonstruktion werden somit ein Top-Down- und ein Bottom-Up-Ansatz kombiniert.
- (3) Zur Verbesserung der Inhaltsvalidität der Skalen sollen die Items sämtliche Facetten der integrativen Definitionen der Dimensionen abdecken, was bis dato kein Instrument oder Skalenentwurf leisten kann.
- (4) Die Skalen sollen die psychometrischen Gütekriterien erfüllen.
- (5) Neben der Inhaltsvalidität und den psychometrischen Gütekriterien soll außerdem der ökonomische Einsatz der Skalen gefördert werden.

Die Entwicklung psychometrisch gültiger, inhaltstvalider und ökonomischer Skalen zur Erfassung der Anwesenheit der drei Dimensionen von Lebenssinn bietet eine wichtige Grundlage für die empirische Sinnforschung.

**Tabelle 9**

*Überblick über die Inhaltsvalidität bestehender Instrumente zur Messung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit*

	<b>Begreifbarkeit</b>		<b>Orientierung</b>		<b>Bedeutsamkeit</b>	
<b>MEMS</b> (George & Park, 2017)	Verstehbarkeit	✓	Zweckmäßigkeit	✗	Wert des eigenen Lebens	✓
			konkret Erstrebenswertes	✓	Wirksamkeit	✗
	Kohärenz	✗	Intentionalität	✓	Transzendenz	✓
			allgemeine Richtung	✓	allgemeiner Wert des Lebens	✗
<b>MMIL</b> (Costin & Vignoles, 2020)	Verstehbarkeit	✓	Zweckmäßigkeit	✗	Wert des eigenen Lebens	✗
			konkret Erstrebenswertes	✓	Wirksamkeit	✗
	Kohärenz	✗	Intentionalität	✓	Transzendenz	✓
			allgemeine Richtung	✗	allgemeiner Wert des Lebens	✗
<b>QEMS</b> (Li et al., 2021)	Verstehbarkeit	✓	Zweckmäßigkeit	✗	Wert des eigenen Lebens	✗
			konkret Erstrebenswertes	✓	Wirksamkeit	✓
	Kohärenz	✗	Intentionalität	✗	Transzendenz	✓
			allgemeine Richtung	✓	allgemeiner Wert des Lebens	✓
<b>Skalenentwurf</b> (Wong, 2017)	Verstehbarkeit	✓	Zweckmäßigkeit	✗	Wert des eigenen Lebens	✓
			konkret Erstrebenswertes	✓	Wirksamkeit	✓
	Kohärenz	✗	Intentionalität	✓	Transzendenz	✓

			allgemeine Richtung	✘	allgemeiner Wert des Lebens	✘
<b>Skalenentwurf (Hanson &amp; VanderWeele, 2021)</b>	Verstehbarkeit	✓	Zweckmäßigkeit	✘	Wert des eigenen Lebens	✘
			konkret Erstrebenswertes	✓	Wirksamkeit	✓
	Kohärenz	✘	Intentionalität	✓	Transzendenz	✓
			allgemeine Richtung	✓	allgemeiner Wert des Lebens	✘
<b>MILM (Hill et al., 2019)</b>	Verstehbarkeit	✘	Zweckmäßigkeit	✘	Wert des eigenen Lebens	✘
			konkret Erstrebenswertes	✓	Wirksamkeit	✘
	Kohärenz	✓	Intentionalität	✘	Transzendenz	✓
			allgemeine Richtung	✘	allgemeiner Wert des Lebens	✘
<b>3IML (Shuv-Ami &amp; Bareket-Bojmel, 2021)</b>	Verstehbarkeit	✓	Zweckmäßigkeit	-	Wert des eigenen Lebens	-
			konkret Erstrebenswertes	-	Wirksamkeit	-
	Kohärenz	✓	Intentionalität	-	Transzendenz	-
			allgemeine Richtung	-	allgemeiner Wert des Lebens	-
<b>EMS (Li et al., 2022)</b>	Mangel an Verstehbarkeit	✓	Mangel an Zweckmäßigkeit	✓	Mangel an Wert des eigenen Lebens	✘
			Mangel an konkret Erstrebenswertem	✓	Mangel an Wirksamkeit	✘
	Mangel an Kohärenz	✓	Mangel an Intentionalität	✓	Mangel an Transzendenz	✓
			Mangel an allgemeiner Richtung	✓	Mangel an allgemeinem Wert des Lebens	✘

Anmerkungen. ✓ = „wird erfasst“, ✓ = „wird teilweise erfasst“, ✘ = „wird nicht erfasst“, - = „nicht zu erfassen beabsichtigt“.

### 3 Forschungsfragen und Hypothesen

In diesem Kapitel werden die Forschungsfragen und Hypothesen für Studie 2 formuliert. Das Hauptziel dieser Studie besteht darin, psychometrisch gültige, inhaltssvalide und ökonomische Skalen zur Erfassung der Anwesenheit von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit, die IMS, vorzuschlagen. Darüber hinaus soll die faktorielle Validität der MEMS (George & Park, 2017) in einer deutschen Stichprobe geprüft werden, da bisherige Replikationsversuche mit neuen Stichproben Schwierigkeiten aufzeigten (z. B. Valdivia & Li, 2022).

#### 3.1 Forschungsfragen

In diesem Abschnitt werden die Forschungsfragen aufgestellt. Zur besseren Vergleichbarkeit orientiert sich die Prüfung des Testentwurfs der IMS an der Prüfung der MEMS durch George und Park (2017). Dieses Vorgehen wurde bereits von Z. Li et al. (2021) für die Prüfung der QEMS übernommen. Folgende fünf Forschungsfragen sollen beantwortet werden:

- (1) Unterstützen explorative und konfirmatorische Faktorenanalysen die dreidimensionale Struktur der IMS, welche Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit widerspiegelt? Eine positive Antwort würde bedeuten, dass die faktorielle Validität der IMS unterstützt wird. Zudem würden die integrativen Definitionen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit aus Studie 1, die auf Grundlage eines Literaturreviews und einer qualitativen Interviewstudie erarbeitet wurden, durch eine quantitative Studie empirisch untermauert werden.
- (2) Zeigen die IMS hohe Korrelationen mit der jeweils korrespondierenden Skala eines dreidimensionalen Instruments zur Erfassung der Anwesenheit von Lebenssinn (MEMS; George & Park, 2017)? Eine positive Antwort würde bedeuten, dass die konvergente Validität der IMS unterstützt wird.



- (3) Sind die IMS abgrenzbar von authentischer Selbstkenntnis, generalisierter Selbstwirksamkeit und allgemeiner Zugehörigkeit? Zeigen die IMS darüber hinaus differenzielle, theoretisch konsistente Zusammenhänge mit diesen verwandten Konstrukten? Eine positive Antwort würde bedeuten, dass die diskriminante Validität der IMS unterstützt wird. Außerdem würde die dreidimensionale Messung von Lebenssinn einen Erkenntnisgewinn gegenüber einem eindimensionalen Ansatz schaffen.
- (4) Leistet jede der IMS einen eigenständigen Beitrag zur Erklärung von Varianz in den „MIL judgements“, Sinnerfüllung und Sinnkrise, sowie in den Indikatoren für Wohlbefinden und psychische Belastung, Lebenszufriedenheit und Depression? Bleibt ihr jeweiliger Beitrag bestehen, wenn für die jeweils anderen zwei Lebenssinn-Dimensionen, positiven und negativen Affekt sowie Persönlichkeit kontrolliert wird? Eine positive Antwort würde bedeuten, dass die Kriteriumsvalidität der IMS unterstützt wird. Jede der Skalen würde einen eigenständigen Beitrag zur Erklärung von Unterschieden in Kriteriumsvariablen leisten, der nicht durch die anderen Lebenssinn-Dimensionen, Stimmung und Persönlichkeit erklärt werden kann.
- (5) Leisten die IMS einen zusätzlichen Beitrag zur Erklärung von Varianz in Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression über die MEMS (George & Park, 2017) hinaus? Eine positive Antwort würde bedeuten, dass die inkrementelle Kriteriumsvalidität der IMS unterstützt wird. Die IMS würden einen relevanten Beitrag zur Erklärung von Unterschieden in den Kriteriumsvariablen leisten, der nicht durch die MEMS erklärt werden kann.
- (6) Kann die dreidimensionale Struktur der MEMS (George & Park, 2017) in einer deutschen Stichprobe mit heterogenen demographischen Eigenschaften repliziert werden? Eine positive Antwort würde die faktorielle Validität der MEMS unterstützen.

## 3.2 Hypothesen

In diesem Abschnitt werden die Hypothesen formuliert, die ergänzend zu den Forschungsfragen 3 und 4 untersucht werden sollen.

### 3.2.1 Authentische Selbstkenntnis, generalisierte Selbstwirksamkeit, allgemeine Zugehörigkeit

Im Rahmen der Prüfung der diskriminanten Validität (Forschungsfrage 3) werden die nachfolgenden differenziellen Zusammenhänge der IMS mit authentischer Selbstkenntnis, generalisierter Selbstwirksamkeit und allgemeiner Zugehörigkeit erwartet.

**Authentische Selbstkenntnis.** Authentische Selbstkenntnis als Dimension von Authentizität beinhaltet, „das Selbst als Ganzes wahrzunehmen und das Wissen über seine verschiedenen Bestandteile zu erweitern [...]“ (Knoll et al., 2015, S. 41; eigene Übersetzung). Bisherige Studien wiesen auf einen moderaten Zusammenhang zwischen Authentizität und Lebenssinn hin (z. B. Sutton, 2020), ohne die differenziellen Zusammenhänge mit den drei Dimensionen näher zu untersuchen. Theoretisch wird angenommen, dass das „wahre Selbst“-Konzept Orientierung fördern kann, indem es u. a. als Kompass für die Lebensführung dient. Außerdem kann es Bedeutsamkeit erhöhen, indem es u. a. Handlungen, die das „wahre Selbst“ ausdrücken, einen besonderen Wert verleiht (Schlegel et al., 2011). Weiterhin gelten Annahmen und Überzeugungen über das Selbst in einer Vielzahl theoretischer Ansätze (z. B. James, 1890/1957; Swann, 1987) ebenso wie im Modell aus Studie 1 als Antezedenzien von Begreifbarkeit. Annahmen und Überzeugungen strukturieren und organisieren Prozesse der Wahrnehmung und des Erlebens. Indem die Realität durch die Brille dieser Annahmen und Überzeugungen wahrgenommen und eingeordnet wird, erscheint sie als verstehbar und kohärent. So sollte das Wissen über das eigene Selbst und die Wahrnehmung dieses Selbst als kohärentes Ganzes insbesondere das Erleben von Begreifbarkeit im Leben fördern.

*H1a:* Begreifbarkeit steht in einem moderaten bis hohen, positiven Zusammenhang mit authentischer Selbstkenntnis.

*H1b:* Orientierung steht in einem geringen bis moderaten, positiven Zusammenhang mit authentischer Selbstkenntnis.

*H1c:* Bedeutsamkeit steht in einem geringen bis moderaten, positiven Zusammenhang mit authentischer Selbstkenntnis.

**Generalisierte Selbstwirksamkeit.** Selbstwirksamkeit wird definiert als „subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 35). Die generalisierte Selbstwirksamkeit umfasst dabei alle Lebensbereiche und spiegelt eine optimistische Einschätzung der allgemeinen Kompetenz zur Lebensbewältigung wider (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 2002). Bisherige Studien deuteten auf einen moderaten positiven Zusammenhang mit generalisierter Selbstwirksamkeit hin (z. B. Lightsey et al., 2014). Die differenziellen Zusammenhänge mit den drei Dimensionen wurden noch nicht näher untersucht. Da sich Selbstwirksamkeit auf Denken, Fühlen und Handeln auswirkt (Schwarzer & Jerusalem, 2002), können Zusammenhänge der Dimensionen mit generalisierter Selbstwirksamkeit in verschiedene Richtungen angenommen werden. Zum Beispiel kann die Wahrnehmung des Lebens als verstehbar und kohärent die Überzeugung erhöhen, verschiedene Lebenssituationen bewältigen zu können (vgl. Antonovsky, 1993). Zudem kann das Vertrauen in die eigene Kompetenz, einen (überdauernden) Wert (für andere) schaffen zu können, Bedeutsamkeit fördern. Darüber hinaus gilt Selbstwirksamkeit in Form von Annahmen und Überzeugungen über das Selbst im Modell aus Studie 1 als Antezedens von Orientierung. Auch gemäß theoretischen Ansätzen (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 2002) hat Selbstwirksamkeit v. a. Auswirkungen auf motivationale und volitionale Prozesse, welche die motivationale Dimension von Lebenssinn beeinflussen. Indem sie u. a. die Zielsetzung, die Anstrengung und Ausdauer bei der Zielverfolgung und ein

Vertrauen in die eigene Kompetenz zur Bewältigung von Herausforderungen beeinflusst, sollte Selbstwirksamkeit insbesondere das Erleben von Orientierung fördern.

*H2a:* Begreifbarkeit steht in einem geringen bis moderaten, positiven Zusammenhang mit generalisierter Selbstwirksamkeit.

*H2b:* Orientierung steht in einem moderaten bis hohen, positiven Zusammenhang mit generalisierter Selbstwirksamkeit.

*H2c:* Bedeutsamkeit steht in einem geringen bis moderaten, positiven Zusammenhang mit generalisierter Selbstwirksamkeit.

**Allgemeine Zugehörigkeit.** Zugehörigkeit kann auf unterschiedlichen Abstraktionsebenen betrachtet werden. Zugehörigkeit kann z. B. enge Beziehungen zu nahestehenden Personen, die Teilhabe in gesellschaftlichen Gruppen sowie ein allgemeines Erleben von Zugehörigkeit, das über zwischenmenschliche Kontakte hinausgeht, beinhalten (Malone et al., 2012). Bisherige Studien zeigten, dass die Zugehörigkeit zu nahestehenden Personen ein Antezedens von Lebenssinn darstellt (z. B. Martela et al., 2018). Die differenziellen Zusammenhänge mit den drei Dimensionen wurden allerdings noch nicht näher untersucht. Theoretisch wird angenommen, dass Zugehörigkeit Begreifbarkeit fördern kann, indem in Beziehungen vermittelte, sozial geteilte Annahmen und Überzeugungen das Leben verstehbar und kohärent erscheinen lassen. Außerdem kann Zugehörigkeit Orientierung erhöhen, indem sozial geteilte Annahmen und Überzeugungen als Orientierungsmaßstäbe fungieren oder Beziehungen als wertvolle Lebensziele verfolgt werden (Emmons, 2003). Weiterhin zeigten Studien, dass Zugehörigkeit das Erleben von Bedeutsamkeit fördert (Lambert et al., 2013). Zudem findet sich Zugehörigkeit als Antezedens von Bedeutsamkeit auch im Modell aus Studie 1 wieder. Die Zugehörigkeit zu anderen Menschen, der Welt oder einer transzendenten Wirklichkeit verleiht dem eigenen Leben einen Wert, ermöglicht Erfahrungen der Wirksamkeit und fördert Erlebnisse von

Transzendenz. So sollte Zugehörigkeit insbesondere das Erleben von Bedeutsamkeit im Leben fördern.

*H3a:* Begreifbarkeit steht in einem geringen bis moderaten, positiven Zusammenhang mit allgemeiner Zugehörigkeit.

*H3b:* Orientierung steht in einem geringen bis moderaten, positiven Zusammenhang mit allgemeiner Zugehörigkeit.

*H3c:* Bedeutsamkeit steht in einem moderaten bis hohen, positiven Zusammenhang mit allgemeiner Zugehörigkeit.

### **3.2.2 Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit, Depression**

Im Rahmen der Prüfung der Kriteriumsvalidität (Forschungsfrage 4) werden die nachfolgenden Zusammenhänge der IMS mit Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression erwartet.

**Sinnerfüllung und Sinnkrise.** In Hinblick auf die Vorhersagekraft von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit für „MIL judgements“ ist die empirische Befundlage nicht eindeutig. In einer querschnittlichen Studie von George und Park (2017) zeigten sich alle drei Dimensionen als Prädiktoren von „MIL judgements“. In einem Replikationsversuch von Costin und Vignoles (2020) ergaben sich im querschnittlichen Design nur Orientierung und Bedeutsamkeit als Prädiktoren. Im längsschnittlichen Design wurde nur Bedeutsamkeit signifikant. Costin und Vignoles (2020) zufolge können diese unterschiedlichen Befunde anhand der zusätzlichen Kontrolle für Stimmung und einen zustimmenden Antwortstil in ihren Untersuchungen erklärt werden.

Im Unterschied zu früheren Studien wird in der vorliegenden Studie bei der Vorhersage der „MIL judgements“ zwischen Sinnerfüllung und Sinnkrise unterschieden sowie für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert. Die Unterscheidung zwischen Sinnerfüllung und Sinnkrise berücksichtigt Studienergebnisse, denen zufolge die

Anwesenheit und ein Mangel an Lebenssinn zwei getrennte Konstrukte bilden (MacDonald et al., 2020; Schnell & Becker, 2007). Weiterhin wurden Affekt und Persönlichkeit als Einflussfaktoren von „MIL judgements“ identifiziert. Zum Beispiel zeigten Studien, dass positiver Affekt zu einer höheren subjektiv bewerteten Sinnerfüllung führt. Er wird als Informationsgrundlage für „MIL judgements“ verstanden (z. B. Costin & Vignoles, 2020; King et al., 2006). Zudem wiesen Studien darauf hin, dass Persönlichkeit Unterschiede in Sinnquellen und Sinnerfüllung erklären kann (z. B. Lavigne et al., 2013; Schnell & Becker, 2006). In Hinblick auf den Nutzen statistischer Kontrolle wendet Newcombe (2003, S. 417) ein, dass durch Kontrolle Effekte von Variablen beseitigt werden, die im realen Leben nicht beseitigt werden können, wodurch wiederum Ergebnisse verzerrt werden. Diesen Einwand berücksichtigend sollen, entsprechend der Empfehlung von Carlson und Wu (2011), Analyseergebnisse mit und ohne Kontrolle berichtet werden.

*H4a:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Sinnerfüllung.

*H4b:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Sinnerfüllung, selbst wenn für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert wird.

*H5a:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Sinnkrise.

*H5b:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Sinnkrise, selbst wenn für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert wird.

**Lebenszufriedenheit und Depression.** Studien zeigten, dass Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit jeweils eigenständige Beiträge zur Erklärung von Varianz in Lebenszufriedenheit und Depression leisten (z. B. George & Park, 2017; Z. Li et al., 2021). Dabei unterschied sich die Höhe der jeweiligen Beiträge der Dimensionen zwischen den Studien. Zum Beispiel zeigte sich mal Begreifbarkeit (George & Park, 2017), mal Bedeutsamkeit (Z. Li et al., 2021) als stärkster Prädiktor für Indikatoren von Wohlbefinden.

In diesen Studien wurde allerdings nicht für Stimmung oder Persönlichkeit kontrolliert. Da andere Studien allerdings darauf hinwiesen, dass Lebenszufriedenheit und Depression durch positiven Affekt und Persönlichkeit beeinflusst werden (z. B. Boumparis et al., 2016; Busseri, 2018; Kotov et al., 2010; Schimmack et al., 2004), wird in der vorliegenden Studie für diese Variablen kontrolliert. Der Empfehlung von Carlson und Wu (2011) folgend sollen die Analyseergebnisse wiederum mit und ohne Kontrolle berichtet werden.

*H6a:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Lebenszufriedenheit.

*H6b:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Lebenszufriedenheit, selbst wenn für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert wird.

*H7a:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Depression.

*H7b:* Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erklären jeweils Unterschiede in Depression, selbst wenn für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert wird.

## 4 Methode

In diesem Kapitel wird die gewählte Methodik zur Beantwortung der Forschungsfragen und Testung der Hypothesen, d. h. Stichprobe, Materialien und Analyseplan, dargestellt.

### 4.1 Stichprobe

In diesem Abschnitt wird die Stichprobe beschrieben. Die Datenerhebung richtete sich an deutschsprachige Erwachsene. Die Erhebung fand online über die Plattform SoSci-Survey (Leiner, 2019) zu zwei Messzeitpunkten in einem Abstand von vier Wochen statt. Die Rekrutierung erfolgte über soziale und berufliche Netzwerke. Die drei Stichproben setzten sich wie folgt zusammen: Stichprobe 1 (t1) umfasste 182 Datensätze. Vier Teilnehmende wurden aufgrund fehlender Werte und zwei Teilnehmende aufgrund einer sehr kurzen Bearbeitungszeit von unter vier Minuten sowie einer falsch beantworteten Kontrollfrage ausgeschlossen. Weitere 43 Teilnehmende beantworteten die Kontrollfrage falsch („Ich kreuze hier „stimme nicht zu“ an, weil ich die Aussagen konzentriert lese“). Aufgrund dieses beträchtlichen Anteils von 24 % wurden Ursachen durch Nachfragen bei bekannten Teilnehmenden analysiert und Verständnisprobleme aufgedeckt. Zum Beispiel wurde „hier“ im Sinne von „auf dieser Fragebogenseite“ interpretiert oder dem Inhalt zugestimmt, dass die Aussagen konzentriert gelesen werden. Somit wurde die Kontrollfrage nicht als alleiniges Kriterium, sondern in Kombination mit der Bearbeitungszeit zum Ausschluss von Teilnehmenden genutzt. Letztlich wurden Datensätze von  $N_1 = 176$  Teilnehmenden in die Analysen einbezogen. Hiervon waren 59 % der Personen weiblich, 40 % männlich, 1 % divers. Der Median für das Alter lag bei 32 Jahren ( $SD = 14.8$  Jahre), die jüngste Person war 18, die älteste 78 Jahre alt. Der Bildungsgrad variierte von „kein Abschluss“ bis „Promotion“. 54 % besaßen mindestens einen Master- oder vergleichbaren Abschluss



(Master, 2. Staatsexamen oder Promotion). Die durchschnittliche Bearbeitungszeit des Fragebogens betrug 8 Minuten ( $SD = 2.7$  Minuten).

Stichprobe 2 (t2) umfasste 331 Datensätze. Es wurden fünf Teilnehmende aufgrund fehlender Werte, zwei Teilnehmende aufgrund eines Alters von unter 18 Jahren sowie fünf Teilnehmende aufgrund einer sehr kurzen Bearbeitungszeit von unter vier Minuten ausgeschlossen. Somit wurden letztlich  $N_2 = 319$  vollständige Datensätze in die Analysen einbezogen. Hiervon waren 65 % der Personen weiblich, 34 % männlich, 1 % divers. Eine Person machte keine Angabe zu ihrem Geschlecht. Der Median für das Alter lag bei 38 Jahren ( $SD = 16$  Jahre), die jüngste Person war 18, die älteste 84 Jahre alt. Der Bildungsgrad variierte von „kein Abschluss“ bis „Habilitation“. 50 % besaßen mindestens einen Master- oder vergleichbaren Abschluss (Master, 2. Staatsexamen, Promotion oder Habilitation). Die durchschnittliche Bearbeitungszeit des Fragebogens betrug 9.4 Minuten ( $SD = 3.8$  Minuten).

Stichprobe 3 (t1 und t2) nahm an beiden Messzeitpunkten an der Erhebung teil und umfasste  $N_3 = 90$  vollständige Datensätze. Hiervon waren 57 % der Personen weiblich, 43 % männlich. Der Median für das Alter lag bei 33 Jahren ( $SD = 15$  Jahre), die jüngste Person war 23, die älteste 78 Jahre alt. Der Bildungsgrad variierte von „kein Abschluss“ bis „Promotion“. 57 % besaßen mindestens einen Master- oder vergleichbaren Abschluss (Master, 2. Staatsexamen oder Promotion).

## 4.2 Materialien

In diesem Abschnitt werden die Skalenentwicklung der IMS sowie die verwendeten Instrumente zur Erfassung von Lebenssinn, theoretisch verwandten, Kriteriums- und Kontrollvariablen beschrieben.

### 4.2.1 Skalenentwicklung der *Integrative Meaning Scales* (IMS)

Die Skalenentwicklung der IMS orientierte sich an den Prinzipien zur Förderung der inkrementellen Validität bei der Testkonstruktion von Smith et al. (2003). Zum Beispiel raten

die Autorinnen und der Autor dazu, präzise Definitionen von Facetten des zu erfassenden Konstrukts als Grundlage für die Skalenentwicklung zu nutzen. Zudem sollen Items formuliert werden, welche diese spezifischen Facetten anstatt globaler Konstrukte erfassen. Die IMS wurden auf Grundlage der integrativen Definitionen der Dimensionen aus Studie 1 entwickelt. Die Items sollten sämtliche inhaltliche Facetten der jeweiligen Dimension abbilden. Ergänzend wurden bestehende Instrumente und Skalenentwürfe berücksichtigt (vgl. Kapitel 1; Antonovsky, 1993; Battista & Almond, 1973; Crumbaugh & Maholick, 1964; King et al., 2006; Morgan & Farsides, 2009; Ryff, 1989; Schnell & Becker, 2007; Wong, 1998).

#### 4.2.2 Instrumente zur Erfassung von Lebenssinn

**IMS.** Nach der Skalenentwicklung wurden Stichprobe 1 die Skalenentwürfe für Begreifbarkeit (11 Items), Orientierung (10 Items) und Bedeutsamkeit (11 Items) vorgelegt. Nach Durchführung der explorativen Faktorenanalyse erhielt Stichprobe 2 die verbleibenden Items für die Skalen Begreifbarkeit (3 Items), Orientierung (4 Items) und Bedeutsamkeit (4 Items) in vollständig randomisierter Reihenfolge. Stichprobe 3 beantwortete die Items zu beiden Messzeitpunkten. Die Teilnehmenden bewerteten den Grad der Zustimmung zu den Items auf einer sechsstufigen Likert-Skala (1 = *stimme gar nicht zu*; 2 = *stimme nicht zu*; 3 = *stimme eher nicht zu*; 4 = *stimme eher zu*; 5 = *stimme zu*; 6 = *stimme voll zu*). Den jeweiligen Skalenmittelwert bildete der Mittelwert der Item-Antworten einer Skala.

Neben den IMS wurden drei weitere Instrumente zur Erfassung von Lebenssinn verwendet, die Stichprobe 2 vorlegt wurden.

**MEMS.** Die MEMS (George & Park, 2017) ist das aktuell meistverwendete und am besten untersuchte Instrument zur Erfassung der drei Dimensionen von Lebenssinn. Mithilfe von jeweils fünf Items pro Skala erfasst die MEMS (George & Park, 2017) das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erleben. Ein

Beispiel-Item für Begreifbarkeit lautet: „Ich weiß, worum es in meinem Leben geht“. Orientierung wird z. B. mit folgendem Item erfasst: „Ich habe Ziele in meinem Leben, nach denen es sich zu streben lohnt“. Ein Beispiel-Item für Bedeutsamkeit lautet: „Selbst im Angesicht der Größe des Universums kann ich sagen, dass mein Leben bedeutsam ist“. Die Items werden mithilfe einer siebenstufigen Likert-Skala beantwortet (1 = *stimme gar nicht zu*; 2 = *stimme nicht zu*; 3 = *stimme eher nicht zu*; 4 = *weder noch*; 5 = *stimme eher zu*; 6 = *stimme zu*; 7 = *stimme voll zu*). Den jeweiligen Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten einer Skala. In der vorliegenden Studie wurde eine deutsche Version der MEMS eingesetzt, die mithilfe einer Vor- und Rückübersetzung erstellt wurde. Die internen Konsistenzen der Skalen fielen in der vorliegenden Stichprobe gut bis sehr gut aus ( $\omega_{\text{Coherence}} = .89$ ;  $\omega_{\text{Purpose}} = .90$ ;  $\omega_{\text{Mattering}} = .83$ ).

**Sinnerfüllung.** Sinnerfüllung, d. h. die subjektiv erlebte Anwesenheit von Lebenssinn, wurde mithilfe von drei selbst entwickelten Items erfasst. Die Items messen das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden ihr Leben als sinnerfüllt erleben. Die Items haben keinen inhaltlichen Bezug zu Begreifbarkeit, Orientierung oder Bedeutsamkeit im Gegensatz zur Skala „Presence“ des MLQ (Steger et al., 2006), die in bisherigen Studien zur Prüfung von Skalenentwürfen eingesetzt wurde (z. B. Z. Li et al., 2021). Ein Beispiel-Item lautet: „Mein Leben ist sinnerfüllt“. Die Items werden mithilfe einer sechsstufigen Likert-Skala beantwortet (1 = *stimme gar nicht zu*; 2 = *stimme nicht zu*; 3 = *stimme eher nicht zu*; 4 = *stimme eher zu*; 5 = *stimme zu*; 6 = *stimme voll zu*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als sehr gut bewertet ( $\omega = .93$ ).

**Sinnkrise.** Sinnkrise, d. h. der subjektiv erlebte Mangel an Lebenssinn, wurde mithilfe von drei Items aus der Skala Sinnkrise des *Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn* (Schnell & Becker, 2007) erfasst. Die Items messen das Ausmaß, in dem die

Teilnehmenden ihr Leben als sinnlos erleben. Die Items haben keinen inhaltlichen Bezug zu einem Mangel an Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit. Ein Beispiel-Item lautet: „Mein Leben erscheint mir sinnlos“. Die Items werden mithilfe einer sechsstufigen Likert-Skala beantwortet (1 = *stimme gar nicht zu*; 2 = *stimme nicht zu*; 3 = *stimme eher nicht zu*; 4 = *stimme eher zu*; 5 = *stimme zu*; 6 = *stimme voll zu*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als sehr gut bewertet ( $\omega = .90$ ).

#### 4.2.3 Instrumente zur Erfassung der theoretisch verwandten Variablen

Authentische Selbstkenntnis, generalisierte Selbstwirksamkeit und allgemeine Zugehörigkeit wurden als theoretisch verwandte Variablen in Stichprobe 1 erfasst.

**Authentische Selbstkenntnis.** Authentische Selbstkenntnis wurde mithilfe der Skala „Self-Awareness“ der *Integrated Authenticity Scales* (IAS; Knoll et al., 2015) gemessen. Mithilfe von vier Items erfasst die Skala der IAS das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden ihr wahres Selbst als Ganzes wahrnehmen und Wissen darüber haben. Ein Beispiel-Item lautet: „Ob gut oder schlecht, ich weiß, wer ich wirklich bin“. Die Teilnehmenden beantworten die Items mithilfe einer siebenstufigen Likert-Skala (1 = *trifft gar nicht zu*; 2 = *trifft nicht zu*; 3 = *trifft eher nicht zu*; 4 = *weder noch*; 5 = *trifft eher zu*; 6 = *trifft zu*; 7 = *trifft voll zu*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. In der vorliegenden Studie wurde die deutsche Version der Skala eingesetzt, die von der Test-Autorin und den Test-Autoren erstellt wurde (Knoll et al., 2015). Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als ausreichend bewertet ( $\omega = .71$ ).

**Generalisierte Selbstwirksamkeit.** Generalisierte Selbstwirksamkeit wurde mithilfe der *Generalisierten Selbstwirksamkeit-Skala* (GSE; Schwarzer & Jerusalem, 1999) erfasst. Mithilfe von zehn Items misst die GSE das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden davon überzeugt sind, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund der eigenen

Kompetenz bewältigen zu können. Ein Beispiel-Item lautet: „Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen“. Die Teilnehmenden bewerten die Items mithilfe einer vierstufigen Likert-Skala (1 = *stimmt nicht*; 2 = *stimmt kaum*; 3 = *stimmt eher*; 4 = *stimmt genau*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. In der vorliegenden Studie wurde die deutsche Original-Version der GSE (Schwarzer & Jerusalem, 1999) verwendet. Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als gut bewertet ( $\omega = .85$ ).

**Allgemeine Zugehörigkeit.** Allgemeine Zugehörigkeit wurde mithilfe der *General Belongingness Scale* (GBS; Malone et al., 2012) gemessen. Mithilfe von sechs Items erfasst die GBS das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden enge Beziehungen zu Freunden und Familie haben, sich Gruppen zugehörig fühlen sowie eine generalisierte Zugehörigkeit erleben. Ein Beispiel-Item lautet: „Ich habe ein Gefühl von Zugehörigkeit“. Die Teilnehmenden beantworten die Items mithilfe einer siebenstufigen Likert-Skala (1 = *stimme gar nicht zu*; 2 = *stimme nicht zu*; 3 = *stimme eher nicht zu*; 4 = *teils teils*; 5 = *stimme eher zu*; 6 = *stimme zu*; 7 = *stimme voll zu*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. In der vorliegenden Studie wurde eine deutsche Version der GBS (Malone et al., 2012) eingesetzt, die mithilfe einer Vor- und Rückübersetzung erstellt wurde. Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als sehr gut bewertet ( $\omega = .92$ ).

#### 4.2.4 Instrumente zur Erfassung der Kriteriumsvariablen

Lebenszufriedenheit und Depression wurden als Kriteriumsvariablen in Stichprobe 2 erfasst.

**Lebenszufriedenheit.** Lebenszufriedenheit wurde mithilfe der *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985) gemessen. Mithilfe von fünf Items erfasst die SWLS das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden im Allgemeinen zufrieden mit ihrem Leben sind. Ein Beispiel-Item lautet: „In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen

Idealvorstellungen“. Die Teilnehmenden beantworten die Items mithilfe einer siebenstufigen Likert-Skala (1 = *starke Ablehnung*; 2 = *Ablehnung*; 3 = *leichte Ablehnung*; 4 = *weder noch*; 5 = *leichte Zustimmung*; 6 = *Zustimmung*; 7 = *starke Zustimmung*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. In der vorliegenden Studie wurde die deutsche Version der SWLS von Schumacher (2003) verwendet. Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als gut bewertet ( $\omega = .83$ ).

**Depression.** Depression wurde mithilfe des *Patient Health Questionnaire-8* (PHQ-8; Kroenke et al., 2009) erfasst. Mithilfe von acht Items misst der PHQ-8 (Kroenke et al., 2009) das Ausmaß, in dem sich die Teilnehmenden in den letzten zwei Wochen durch verschiedene depressive Symptome beeinträchtigt fühlten, wie z. B. durch „Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit“. Die Teilnehmenden bewerten die Auftretenshäufigkeit der Symptome mithilfe einer vierstufigen Likert-Skala (1 = *überhaupt nicht*; 2 = *an einzelnen Tagen*; 3 = *an mehr als der Hälfte der Tage*; 4 = *beinahe jeden Tag*). Den Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten. In der vorliegenden Studie wurde die deutsche Version des PHQ-8 von Spangenberg et al. (2012) eingesetzt. Die interne Konsistenz der Skala wurde in der vorliegenden Stichprobe als gut bewertet ( $\omega = .85$ ).

#### 4.2.5 Instrumente zur Erfassung der Kontrollvariablen

Stimmung und Persönlichkeit wurden als Kontrollvariablen in Stichprobe 2 erfasst.

**Stimmung.** Stimmung wurde mithilfe des *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson et al., 1988) gemessen. Mithilfe von jeweils zehn Items pro Skala erfasst der PANAS das Ausmaß, in dem die Teilnehmenden eine positive und negative Stimmung erleben, wie z. B. „begeistert“ oder „ängstlich“. Die Teilnehmenden bewerten die Stärke des jeweiligen erlebten Affekts mithilfe einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = *gar nicht*; 2 = *ein wenig*; 3 = *moderat*; 4 = *stark*; 5 = *sehr stark*). Die Skalenmittelwerte für positiven und negativen Affekt bildet der Mittelwert der Item-Antworten einer Skala. In der vorliegenden

Studie wurde die deutsche Version des PANAS von Krohne et al. (1996) verwendet und die Stärke des erlebten Affekts in den letzten zwei Wochen erfasst. Die internen Konsistenzen der Skalen wurden in der vorliegenden Stichprobe als gut bewertet ( $\omega_{pA} = .85$ ;  $\omega_{nA} = .82$ ).

**Persönlichkeit.** Persönlichkeit wurde mithilfe des *Big Five Inventory-10* (BFI-10; Rammstedt & John, 2007) erfasst. Mithilfe von zehn Items misst der BFI-10 die Ausprägungen der Teilnehmenden in den Persönlichkeitseigenschaften Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Die Teilnehmenden beantworten die Items mithilfe einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = *trifft überhaupt nicht zu*; 2 = *trifft nicht zu*; 3 = *teils teils*; 4 = *trifft zu*; 5 = *trifft voll und ganz zu*). Den jeweiligen Skalenmittelwert bildet der Mittelwert der Item-Antworten einer Skala. In der vorliegenden Studie wurde die deutsche Version des Fragebogens eingesetzt, die von der Test-Autorin und dem Test-Autor entwickelt wurde. Aufgrund der sehr geringen Itemanzahl pro Skala und der Heterogenität der Items innerhalb einer Skala gilt die interne Konsistenz als kein guter Schätzer der Reliabilität (Rammstedt et al., 2013). Die Test-Retest-Reliabilität wurde von der Test-Autorin und dem Test-Autor mit  $r = .49$  bis  $.84$  angegeben.

### 4.3 Analyseplan

In diesem Abschnitt wird der statistische Analyseplan beschrieben, der sich aus explorativen und konfirmatorischen Faktorenanalysen, Reliabilitätsanalysen, Korrelationsanalysen, multiplen Regressionsanalysen und Relative Weight Analysen zusammensetzte. Sämtliche Analysen wurden mit der Statistik-Software R (R Core Team, 2020) unter Verwendung der Pakete „psych“ (Revelle, 2022), „lavaan“ (Rosseel, 2012), „lm.beta“ (Behrendt, 2022) und „boot“ (Canty & Ripley, 2022) durchgeführt. Der R-Code für die statistischen Analysen ist in Anhang F zu finden.

### 4.3.1 Explorative Faktorenanalysen

Um zu untersuchen, welche latenten Konstrukte die Items des IMS-Entwurfs messen, wurden explorative Faktorenanalysen (EFAs) durchgeführt. Die Durchführung der EFAs orientierte sich an den Empfehlungen von Goretzko et al. (2021) und Fabrigar et al. (1999).

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer EFA wurden mithilfe des Bartlett-Tests, des Kaiser-Meyer-Olkin-Koeffizienten (KMO) und der Measure-of-Sample-Adequacy-Koeffizienten (MSA) geprüft. Ist der Bartlett-Test signifikant, sind die Korrelationen in der Korrelationsmatrix ungleich Null und die Korrelationsmatrix kann faktorisiert werden. Fallen die Koeffizienten größer aus als .5, besitzen die Items einen gemeinsamen Varianzanteil und eignen sich für eine Faktorenanalyse (Bühner, 2021).

Zur Bestimmung der Anzahl der zu extrahierenden Faktoren wurden die Parallelanalyse als Goldstandard, das Empirical Kaiser Criterion (EKC) sowie das Bayesian Information Criterion (BIC) herangezogen. Die Entscheidung über die Anzahl der Faktoren sollte gemäß den Empfehlungen (Fabrigar et al., 1999; Goretzko et al., 2021) auf mehr als einer Methode basieren. Bei der Parallelanalyse wird der empirische Eigenwertverlauf mit einem Eigenwertverlauf aus Zufallsdaten verglichen, die dieselbe Variablenanzahl und Stichprobengröße aufweisen. Extrahiert werden diejenigen Komponenten, deren empirischer Eigenwertverlauf über dem 95%-Perzentil des zufälligen Eigenwertverlaufs liegt. Das EKC beschreibt die annäherungsweise Verteilung der Stichprobeneigenwerte unter dem Nullmodell und ist inhaltlich verwandt mit dem traditionellen Kaiser-Kriterium, dem zufolge nur Eigenwerte  $> 1$  berücksichtigt werden sollten. Das BIC beurteilt den Modellfit im Vergleich zu alternativen Modellen unter Berücksichtigung der Sparsamkeit (Bühner, 2021).

Die Annahme einer multivariaten Normalverteilung wurde in Stichprobe 1 auf Basis des Mardia-Tests abgelehnt ( $p < .001$ ). Da für jedes Item die Schiefe im Betrag  $< 2$  und die Kurtosis im Betrag  $< 7$  ausfiel, lag eine moderate Abweichung von der multivariaten Normalverteilung vor (Bühner, 2021). Aufgrund der Verletzung der Verteilungsannahme



wurden als Extraktionsmethoden zum einen die Hauptachsenanalyse, zum anderen die Weighted-Least-Squares (WLS)-Methode verwendet und die Ergebnisse miteinander verglichen. Laut Goretzko et al. (2021) stellt die Hauptachsenanalyse die aktuell meistverwendete Methode dar. Die WLS-Methode gilt als Methode der Wahl beim Nicht-Vorliegen einer multivariaten Normalverteilung.

Bei der Rotation der Faktoren wurden, der Empfehlung von Goretzko et al. (2021) folgend, zwei oblique Techniken, die Direct-Oblimin- sowie die Promax-Technik, genutzt und die Ergebnisse miteinander verglichen.

Zur Beurteilung der Faktorenlösungen wurden einheitliche Kriterien verwendet. Die Items sollten bedeutsame Hauptladungen ( $\lambda_H \geq .50$ ), geringe Nebenladungen ( $\lambda_N \leq .30$ ) und zufriedenstellende Kommunalitäten ( $h^2 \geq .30$ ) besitzen. Die Zuordnung eines Items zu einem Faktor erfolgte auf Basis des Kriteriums nach Fürntratt (1969). Diesem zufolge darf ein Item dann einem Faktor zugeordnet werden, wenn die quadrierte Faktorladung des Items mindestens 50 % seiner Kommunalität ausmacht. Der Faktor soll also mindestens die Hälfte der durch alle Faktoren aufgeklärten Varianz eines Items erklären. Um reliable und interpretierbare Faktoren unabhängig von der Stichprobengröße zu erhalten, sollten diese durch mindestens drei Items, die das Kriterium nach Fürntratt (1969) erfüllen, definiert sein (Guadagnoli & Velicer, 1988). Auf Grundlage der EFAs wurden die IMS erstellt, die anschließend mittels konfirmatorischer Faktorenanalysen geprüft wurden.

#### **4.3.2 Konfirmatorische Faktorenanalysen und Modellvergleiche**

Um die postulierte Faktorenstruktur der IMS sowie der MEMS (George & Park, 2017) zu prüfen, wurden konfirmatorische Faktorenanalysen (CFAs) durchgeführt. Die Durchführung der CFAs orientierte sich an den Empfehlungen von Crede und Harms (2015; 2019) und Bühner (2021).

Die Annahme einer multivariaten Normalverteilung wurde in Stichprobe 2 auf Basis des Mardia-Tests abgelehnt ( $p < .001$ ). Da für jedes Item die Schiefe im Betrag  $< 2$  und die Kurtosis im Betrag  $< 7$  ausfiel, lag eine moderate Abweichung von der multivariaten Normalverteilung vor (Bühner, 2021). Aufgrund der Verletzung der Verteilungsannahme wurden, den Empfehlungen folgend (Bühner, 2021; Crede & Harms, 2019), als Diskrepanzfunktion zum einen die Maximum-Likelihood-Robust (MLR)-Schätzmethode, zum anderen die Weighted-Least-Squares-Mean-and-Variance-Adjusted (WLSMV)-Schätzmethode verwendet und die Ergebnisse verglichen.

Um die Identifizierbarkeit der Modelle herzustellen, wurden die Varianzen der latenten Variablen auf Eins fixiert, sodass die Ladungen aller Items geschätzt und ein Signifikanztest durchgeführt werden konnte (Bühner, 2021).

Zur Beurteilung des Modell-Fits wurden, entsprechend den Empfehlungen (Bühner, 2021; Crede & Harms, 2019), folgende Kriterien herangezogen: Zur Bestimmung des exakten und des globalen Modell-Fits wurden der  $\chi^2$ -Test sowie die Fit-Indizes Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) und Comparative Fit Index (CFI) betrachtet. Der  $\chi^2$ -Test misst die Diskrepanz zwischen der implizierten und der empirischen Kovarianzmatrix. Unter Verletzung der Normalverteilungsannahme führt er zu häufig zu einer Ablehnung des Modells. Außerdem steigt seine Sensitivität mit der Stichprobengröße. Aus diesen Gründen wurde der  $\chi^2$ -Test bei der Beurteilung des Modell-Fits weniger stark gewichtet als die weitgehend stichprobenunabhängigen Fit-Indizes RMSEA, SRMR und CFI (Bühner, 2021). Dennoch sollte ein signifikantes Ergebnis des  $\chi^2$ -Tests eine Untersuchung möglicher Ursachen mithilfe der Modifikationsindizes nach sich ziehen, da sie Aufschluss über mögliche Fehlspezifikationen im Modell liefern können (Crede & Harms, 2019). Der RMSEA und SRMR zählen zur Gruppe der absoluten Fit-Indizes, die das implizierte Modell mit einem saturierten Modell vergleichen, welches die empirische Kovarianzmatrix exakt repliziert. Der

CFI gehört zur Gruppe der inkrementellen Fit-Indizes, welche die Abweichung des implizierten Modells von einem Null-Modell prüfen, in welchem die manifesten Variablen unkorreliert sind. Hu und Bentler (1999) zufolge sprechen ein  $RMSEA \leq .06$  kombiniert mit einem  $SRMR < .08$  sowie ein  $CFI \geq .95$  kombiniert mit einem  $SRMR < .08$  in Stichproben mit  $N > 250$  Personen für einen globalen Modell-Fit.

Zur Beurteilung des lokalen Modell-Fits wurden, den Empfehlungen folgend (Bühner, 2021; Crede & Harms, 2019), die Signifikanztests der spezifizierten Parameter und die Modifikationsindizes herangezogen.

Darüber hinaus wurden Modellvergleiche durchgeführt, die sich an den Empfehlungen von Crede und Harms (2015) orientierten. Nicht-geschachtelte Modelle wurden mithilfe des Akaike Information Criterion (AIC) verglichen. Das AIC berücksichtigt die Passung eines Modells sowie seine Komplexität. Darüber hinaus wurde das dreifaktorielle Modell mit korrelierten Faktoren mit einem sparsameren einfaktoriellen sowie einem sparsameren zweifaktoriellen Modell verglichen. Da eine Überführung in die sparsameren Modelle durch eine Fixierung von Parametern zu erreichen war, wurden die Unterschiede in der Passung durch einen  $\chi^2$ -Differenz-Test für geschachtelte Modelle erfasst. Falls die sparsameren Modelle eine signifikant schlechtere Passung als das dreifaktorielle Modell zeigten, sollte das dreifaktorielle Modell bevorzugt werden (Crede & Harms, 2015).

Auf Grundlage der CFAs und der Modellvergleiche wurde die Modellpassung der IMS bewertet. Außerdem wurde mittels einer weiteren CFA die Modellpassung der MEMS in einer deutschen Stichprobe mit heterogenen demographischen Merkmalen geprüft.

### **4.3.3 Reliabilitätsanalysen**

Um die Reliabilität der IMS zu prüfen, wurden McDonald's Omega für die internen Konsistenzen sowie die Korrelationen zwischen den Skalenmittelwerten von t1 und t2 für die

Test-Retest-Reliabilitäten berechnet. Die Durchführung der Reliabilitätsanalysen orientierte sich an den Empfehlungen von Bühner und Ziegler (2017).

#### 4.3.4 Korrelationsanalysen

Um die konvergente und diskriminante Validität der IMS zu prüfen, wurden Korrelationsanalysen durchgeführt. Die Durchführung der Korrelationsanalysen orientierte sich an den Empfehlungen von Bühner und Ziegler (2017). Die Voraussetzungen für eine Korrelationsanalyse, das Vorliegen eines linearen Zusammenhangs sowie keine gravierenden Ausreißer, wurden mithilfe von Streudiagrammen geprüft. Da die Variablen nicht bivariat normalverteilt waren, wurden die 95%-Konfidenzintervalle der Pearson-Korrelationen mit Bootstrapping-Verfahren ( $B = 10\,000$ ) berechnet. Um die konvergente Validität der IMS zu prüfen, wurden die Korrelationen zwischen den IMS und den korrespondierenden MEMS-Skalen (George & Park, 2017) untersucht. Um die diskriminante Validität und die differenziellen Zusammenhänge der IMS zu untersuchen, wurden die Korrelationen der IMS mit authentischer Selbstkenntnis, generalisierter Selbstwirksamkeit und allgemeiner Zugehörigkeit untersucht.

#### 4.3.5 Multiple Regressionsanalysen und Relative Weight Analysen

Um die Kriteriumsvalidität der IMS zu prüfen, wurden multiple Regressionsanalysen (MRAs) sowie Relative Weight Analysen (RWAs) durchgeführt. Die Durchführung der MRAs orientierte sich an den Empfehlungen von Bühner und Ziegler (2017), die Durchführung der RWAs an den Empfehlungen von Tonidandel und LeBreton (2015).

**Multiple Regressionsanalysen.** Die Voraussetzungen für die Durchführung einer MRA wurden wie folgt geprüft: (1) Zur Identifikation von Ausreißern wurde die Cooks-Distanz genutzt, die Personen mit einer hohen Hebelwirkung und einem hohen studentisierten Residuum anzeigt. Da ein Ausschluss der Ausreißer zu keinen erheblichen Unterschieden in den Parameterschätzungen führte, wurde der vollständige Datensatz ( $N_2 = 319$ ) für die

Analysen genutzt. (2) Zur Prüfung der Homoskedastizität wurde der Breusch-Pagan-Test genutzt. Die Annahme der Konstanz der Fehlervarianz war in der vorliegenden Stichprobe 2 größtenteils verletzt ( $p < .05$ ). Heteroskedastizität wirkt sich nicht auf die Punktschätzung der Regressionsgewichte und des multiplen Determinationskoeffizienten aus. Jedoch beeinflusst Heteroskedastizität die Konfidenzintervalle und Signifikanzprüfung dieser Größen. Als Lösung wurde ein Bootstrapping-Verfahren ( $B = 10\,000$ ) für die Schätzung der 95%-Konfidenzintervalle der Regressionsgewichte und des Determinationskoeffizienten angewendet (Bühner & Ziegler, 2017). (3) Die Normalverteilung der Residuen wurde mithilfe von Histogrammen geprüft und konnte in der vorliegenden Stichprobe 2 als gegeben betrachtet werden. (4) Die Anforderung an die Stichprobengröße, die mindestens 15-mal der Anzahl der Prädiktoren entsprechen sollte, war erfüllt (Bühner & Ziegler, 2017). Berichtet wurden die unstandardisierten Regressionsgewichte der Prädiktoren, der adjustierte multiple Determinationskoeffizient sowie die auf Basis von Bootstrapping ermittelten 95%-Konfidenzintervalle dieser Größen ( $B = 10\,000$ ). Liegt die Null außerhalb des 95%-Konfidenzintervalls, ist die dazugehörige Größe signifikant.

**Relative Weight Analysen.** Aufgrund der hohen Interkorrelationen zwischen den IMS wurden zusätzlich RWAs (Johnson, 2000) durchgeführt. RWAs adressieren das Problem ungenau geschätzter Regressionsgewichte bei Multikollinearität. Sie zerlegen die erklärte Gesamtvarianz in einem Regressionsmodell in Gewichte, die den jeweiligen Beitrag eines Prädiktors zur erklärten Gesamtvarianz widerspiegeln (Tonidandel & LeBreton, 2015). Da die IMS- und die MEMS-Skalen (George & Park, 2017) untereinander und miteinander hoch korrelierten und die RWAs die Multikollinearität der Prädiktoren einer Regression berücksichtigen, wurden die Ergebnisse der RWAs stärker gewichtet als die der MRAs. Die RWAs wurden mithilfe einer Web-Applikation (Tonidandel & LeBreton, 2015) durchgeführt. Berichtet wurden die relativen Rohgewichte der Prädiktoren, die reskalierten, relativen Gewichte als Prozentsätze der erklärten Gesamtvarianz sowie die auf Basis von Bootstrapping

ermittelten 95%-Konfidenzintervalle der Signifikanztests der relativen Rohgewichte ( $B = 10\,000$ ). Rohgewichte können nicht gleich oder kleiner Null sein, da sie als relative Effektgrößen skaliert werden. Aus diesem Grund werden die beobachteten Gewichte mit einem Gewicht verglichen, das sich ergibt, wenn eine Zufallsvariable in die Regressionsgleichung aufgenommen wird. Geprüft wird, ob sich die beobachteten Gewichte signifikant vom Gewicht der Zufallsvariable unterscheiden. Liegt die Null außerhalb des 95%-Konfidenzintervalls des Signifikanztests eines Rohgewichts, ist der dazugehörige Prädiktor signifikant (Tonidandel & LeBreton, 2015).

**Inhaltliches Vorgehen.** Durchgeführt wurden mehrere MRAs und RWAs. Als vorherzusagende Kriterien dienten Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression. Im ersten Schritt wurden die Beiträge der IMS-Skalen sowie der MEMS-Skalen (George & Park, 2017), die Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit erfassen, zur Erklärung von Varianz in den Kriteriumsvariablen untersucht. Im zweiten Schritt wurden die Beiträge der IMS-Skalen zur Erklärung von Varianz in den Kriteriumsvariablen betrachtet und dabei für Persönlichkeit (Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit) und Stimmung (positiver und negativer Affekt) kontrolliert. Im dritten Schritt wurden die Beiträge der IMS-Skalen zur Erklärung von Varianz in den Kriteriumsvariablen über die MEMS hinaus untersucht.

**Modellvergleiche.** Zusätzlich zur spezifischen Untersuchung der einzelnen Skalen in den MRAs und RWAs wurden globale Modellvergleiche vorgenommen. Die Passung der nicht-geschachtelten Modelle, welche entweder die IMS- oder die MEMS-Skalen (George & Park, 2017) als Prädiktoren beinhalteten, wurde mithilfe des AIC ermittelt. Darüber hinaus wurde ein einfaches Regressionsmodell, welches entweder Persönlichkeit und Stimmung oder die MEMS-Skalen als Prädiktoren umfasste, und ein kombiniertes Modell verglichen, welches zusätzlich die IMS-Skalen als Prädiktoren beinhaltete. Die Unterschiede der durch die geschachtelten Modelle erklärten Varianz in den Kriteriumsvariablen wurden mithilfe von

F-Tests geprüft. Falls das kombinierte Modell (mit IMS) signifikant mehr Varianz im Kriterium erklärt als das einfache Modell (ohne IMS), leisten die IMS einen inkrementellen Beitrag zur Varianzerklärung über Persönlichkeit und Stimmung oder die MEMS hinaus.

## 5 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der explorativen und konfirmatorischen Faktorenanalysen, Reliabilitätsanalysen, Korrelationsanalysen, multiplen Regressionsanalysen und Relative Weight Analysen berichtet.

### 5.1 Explorative Faktorenanalysen

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der EFAs zur Untersuchung der Zuordnung der IMS-Items zu ihren Faktoren berichtet. Die Stichprobengröße ( $N_1 = 176$ ) konnte unter Berücksichtigung der Anzahl der Items pro Faktor sowie der Kommunalitäten der Items nachträglich als sehr gut bewertet werden (Bühner, 2011). Auch Goretzko et al. (2021) zufolge darf die Stichprobengröße umso kleiner sein, je höher die Anzahl der Items pro Faktor sowie die Kommunalitäten der Items ausfallen.

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer EFA waren erfüllt. Der Bartlett-Test wurde signifikant ( $\chi^2 = 3965.62$ ,  $df = 496$ ,  $p < .001$ ). Der KMO = .94 ebenso wie die  $MSA \geq .89$  lagen über .5.

In Übereinstimmung mit dem theoretisch angenommenen Modell empfahlen die Parallelanalyse sowie das BIC die Extraktion von drei Faktoren. Dem EKC zufolge sollten acht Faktoren extrahiert werden. Da bei unterschiedlicher vorgeschlagener Faktorenanzahl die Interpretierbarkeit der Faktorlösungen ausschlaggebend sein sollte (Bühner, 2021), wurde das dreifaktorielle Modell im Detail analysiert. Darüber hinaus wurden Unterschiede zum achtfaktoriellen Modell berücksichtigt.

Im Vergleich der Mustermatrizen der Hauptachsenanalyse bzw. der WLS-Methode nach Rotation mit der Direct Oblimin- bzw. der Promax-Technik zeigten sich identische Zuordnungen der Items zu den Faktoren und vernachlässigbare Unterschiede in der Höhe der Ladungen. Für eine detaillierte Analyse der Ergebnisse wurde, wie bereits in früheren Studien zur Skalenentwicklung (vgl. George & Park, 2017; Z. Li et al., 2021), die Hauptachsen-



analyse mit Promax-Rotation genutzt. Die Mustermatrix des dreifaktoriellen Modells ist in Tabelle 10 dargestellt.

### **5.1.1 Dreifaktorielle Lösung**

Faktor 1 bildete die Lebenssinn-Dimension Begreifbarkeit ab. Der Faktor besaß einen Eigenwert von 6.74 und erklärte nach der Rotation 21 % der aufklärbaren Gesamtvarianz der Items. Alle Items erfüllten die Kriterien zu Hauptladung, Nebenladungen, Kommunalität und Faktorzuordnung mit Ausnahme der Items C\_07 und C\_10.

Faktor 2 beschrieb die Lebenssinn-Dimension Bedeutsamkeit. Der Faktor besaß einen Eigenwert von 5.52 und erklärte nach der Rotation 17 % der Varianz. Die Items erfüllten die Kriterien zu Hauptladung, Nebenladungen, Kommunalität und Faktorzuordnung mit Ausnahme der Items M\_05, M\_10 und M\_11.

Faktor 3 spiegelte die Lebenssinn-Dimension Orientierung wider. Der Faktor besaß einen Eigenwert von 5.26 und erklärte nach der Rotation 16 % der Varianz. Alle Items erfüllten die Kriterien zu Hauptladung, Nebenladungen, Kommunalität und Faktorzuordnung mit Ausnahme des Items O\_01. Die Korrelationen zwischen den drei Faktoren fielen hoch aus und lagen zwischen  $r = .60$  und  $r = .73$ .

### **5.1.2 Achtfaktorielle Lösung**

In der achtfaktoriellen Lösung wurden die Dimensionen Begreifbarkeit und Bedeutsamkeit größtenteils durch jeweils einen eigenen Faktor repräsentiert. Einige Facetten der Dimensionen bildeten eigene Faktoren, wie z. B. die Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens (Items M\_10 und M\_11). Die Items, welche die Dimension Orientierung erfassen sollten, wiesen Ladungen auf mehreren Faktoren, ohne erklärbare Muster, auf.

**Tabelle 10***Ergebnisse der explorativen Faktorenanalyse des IMS-Entwurfs*

Nr.	Item	Faktorladungen			$h^2$
		1	2	3	
<b>Faktor 1: Begreifbarkeit</b>					
C_04	Meine Erfahrungen im Leben sind für mich selbst nachvollziehbar und erklärbar.	<b>.87</b>	-.16		.58
C_03	Ich verstehe, was in meinem Leben passiert.	<b>.86</b>	-.24		.56
C_06	Mein Leben wirkt auf mich schlüssig und stimmig.	<b>.84</b>	.15		.77
C_08	Meine Erlebnisse fügen sich sinnvoll in meinen Lebensweg ein.	<b>.79</b>			.57
C_01	Mein Leben ist für mich begreifbar.	<b>.77</b>			.59
C_05	Mein Leben fühlt sich klar und geordnet an.	<b>.69</b>			.50
C_11	Die Dinge in meinem Leben ergeben sich so, wie sie sein sollten.	<b>.63</b>	.19		.50
C_02	Mein Leben ergibt für mich Sinn.	<b>.57</b>	.15	.16	.64
C_09	Ich begreife, wie einzelne Ereignisse in meinem Leben zusammenhängen.	<b>.53</b>		.15	.38
C_10	Ich habe eine Vorstellung davon, wie das Leben funktioniert.	<b>.49</b>		.13	.33
C_07	Die verschiedenen Dinge, die ich in meinem Leben tue, ergänzen sich in sinnvoller Weise.	<b>.45</b>		<b>.31</b>	.54
<b>Faktor 3: Orientierung</b>					
O_07	Mein Handeln ist ausgerichtet auf meine Ziele.			<b>.86</b>	.56
O_09	Ich habe eine Vorstellung davon, wie ich mein Leben gestalten möchte.			<b>.86</b>	.66
O_08	Mein Leben führt in eine klare Richtung.	.16		<b>.67</b>	.57
O_03	Ich erlebe mein Handeln als nützlich und brauchbar.		.17	<b>.66</b>	.62
O_05	Ich habe eine erfüllende Lebensaufgabe gefunden.		.17	<b>.64</b>	.57
O_06	Ich strebe danach, meine Ziele zu erreichen.	.14	-.11	<b>.63</b>	.45
O_02	Mein Handeln hat einen Zweck.		.18	<b>.59</b>	.51
O_04	Ich habe Werte und Ziele, die ich verwirklichen möchte.	.12		<b>.56</b>	.43
O_01	Ich habe ein Gefühl von Orientierung im Leben.	<b>.33</b>		<b>.52</b>	.72
O_10	Ich habe eine Art Kompass, der mich auf meinem Lebensweg leitet.		.15	<b>.52</b>	.45

Nr.	Item	Faktorladungen			$h^2$
		1	2	3	
<b>Faktor 2: Bedeutsamkeit</b>					
M_03	Meine Existenz ist einzigartig und besonders.		<b>.89</b>	-.26	.63
M_06	Es macht einen Unterschied, ob es mich gibt oder nicht.		<b>.86</b>		.64
M_07	Ich schaffe einen Wert für andere.		<b>.85</b>		.68
M_08	Durch mein Handeln kann ich etwas in dieser Welt bewirken.	-.14	<b>.82</b>		.63
M_04	Meine Rolle auf dieser Welt ist schwer zu ersetzen.	-.21	<b>.76</b>		.50
M_09	Ich werde etwas auf dieser Welt hinterlassen, das meinen Tod überdauert.	-.19	<b>.67</b>	.18	.47
M_02	Ich bin ein wertvoller Mensch.	.17	<b>.62</b>		.46
M_01	Mein Leben ist von Bedeutung.	.21	<b>.57</b>		.59
M_05	Meine Erfahrungen sind wertvoll.	.21	<b>.44</b>		.33
M_11	Es lohnt sich, das Leben zu leben. <sup>a</sup>	<b>.48</b>	<b>.33</b>		.53
M_10	Das Leben ist lebenswert.	<b>.53</b>	.29		.57

*Anmerkungen.*  $N_1 = 176$ . Als Extraktionsmethode wurde die Hauptachsenanalyse, als Rotationsmethode die Promax-Rotation verwendet. Faktorladungen im Betrag kleiner als .10 werden nicht angezeigt. Faktorladungen größer als .30 sind fett gedruckt. Grau hinterlegt sind diejenigen Items, die in die Lang- oder Kurzversion der IMS aufgenommen wurden. <sup>a</sup> Die Formulierung des Items wurde bei Aufnahme in die Lang- oder Kurzversion der IMS angepasst.

### 5.1.3 IMS-Skala Begreifbarkeit

Basierend auf den Ergebnissen der EFAs wurden folgende drei Items für die IMS-Skala Begreifbarkeit ausgewählt:

- (1) Ich verstehe, was in meinem Leben passiert. (C\_03)
- (2) Mein Leben wirkt auf mich schlüssig und stimmig. (C\_06)
- (3) Meine Erlebnisse fügen sich sinnvoll in meinen Lebensweg ein. (C\_08)

Die Inhaltsvalidität der Skala wurde gefördert, indem das Item C\_03 die Facette Verstehbarkeit und die Items C\_06 und C\_08 die Facette Kohärenz erfassen. Zwar zeigten andere Items, z. B. C\_01 oder C\_04, ähnlich gute oder bessere statistische Kennwerte. Jedoch

besaßen sie andere Nachteile, wie z. B. eine schwierigere sprachliche Formulierung und schlechtere Ökonomie (z. B. C\_04), und wurden deshalb nicht übernommen.

#### **5.1.4 IMS-Skala Orientierung**

Auf Grundlage der Ergebnisse der EFAs wurden folgende vier Items für die IMS-Skala Orientierung aufgenommen:

- (1) Ich habe eine Vorstellung davon, wie ich mein Leben gestalten möchte. (O\_09)
- (2) Mein Handeln ist ausgerichtet auf meine Ziele. (O\_07)
- (3) Mein Leben führt in eine klare Richtung. (O\_08)
- (4) Mein Handeln hat einen Zweck. (O\_02)

Die Inhaltsvalidität der Skala wurde unterstützt, indem das Item O\_09 die Facette konkret Erstrebenswertes, das Item O\_07 die Facette Intentionalität, das Item O\_08 die Facette allgemeine Richtung und das Item O\_02 die Facette Zweckmäßigkeit erfassen. Die anderen Items zeichneten sich im Vergleich durch schlechtere statistische Kennwerte (z. B. O\_01), eine schwierigere Sprache (z. B. O\_10) oder eine schlechtere Ökonomie (z. B. O\_03) aus und wurden deshalb nicht übernommen. Interessanterweise wurde auch die Facette Zweckmäßigkeit, abgebildet durch die Items O\_02 und O\_03, dem Faktor Orientierung zugeordnet. In der qualitativen Studie 1 unterschied sich Zweckmäßigkeit von den anderen Orientierung-Facetten hinsichtlich ihrer Erlebensqualität und zeigte kaum Zusammenhänge mit den anderen Orientierung-Facetten. Aus diesem Grund sollte das Item O\_02 in den nachfolgenden Analysen gesondert betrachtet werden.

#### **5.1.5 IMS-Skala Bedeutsamkeit**

Basierend auf den Ergebnissen der EFAs wurden folgende vier Items für die IMS-Skala Bedeutsamkeit ausgewählt:

- (1) Es macht einen Unterschied, ob es mich gibt oder nicht. (M\_06)
- (2) Ich schaffe einen Wert für andere. (M\_07)

(3) Ich werde etwas auf dieser Welt hinterlassen, das meinen Tod überdauert. (M\_09)

(4) Es lohnt sich, mein Leben zu leben. (M\_11)

Die Inhaltsvalidität der Skala wurde gefördert, indem das Item M\_06 die Facetten Wert des eigenen Lebens und Wirksamkeit, das Item M\_07 die Facetten Wirksamkeit und personale Transzendenz, das Item M\_09 die Facetten Wirksamkeit sowie räumliche und zeitliche Transzendenz erfassen. Die anderen Items wiesen im Vergleich schlechtere statistische Kennwerte oder eine schwierigere Sprache auf (z. B. M\_04) und wurden deshalb nicht übernommen.

Entgegen den Erwartungen fielen die Hauptladungen der Items M\_10 und M\_11, welche die Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens abbilden, auf den Faktor Begreifbarkeit. Beide Items zeigten allerdings substanzielle Nebenladungen auf den Faktor Bedeutsamkeit. Bereits in der qualitativen Studie 1 zeigte die Facette allgemeiner Wert des Lebens kaum Zusammenhänge mit den anderen Bedeutsamkeit-Facetten. Diese Befunde können aus methodischer und inhaltlicher Perspektive erklärt werden (siehe Diskussion). Aus methodischer Perspektive sind die Items M\_10 und M\_11 die einzigen Items des IMS-Entwurfs, die keinen Bezug zur eigenen Person mittels „ich“ oder „mein“ herstellen. Um methodische Artefakte auszuschließen, wurde das Item M\_11 für eine nachfolgende Analyse umformuliert. Allerdings erfasste es nach der Umformulierung nicht mehr den *allgemeinen* Wert *des* Lebens, sondern den Wert des *eigenen* Lebens, allerdings auf einem abstrakteren Niveau als Item M\_06. Aus diesem Grund sollte das Item M\_11 in den nachfolgenden Analysen gesondert betrachtet werden.

## 5.2 Konfirmatorische Faktorenanalysen

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der CFAs zur Prüfung der faktoriellen Validität der IMS sowie der MEMS (George & Park, 2017; Gerymski & Krok, 2020) berichtet.

### 5.2.1 IMS

Die nach den EFAs verbleibenden Items wurden CFAs unterzogen. Die Analysen wurden mit den vollständigen Datensätzen aus Stichprobe 2 durchgeführt ( $N_2 = 319$ ). Laut Bühner (2011) ist eine Stichprobengröße ab 250 Personen wünschenswert.

**IMS Langversion.** Das dreifaktorielle Modell in der Langversion, welches alle Facetten der Dimensionen der integrativen Definitionen aus Studie 1 abbildete, zeigte eine ungenügende Passung. Das Modell wurde durch den exakten Hypothesentest mit MLR- und WLSMV-Diskrepanzfunktion abgelehnt ( $\chi^2_{\text{MLR}}(41) = 119.10, p < .001$ ;  $\chi^2_{\text{WLSMV}}(41) = 113.18, p < .001$ ). Die Fit-Indizes lagen außerhalb der von Hu und Bentler (1999) geforderten Grenzen und zeigten keinen globalen Modell-Fit an ( $\text{RMSEA}_{\text{MLR}} = .087, 90\text{-KI} [.069, .106]$ ,  $\text{SRMR}_{\text{MLR}} = .047, \text{CFI}_{\text{MLR}} = .946$ ). Gemäß der Signifikanztests der im Modell spezifizierten Parameter ( $p < .001$ ) war der lokale Modell-Fit gegeben. Eine Inspektion der Modifikationsindizes ergab, dass verschiedene Modifikationen des Modells zu einer signifikanten Verbesserung des Modell-Fits geführt hätten. Zu den größten Modellverbesserungen hätten Spezifikationen von Nebenladungen für das Item O\_02 auf die latenten Variablen Bedeutsamkeit und Begreifbarkeit sowie für das Item M\_11 auf die latenten Variablen Begreifbarkeit und Orientierung beigetragen. Da sich die Orientierung-Facette Zweckmäßigkeit, abgebildet durch das Item O\_02, bereits in der qualitativen Studie 1 ebenso wie die Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens, abgebildet durch das Item M\_11, bereits in den EFAs als möglicherweise unpassend zeigten, wurden die Items O\_02 und M\_11 aus dem Modell entfernt und die Modell-Passung erneut untersucht.

**IMS Kurzversion.** Das dreifaktorielle Modell in der Kurzversion, ohne die Orientierung-Facette Zweckmäßigkeit und ohne die Bedeutsamkeit-Facette allgemeiner Wert des Lebens, zeigte eine sehr gute Passung. Das Modell wurde durch den exakten Hypothesentest mit MLR- und WLSMV-Diskrepanzfunktion angenommen ( $\chi^2_{\text{MLR}}(24) =$

**Tabelle 11***Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse der IMS*

Nr.	Item	Faktorladungen			M(SD)
		1	2	3	
C_03	Ich verstehe, was in meinem Leben passiert.	.70			4.58 (0.94)
C_06	Mein Leben wirkt auf mich schlüssig und stimmig.	.85			4.38 (1.02)
C_08	Meine Erlebnisse fügen sich sinnvoll in meinen Lebensweg ein.	.81			4.41 (1.00)
O_07	Mein Handeln ist ausgerichtet auf meine Ziele.			.71	4.50 (0.98)
O_08	Mein Leben führt in eine klare Richtung.			.81	4.28 (1.07)
O_09	Ich habe eine Vorstellung davon, wie ich mein Leben gestalten möchte.			.71	4.78 (0.95)
M_06	Es macht einen Unterschied, ob es mich gibt oder nicht.		.73		4.67 (1.24)
M_07	Ich schaffe einen Wert für andere.		.75		4.60 (1.09)
M_09	Ich werde etwas auf dieser Welt hinterlassen, das meinen Tod überdauert.		.74		4.24 (1.45)

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ . Dargestellt sind die standardisierten Faktorladungen der Items der finalen IMS-Kurzversion, die mithilfe der Maximum-Likelihood-Robust Diskrepanzfunktion ermittelt wurden.  $M$  = Mittelwert des Items;  $SD$  = Standardabweichung des Items.

34.12,  $p = .082$ ;  $\chi^2_{\text{WLSMV}}(24) = 34.65$ ,  $p = .074$ ). Die Fit-Indizes lagen innerhalb der von Hu und Bentler (1999) geforderten Grenzen und zeigten einen globalen Modell-Fit an ( $\text{RMSEA}_{\text{MLR}} = .042$ , 90%-KI [.000, .071],  $\text{SRMR}_{\text{MLR}} = .031$ ,  $\text{CFI}_{\text{MLR}} = .990$ ). Gemäß der Signifikanztests der im Modell spezifizierten Parameter ( $p < .001$ ) war außerdem der lokale Modell-Fit gegeben. Alle Items zeigten wünschenswerte Eigenschaften, z. B. hohe Faktorladungen (Tabelle 11). Eine Inspektion der Modifikationsindizes ergab, dass sieben Modifikationen zu einer signifikanten Verbesserung des Modell-Fits geführt hätten. Empfohlen wurde, für die Items M\_07 und M\_09 jeweils Nebenladungen auf die latenten Variablen Begreifbarkeit und Orientierung sowie Kovarianzen des Fehlers des Items M\_06 mit den Items O\_07, M\_07 und M\_09 zu spezifizieren. Diese Empfehlungen gaben Hinweise

darauf, dass die Items M\_07 und M\_09 zudem die latenten Variablen Begreifbarkeit und Orientierung sowie dass die Items O\_07, M\_06, M\_07 und M\_09 zudem eine weitere latente Variable messen könnten. Da eine Umsetzung der Modifikationen eine Anpassung des Modells an die empirischen Daten bedeutet hätte und die Modell-Passung ohnehin gegeben war, wurde auf die Umsetzung verzichtet. Im Modellvergleich schnitt das dreifaktorielle Modell in der Kurzversion (AIC = 7283.02) besser ab als das Modell in der Langversion (AIC = 8675.03), weshalb das dreifaktorielle Modell in der Kurzversion bevorzugt wurde.

**Modellvergleiche.** Aufgrund der hohen Interkorrelationen von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit im geschätzten Modell ( $r = .68$  bis  $.92$ ) wurde das dreifaktorielle Modell in der Kurzversion mit zwei alternativen Modellen verglichen. In einem einfaktoriellen Modell wurden alle Items durch einen gemeinsamen Faktor repräsentiert. Das einfaktorielle Modell zeigte eine ungenügende Modell-Passung ( $\chi^2_{\text{MLR}}(27) = 120.29, p < .001, \text{RMSEA}_{\text{MLR}} = .120, 90\% \text{-KI} [.099, .142], \text{SRMR}_{\text{MLR}} = .062, \text{CFI}_{\text{MLR}} = .905$ ) und im  $\chi^2$ -Differenz-Test für geschachtelte Modelle eine signifikant schlechtere Passung als das dreifaktorielle Modell ( $\Delta\chi^2(3) = 76.03, p < .001$ ). In einem zweifaktoriellen Modell wurden die Begreifbarkeit- und Orientierung-Items durch einen gemeinsamen Faktor repräsentiert. Die Faktoren Begreifbarkeit und Orientierung korrelierten im geschätzten Modell zu  $r = .92$ . Das zweifaktorielle Modell zeigte eine gute Modell-Passung ( $\chi^2_{\text{MLR}}(26) = 43.29, p = .018, \text{RMSEA}_{\text{MLR}} = .052, 90\% \text{-KI} [.022, .079], \text{SRMR}_{\text{MLR}} = .034, \text{CFI}_{\text{MLR}} = .983$ ), im  $\chi^2$ -Differenz-Test für geschachtelte Modelle allerdings eine signifikant schlechtere Passung als das dreifaktorielle Modell ( $\Delta\chi^2(2) = 9.37, p < .01$ ). Auf Grundlage der Ergebnisse der Modellvergleiche wurde das dreifaktorielle Modell bevorzugt. Einen Überblick über die Passung der verschiedenen getesteten Modelle enthält Tabelle 12.



**Tabelle 12***Fit-Indizes für die konfirmatorischen Faktorenanalysen der IMS*

Modell	<i>df</i>	$\chi^2$	RMSEA [90%-KI]	SRMR	CFI	AIC
IMS lang, dreifaktoriell	41	119.10*	.087 [.069, .106]	.047	.946	8675.03
IMS kurz, dreifaktoriell	24	34.12	.042 [.000, .071]	.031	.990	7283.02
IMS kurz, einfaktoriell	27	120.29*	.120 [.099, .142]	.062	.905	7392.64
IMS kurz, zweifaktoriell	26	43.29	.052 [.022, .079]	.034	.983	7290.87

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ . Dargestellt sind die Fit-Indizes, die mithilfe der Maximum-Likelihood-Robust Diskrepanzfunktion ermittelt wurden. \* $p < .01$ . RMSEA = root-mean-square error of approximation; 90%-KI = 90%-Konfidenzintervall; SRMR = standardized root mean squared residual; CFI = comparative fit index; AIC = Akaike information criterion.

## 5.2.2 MEMS

**Originalversion.** Das dreifaktorielle Modell der MEMS in der Originalversion (George & Park, 2017) zeigte eine ungenügende Passung. Das Modell wurde durch den exakten Hypothesentest mit MLR- und WLSMV-Diskrepanzfunktion abgelehnt ( $\chi^2_{\text{MLR}}(87) = 322.43, p < .001$ ;  $\chi^2_{\text{WLSMV}}(87) = 391.38, p < .001$ ). Die Fit-Indizes lagen außerhalb der von Hu und Bentler (1999) geforderten Grenzen und zeigten keinen globalen Modell-Fit an (RMSEA<sub>MLR</sub> = .104, 90%-KI [.092, .116], SRMR<sub>MLR</sub> = .087, CFI<sub>MLR</sub> = .896). Gemäß der Signifikanztests der im Modell spezifizierten Parameter ( $p < .001$ ) war der lokale Modell-Fit gegeben. Eine Inspektion der Modifikationsindizes ergab, dass verschiedene Modifikationen des Modells zu einer signifikanten Verbesserung des Modell-Fits geführt hätten. Unter anderem wurde die Spezifikation mehrerer Doppelladungen der Items sowie Kovarianzen der Fehler empfohlen. Diese Empfehlungen wiesen darauf hin, dass die Items nicht nur eine latente Variable messen und das Modell nicht nur dreifaktoriell sein könnte.

**Tabelle 13***Fit-Indizes für die konfirmatorischen Faktorenanalysen der MEMS-Versionen*

Modell	<i>df</i>	$\chi^2$	RMSEA [90%-KI]	SRMR	CFI	AIC
MEMS Original (George & Park, 2017), dreifaktoriell	87	322.43*	.104 [.092, .116]	.087	.896	13800.31
MEMS Original, ohne Item (2), dreifaktoriell	74	244.06*	.097 [.083, .110]	.077	.919	12759.15
MEMS polnisch (Gerymski & Krok, 2020), dreifaktoriell	24	68.39*	.089 [.065, .115]	.056	.960	8233.38

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ . Dargestellt sind die Fit-Indizes, die mithilfe der Maximum-Likelihood-Robust Diskrepanzfunktion ermittelt wurden.  $*p < .01$ . RMSEA = root-mean-square error of approximation; 90%-KI = 90%-Konfidenzintervall; SRMR = standardized root mean squared residual; CFI = comparative fit index; AIC = Akaike information criterion.

**Originalversion ohne negativ gepoltes Item.** Das dreifaktorielle Modell der MEMS (George & Park, 2017) ohne des bereits kritisierten, negativ gepolten Bedeutsamkeit-Items (2) zeigte ebenfalls eine ungenügende Passung ( $\chi^2_{MLR}(74) = 244.06, p < .001$ ;  $\chi^2_{WLSMV}(74) = 264.81, p < .001$ ;  $RMSEA_{MLR} = .097$ , 90%-KI [.083, .110],  $SRMR_{MLR} = .077$ ,  $CFI_{MLR} = .919$ ).

**Polnische Adaption.** Das dreifaktorielle Modell der MEMS in der polnischen Adaption (Gerymski & Krok, 2020) wies eine ungenügende Passung auf ( $\chi^2_{MLR}(24) = 68.39, p < .001$ ;  $\chi^2_{WLSMV}(24) = 90.65, p < .001$ ;  $RMSEA_{MLR} = .089$ , 90%-KI [.065, .115],  $SRMR_{MLR} = .056$ ,  $CFI_{MLR} = .960$ ). Einen Überblick über die Passung der verschiedenen getesteten Modelle der MEMS bietet Tabelle 13.

### 5.3 Reliabilitätsanalysen

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Reliabilitätsanalysen zur Prüfung der internen Konsistenzen und der Test-Retest-Reliabilitäten der IMS berichtet.

#### 5.3.1 Interne Konsistenz

Die internen Konsistenzen der IMS wurden als ausreichend bis gut bewertet.

McDonald's Omega in Stichprobe 1 betrug für die IMS-Skala Begreifbarkeit  $\omega = .82$ , 95%-KI [.77, .87], für Orientierung  $\omega = .81$ , 95%-KI [.77, .85] und für Bedeutsamkeit  $\omega = .79$ , 95%-KI [.72, .85]. McDonald's Omega in Stichprobe 2 betrug für die IMS-Skala Begreifbarkeit  $\omega = .83$ , 95%-KI [.79, .87], für Orientierung  $\omega = .79$ , 95%-KI [.74, .84] und für Bedeutsamkeit  $\omega = .79$ , 95%-KI [.74, .84].

#### 5.3.2 Test-Retest-Reliabilität

Die Test-Retest-Reliabilitäten der IMS fielen zufriedenstellend aus. In Stichprobe 3 betrug die Korrelationen der jeweiligen Skalenmittelwerte nach vier Wochen für die IMS-Skala Begreifbarkeit  $r = .69$ , 95%-KI [.58, .78], für Orientierung  $r = .72$ , 95%-KI [.57, .81] und für Bedeutsamkeit  $r = .79$ , 95%-KI [.70, .86].

### 5.4 Korrelationsanalysen

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Korrelationsanalysen zur Prüfung der konvergenten und diskriminanten Konstruktvalidität sowie der differenziellen Zusammenhänge der IMS berichtet.

#### 5.4.1 Konvergente Konstruktvalidität

Die konvergente Konstruktvalidität der IMS wurde unterstützt. Erwartungsgemäß zeigte jede IMS-Skala eine hohe Korrelation mit ihrer korrespondierenden MEMS-Skala (George & Park, 2017; Tabelle 14).

**Tabelle 14***Zusammenhänge zwischen den IMS und der MEMS (George & Park, 2017)*

IMS-Skalen	MEMS-Skalen	<i>r</i>	[95%-KI]
IMS-Begreifbarkeit	MEMS-Begreifbarkeit	.76	[.70, .81]
	MEMS-Orientierung	.58	[.49, .65]
	MEMS-Bedeutsamkeit	.41	[.31, .50]
IMS-Orientierung	MEMS-Begreifbarkeit	.66	[.58, .73]
	MEMS-Orientierung	.68	[.61, .75]
	MEMS-Bedeutsamkeit	.38	[.28, .47]
IMS-Bedeutsamkeit	MEMS-Begreifbarkeit	.58	[.48, .66]
	MEMS-Orientierung	.60	[.50, .68]
	MEMS-Bedeutsamkeit	.66	[.59, .72]

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ .  $r$  = Pearson-Korrelationen; 95%-KI = 95%-Konfidenzintervall basierend auf Bootstrapping ( $B = 10\,000$ ).

#### 5.4.2 Diskriminante Konstruktvalidität und differenzielle Zusammenhänge

Die diskriminante Konstruktvalidität der IMS wurde unterstützt. Außerdem zeigten die IMS mehrheitlich die erwarteten differenziellen Zusammenhänge mit theoretisch näher und ferner verwandten Konstrukten (Tabelle 15). Bedeutsamkeit und Orientierung wiesen geringe bis moderate Korrelationen mit ferner verwandten Konstrukten auf. Somit wurden die Hypothesen *H1b*, *H1c*, *H2c*, *H3b* unterstützt. Außerdem zeigten sie moderate bis hohe Korrelationen mit näher verwandten Konstrukten. Die Hypothesen *H2b*, *H3c* wurden folglich unterstützt. Begreifbarkeit stand in einem moderaten Zusammenhang mit dem theoretisch näher verwandten Konstrukt. Somit wurde die Hypothese *H1a* unterstützt. Allerdings zeigte

**Tabelle 15***Zusammenhänge zwischen den IMS und den theoretisch verwandten Konstrukten*

IMS-Skalen	verwandte Konstrukte	<i>r</i>	[95%-KI]
IMS-Begreifbarkeit	authentische Selbstkenntnis	.45	[.33, .56]
	generalisierte Selbstwirksamkeit	.56	[.42, .66]
	allgemeine Zugehörigkeit	.52	[.36, .63]
IMS-Orientierung	authentische Selbstkenntnis	.40	[.27, .52]
	generalisierte Selbstwirksamkeit	.53	[.38, .65]
	allgemeine Zugehörigkeit	.48	[.34, .60]
IMS-Bedeutsamkeit	authentische Selbstkenntnis	.16	[.03, .31]
	generalisierte Selbstwirksamkeit	.32	[.16, .45]
	allgemeine Zugehörigkeit	.45	[.30, .58]

*Anmerkungen.*  $N_1 = 176$ .  $r$  = Pearson-Korrelationen; 95%-KI = 95%-Konfidenzintervall basierend auf Bootstrapping ( $B = 10\,000$ ).

Begreifbarkeit moderate bis hohe Korrelationen mit theoretisch ferner verwandten Konstrukten. Die Hypothesen *H2a* und *H3a* wurden folglich nicht unterstützt.

## 5.5 Multiple Regressionsanalysen, Relative Weight Analysen und Modellvergleiche

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der MRAs, der RWAs und der Modellvergleiche zur Prüfung der Kriteriumsvalidität der IMS berichtet. Betrachtet werden die Zusammenhänge zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen sowie die Zusammenhänge zwischen der MEMS (George & Park, 2017) und den Kriteriumsvariablen. Außerdem werden die Zusammenhänge zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen bei Kontrolle für Persönlichkeit und Stimmung sowie die inkrementellen Zusammenhänge zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen über die MEMS (George & Park, 2017) hinaus dargestellt.

### 5.5.1 Zusammenhänge zwischen IMS und Kriteriumsvariablen

Die Ergebnisse der MRAs und RWAs zu den Zusammenhängen zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen sind in Tabelle 16 dargestellt.

**Multiple Regressionsanalysen.** In den MRAs erklärten die IMS-Skalen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit gemeinsam einen signifikanten Anteil der Gesamtvarianz in den untersuchten Kriteriumsvariablen Sinnerfüllung ( $R^2 = .57$ ,  $F_{3,315} = 143.2$ ,  $p < .001$ ), Sinnkrise ( $R^2 = .49$ ,  $F_{3,315} = 102.4$ ,  $p < .001$ ), Lebenszufriedenheit ( $R^2 = .46$ ,  $F_{3,315} = 90.91$ ,  $p < .001$ ) und Depression ( $R^2 = .26$ ,  $F_{3,315} = 39.11$ ,  $p < .001$ ). Alle drei Dimensionen besaßen eine signifikante Vorhersagekraft für Sinnerfüllung und Sinnkrise. Für das Kriterium Lebenszufriedenheit zeigten sich Begreifbarkeit und Bedeutsamkeit, für das Kriterium Depression Begreifbarkeit als signifikante Prädiktoren. Um das Problem ungenau geschätzter Regressionsgewichte bei Multikollinearität zu adressieren, wurden die Beiträge der drei IMS-Skalen zur Varianzerklärung in den Kriteriumsvariablen zusätzlich in RWAs untersucht.

**Relative Weight Analysen.** In den RWAs zeigte sich jede der drei IMS-Skalen als signifikanter Prädiktor für Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression. Somit wurden die Hypothesen *H4a*, *H5a*, *H6a* und *H7a* unterstützt. Den größten Beitrag zur erklärten Varianz in Sinnerfüllung leistete Bedeutsamkeit. Die größten Beiträge zur erklärten Varianz in Sinnkrise lieferten Bedeutsamkeit und Orientierung. Nahezu die Hälfte der erklärten Varianz in Lebenszufriedenheit und Depression fiel auf Begreifbarkeit.

**Modellpassung.** Das AIC des IMS-Modells zur Vorhersage von Sinnerfüllung betrug  $AIC = 645.38$ , von Sinnkrise  $AIC = 763.80$ , von Lebenszufriedenheit  $AIC = 730.89$  und von Depression  $AIC = 432.02$ .

**Tabelle 16***Zusammenhänge zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen*

<b>Kriterium</b>	<b>Prädiktoren</b>	<b><i>r</i></b> <b>[95%-KI]</b>	<b><i>b</i></b> <b>[95%-KI]</b>	<b><i>RW</i></b>	<b><i>RW</i></b> <b>Sign.-Test</b>	<b><i>R-RW</i></b> <b>(%)</b>
<b>Sinnerfüllung</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	.63 [.54, .71]	.28 [.15, .41]	.16	[.11, .21]	28.18
	IMS-Orientierung	.63 [.52, .70]	.26 [.10, .40]	.16	[.10, .21]	28.00
	IMS-Bedeutsamkeit	.68 [.60, .74]	.41 [.32, .54]	.25	[.19, .31]	43.83
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.57 [.48, .65]			
<b>Sinnkrise</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	-.58 [-.67, -.49]	-.22 [-.39, -.05]	.14	[.08, .18]	27.56
	IMS-Orientierung	-.63 [-.70, -.53]	-.42 [-.59, -.23]	.18	[.11, .23]	35.74
	IMS-Bedeutsamkeit	-.60 [-.67, -.51]	-.35 [-.46, -.24]	.18	[.11, .24]	36.70
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.49 [.39, .58]			
<b>Lebenszufriedenheit</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	.67 [.59, .73]	.64 [.46, .82]	.25	[.19, .31]	53.60
	IMS-Orientierung	.56 [.48, .64]	.13 [-.04, .29]	.13	[.09, .18]	28.36
	IMS-Bedeutsamkeit	.46 [.36, .55]	.11 [.01, .22]	.08	[.05, .13]	18.04
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.46 [.37, .55]			
<b>Depression</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	-.50 [-.59, -.40]	-.21 [-.31, -.12]	.13	[.08, .19]	46.76
	IMS-Orientierung	-.45 [-.55, -.35]	-.10 [-.20, .01]	.09	[.05, .14]	32.58
	IMS-Bedeutsamkeit	-.37 [-.48, -.25]	-.06 [-.13, .01]	.06	[.02, .11]	20.66

Modell  $R^2$ .26  
[.18, .37]

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ .  $r$  = Pearson-Korrelationen;  $b$  = unstandardisiertes Regressionsgewicht; 95%-KI = 95%-Konfidenzintervall basierend auf Bootstrapping ( $B = 10\,000$ );  $RW$  = relatives Rohgewicht;  $RW$  Sign.-Test = Signifikanz-Test des relativen Rohgewichts;  $R-RW$  = reskaliertes, relatives Gewicht als Prozentsatz der erklärten Gesamtvarianz;  $R^2$  = adjustierter multipler Determinationskoeffizient.

### 5.5.2 Zusammenhänge zwischen MEMS und Kriteriumsvariablen

Die Ergebnisse der MRAs und RWAs zu den Zusammenhängen zwischen der MEMS (George & Park, 2017) und den Kriteriumsvariablen sind in Tabelle 17 abgebildet.

**Multiple Regressionsanalysen.** In den MRAs erklärten die MEMS-Skalen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit gemeinsam einen signifikanten Anteil der Gesamtvarianz in den untersuchten Kriteriumsvariablen Sinnerfüllung ( $R^2 = .69$ ,  $F_{3,315} = 242.1$ ,  $p < .001$ ), Sinnkrise ( $R^2 = .53$ ,  $F_{3,315} = 122.4$ ,  $p < .001$ ), Lebenszufriedenheit ( $R^2 = .39$ ,  $F_{3,315} = 67.46$ ,  $p < .001$ ) und Depression ( $R^2 = .24$ ,  $F_{3,315} = 34.66$ ,  $p < .001$ ). Alle drei Dimensionen besaßen eine signifikante Vorhersagekraft für Sinnerfüllung. Begreifbarkeit und Orientierung sagten eine Sinnkrise vorher. Für die Kriterien Lebenszufriedenheit und Depression zeigte sich Begreifbarkeit als signifikanter Prädiktor. Zusätzlich wurden die Beiträge der MEMS-Skalen zur Varianzerklärung in den Kriteriumsvariablen in RWAs untersucht.

**Relative Weight Analysen.** In den RWAs zeigte sich jede der drei MEMS-Skalen als signifikanter Prädiktor für Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression. Die größten Beiträge zur erklärten Varianz in allen vier Kriteriumsvariablen leistete Begreifbarkeit. Die kleinsten Beiträge lieferte Bedeutsamkeit.

**Modellpassung.** Das AIC des MEMS-Modells zur Vorhersage von Sinnerfüllung betrug  $AIC = 538.31$ , von Sinnkrise  $AIC = 734.48$ , von Lebenszufriedenheit  $AIC = 771.56$  und von Depression  $AIC = 442.03$ . Die Differenz aus dem AIC des IMS-Modells und dem



**Tabelle 17***Zusammenhänge zwischen der MEMS (George & Park, 2017) und den Kriteriumsvariablen*

Kriterium	Prädiktoren	<i>r</i> [95%-KI]	<i>b</i> [95%-KI]	<i>RW</i>	<i>RW</i> Sign.-Test	<i>R-RW</i> (%)
Sinnerfüllung						
	MEMS-Begreifbarkeit	.78 [.72, .83]	.46 [.36, .58]	.30	[.25, .34]	42.60
	MEMS-Orientierung	.74 [.65, .80]	.31 [.19, .41]	.25	[.18, .30]	35.67
	MEMS-Bedeutsamkeit	.60 [.51, .67]	.15 [.09, .21]	.15	[.10, .19]	21.73
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.69 [.62, .76]			
Sinnkrise						
	MEMS-Begreifbarkeit	-.70 [-.76, -.61]	-.50 [-.64, -.35]	.25	[.19, .31]	46.71
	MEMS-Orientierung	-.66 [-.73, -.56]	-.33 [-.48, -.18]	.21	[.15, .27]	38.72
	MEMS-Bedeutsamkeit	-.46 [-.54, -.36]	-.05 [-.14, .03]	.08	[.04, .12]	14.56
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.53 [.43, .62]			
Lebenszufriedenheit						
	MEMS-Begreifbarkeit	.62 [.54, .70]	.62 [.45, .79]	.25	[.17, .33]	63.53
	MEMS-Orientierung	.46 [.36, .56]	.02 [-.13, .17]	.09	[.05, .13]	22.83
	MEMS-Bedeutsamkeit	.37 [.26, .47]	.03 [-.06, .12]	.05	[.02, .09]	13.65
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.39 [.29, .49]			
Depression						
	MEMS-Begreifbarkeit	-.50 [-.59, -.39]	-.28 [-.37, -.19]	.16	[.10, .23]	64.80
	MEMS-Orientierung	-.35 [-.47, -.22]	.02 [-.08, .10]	.05	[.02, .10]	19.71
	MEMS-Bedeutsamkeit	-.31 [-.41, -.19]	-.02 [-.08, .03]	.04	[.01, .07]	15.49

Modell  $R^2$ .24  
[.16, .34]

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ .  $r$  = Pearson-Korrelationen;  $b$  = unstandardisiertes Regressionsgewicht; 95%-KI = 95%-Konfidenzintervall basierend auf Bootstrapping ( $B = 10\,000$ );  $RW$  = relatives Rohgewicht;  $RW$  Sign.-Test = Signifikanz-Test des relativen Rohgewichts;  $R-RW$  = reskaliertes, relatives Gewicht als Prozentsatz der erklärten Gesamtvarianz;  $R^2$  = adjustierter multipler Determinationskoeffizient.

AIC des MEMS-Modells betrug für Sinnerfüllung  $\Delta AIC = 107.07$ , für Sinnkrise  $\Delta AIC = 29.32$ , für Lebenszufriedenheit  $\Delta AIC = -40.67$  und für Depression  $\Delta AIC = -10.01$ .

### 5.5.3 Zusammenhänge zwischen IMS und Kriteriumsvariablen bei Kontrolle für Persönlichkeit und Stimmung

Die Ergebnisse der MRAs und RWAs zu den Zusammenhängen zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen bei Kontrolle für Persönlichkeit und Stimmung sind in Tabelle 18 dargestellt.

**Multiple Regressionsanalysen.** Wurde in den MRAs für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert, besaßen die drei IMS-Skalen Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit eine signifikante Vorhersagekraft für Sinnerfüllung. Orientierung und Bedeutsamkeit sagten eine Sinnkrise vorher. Für die Kriterien Lebenszufriedenheit und Depression zeigte sich Begreifbarkeit als signifikanter Prädiktor. Um das Problem ungenau geschätzter Regressionsgewichte bei Multikollinearität zu berücksichtigen, wurden die Beiträge der drei IMS-Skalen zur Varianzerklärung in den Kriteriumsvariablen zusätzlich in RWAs untersucht.

**Relative Weight Analysen.** Wurde in den RWAs für Persönlichkeit und Stimmung kontrolliert, leistete jede der drei IMS-Skalen signifikante Beiträge zur Erklärung von Varianz in Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression. Somit wurden die Hypothesen  $H4b$ ,  $H5b$ ,  $H6b$  und  $H7b$  unterstützt. Die drei Dimensionen zeigten sich als stärkste Prädiktoren für Sinnerfüllung und, gemeinsam mit negativem Affekt, für Sinnkrise.

**Tabelle 18**

*Zusammenhänge zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen bei Kontrolle für Persönlichkeit und Stimmung*

<b>Kriterium</b>	<b>Prädiktoren</b>	<b><i>r</i></b> <b>[95%-KI]</b>	<b><i>b</i></b> <b>[95%-KI]</b>	<b><i>RW</i></b>	<b><i>RW</i></b> <b>Sign.-Test</b>	<b><i>R-RW</i></b> <b>(%)</b>
<b>Sinnerfüllung</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	.63 [.54, .71]	.17 [.04, .31]	.10	[.07, .13]	16.54
	IMS-Orientierung	.63 [.52, .70]	.24 [.05, .37]	.11	[.07, .15]	18.36
	IMS-Bedeutsamkeit	.68 [.60, .74]	.37 [.27, .53]	.19	[.14, .26]	30.62
	Neurotizismus	-.34 [-.43, -.23]	.05 [-.05, .15]	.02	[.01, .04]	3.10
	Extraversion	.38 [.25, .48]	.09 [-.02, .18]	.04	[.01, .08]	6.64
	Offenheit	.19 [.06, .31]	-.04 [-.14, .04]	.01	[.00, .02]	1.12
	Gewissenhaftigkeit	.25 [.15, .37]	.00 [-.11, .12]	.01	[.00, .04]	2.24
	Verträglichkeit	.22 [.11, .33]	.04 [-.06, .14]	.01	[.00, .03]	1.94
	Positiver Affekt	.52 [.42, .61]	.23 [.07, .39]	.07	[.04, .11]	11.52
	Negativer Affekt	-.42 [-.50, -.31]	-.20 [-.33, -.07]	.05	[.02, .08]	7.92
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.60 [.50, .68]			
<b>Sinnkrise</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	-.58 [-.67, -.49]	-.08 [-.24, .09]	.08	[.05, .12]	14.46
	IMS-Orientierung	-.63 [-.70, -.53]	-.37 [-.54, -.19]	.12	[.08, .17]	22.10
	IMS-Bedeutsamkeit	-.60 [-.67, -.51]	-.30 [-.41, -.20]	.13	[.09, .18]	23.34
	Neurotizismus	.40 [.31, .49]	.05 [-.07, .18]	.04	[.02, .07]	6.66
	Extraversion	-.36 [-.47, -.25]	-.12 [-.23, -.01]	.04	[.01, .07]	7.09

<b>Kriterium</b>	<b>Prädiktoren</b>	<i>r</i> [95%-KI]	<i>b</i> [95%-KI]	<i>RW</i>	<i>RW</i> Sign.-Test	<i>R-RW</i> (%)
	Offenheit	-.12 [-.24, -.01]	.07 [-.03, .18]	.00	[.00, .01]	0.58
	Gewissenhaftigkeit	-.23 [-.35, -.13]	.00 [-.15, .13]	.01	[.00, .04]	2.10
	Verträglichkeit	-.16 [-.28, -.04]	.03 [-.08, .15]	.00	[.00, .02]	0.71
	Positiver Affekt	-.46 [-.56, -.35]	-.13 [-.35, .09]	.05	[.02, .09]	8.50
	Negativer Affekt	.48 [.38, .56]	.37 [.21, .54]	.08	[.05, .12]	14.46
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.54 [.43, .62]			
Lebenszufriedenheit						
	IMS-Begreifbarkeit	.67 [.59, .73]	.56 [.39, .75]	.18	[.13, .23]	33.92
	IMS-Orientierung	.56 [.48, .64]	.08 [-.10, .25]	.09	[.06, .13]	17.27
	IMS-Bedeutsamkeit	.46 [.36, .55]	.09 [-.01, .20]	.06	[.03, .09]	10.92
	Neurotizismus	-.38 [-.47, -.29]	-.08 [-.18, .03]	.04	[.02, .07]	7.19
	Extraversion	.35 [.24, .45]	.13 [.04, .22]	.04	[.02, .07]	7.65
	Offenheit	.02 [-.11, .14]	-.19 [-.29, -.09]	.01	[.00, .04]	2.19
	Gewissenhaftigkeit	.22 [.12, .32]	.04 [-.09, .16]	.01	[.00, .04]	2.23
	Verträglichkeit	.14 [.02, .27]	-.05 [-.18, .06]	.00	[-.01, .02]	0.74
	Positiver Affekt	.46 [.37, .55]	.19 [.02, .36]	.06	[.03, .09]	11.31
	Negativer Affekt	-.37 [-.46, -.28]	-.07 [-.23, .07]	.03	[.01, .07]	6.57
	Modell <i>R</i> <sup>2</sup>		.50 [.42, .59]			

Kriterium	Prädiktoren	<i>r</i> [95%-KI]	<i>b</i> [95%-KI]	<i>RW</i>	<i>RW</i> Sign.-Test	<i>R-RW</i> (%)
Depression						
	IMS-Begreifbarkeit	-.50 [-.59, -.40]	-.11 [-.20, -.02]	.06	[.04, .10]	14.12
	IMS-Orientierung	-.45 [-.55, -.35]	-.03 [-.13, .07]	.05	[.02, .09]	9.85
	IMS-Bedeutsamkeit	-.37 [-.48, -.25]	-.02 [-.08, .04]	.03	[.01, .06]	6.30
	Neurotizismus	.53 [.44, .60]	.15 [.09, .23]	.11	[.07, .17]	24.24
	Extraversion	-.22 [-.33, -.09]	-.01 [-.06, .05]	.01	[.00, .03]	2.10
	Offenheit	-.07 [-.18, .04]	.03 [-.03, .09]	.00	[-.01, .01]	0.38
	Gewissenhaftigkeit	-.28 [-.40, -.16]	-.08 [-.16, .00]	.03	[.00, .07]	5.70
	Verträglichkeit	-.07 [-.20, .05]	.07 [-.01, .14]	.00	[-.01, .01]	0.61
	Positiver Affekt	-.44 [-.54, -.33]	-.12 [-.23, .00]	.05	[.02, .10]	11.65
	Negativer Affekt	.52 [.43, .60]	.23 [.13, .35]	.11	[.07, .18]	25.04
	Modell $R^2$		.44 [.35, .52]			

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ .  $r$  = Pearson-Korrelationen;  $b$  = unstandardisiertes Regressionsgewicht; 95%-KI = 95%-Konfidenzintervall basierend auf Bootstrapping ( $B = 10\,000$ );  $RW$  = relatives Rohgewicht;  $RW$  Sign.-Test = Signifikanz-Test des relativen Rohgewichts;  $R-RW$  = reskaliertes, relatives Gewicht als Prozentsatz der erklärten Gesamtvarianz;  $R^2$  = adjustierter multipler Determinationskoeffizient.

Die größten Beiträge zur erklärten Varianz in Lebenszufriedenheit leisteten Begreifbarkeit, Orientierung, positiver Affekt und Bedeutsamkeit. Die größten Beiträge zur erklärten Varianz in Depression lieferten negativer Affekt, Neurotizismus, Begreifbarkeit, positiver Affekt, Orientierung und Bedeutsamkeit.

**Modellvergleiche.** Die Modellvergleiche zwischen dem kombinierten Regressionsmodell (Persönlichkeit, Stimmung und IMS) und dem einfachen Modell (nur Persönlichkeit und Stimmung) zeigten, dass das kombinierte Modell signifikant mehr Varianz

in Sinnerfüllung ( $\Delta RSS(-3) = -71.05$ ,  $F = 57.99$ ,  $p < .001$ ), Sinnkrise ( $\Delta RSS(-3) = -66.66$ ,  $F = 39.17$ ,  $p < .001$ ), Lebenszufriedenheit ( $\Delta RSS(-3) = -60.44$ ,  $F = 38.44$ ,  $p < .001$ ) und Depression ( $\Delta RSS(-3) = -2.74$ ,  $F = 5.39$ ,  $p < .01$ ) erklärte als das einfache Modell.

#### 5.5.4 Inkrementelle Zusammenhänge zwischen IMS und Kriteriumsvariablen

Die Ergebnisse der MRAs und RWAs zu den inkrementellen Zusammenhängen zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen über die MEMS (George & Park, 2017) hinaus sind in Tabelle 19 abgebildet.

**Multiple Regressionsanalysen.** Wurden die MEMS-Skalen in die MRAs aufgenommen, besaß die IMS-Skala Bedeutsamkeit eine signifikante Vorhersagekraft für Sinnerfüllung. Die IMS-Skalen Orientierung und Bedeutsamkeit sagten eine Sinnkrise vorher. Für die Kriterien Lebenszufriedenheit und Depression zeigte sich die IMS-Skala Begreifbarkeit als signifikanter Prädiktor. Um das Problem ungenau geschätzter Regressionsgewichte bei Multikollinearität zu berücksichtigen, wurden die Beiträge der drei IMS-Skalen zur Varianzerklärung in den Kriteriumsvariablen zusätzlich in RWAs untersucht.

**Relative Weight Analysen.** Wurden die MEMS-Skalen in die RWAs aufgenommen, leistete jede der drei IMS-Skalen signifikante Beiträge zur Erklärung von Varianz in Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression. Den jeweils größten Beitrag zur erklärten Varianz in Sinnerfüllung und Sinnkrise leistete die MEMS-Skala Begreifbarkeit. Den jeweils größten Beitrag zur erklärten Varianz in Lebenszufriedenheit und Depression lieferte die IMS-Skala Begreifbarkeit.

**Modellvergleiche.** Die Modellvergleiche zwischen dem kombinierten Modell (MEMS und IMS) und dem einfachen Regressionsmodell (nur MEMS) zeigten, dass das kombinierte Modell signifikant mehr Varianz in Sinnerfüllung ( $\Delta RSS(-3) = -7.51$ ,  $F = 8.64$ ,  $p < .001$ ), Sinnkrise ( $\Delta RSS(-3) = -16.00$ ,  $F = 10.09$ ,  $p < .001$ ), Lebenszufriedenheit ( $\Delta RSS(-3) = -31.52$ ,

**Tabelle 19***Inkrementelle Zusammenhänge zwischen den IMS und den Kriteriumsvariablen*

<b>Kriterium</b>	<b>Prädiktoren</b>	<b><i>r</i></b> <b>[95%-KI]</b>	<b><i>b</i></b> <b>[95%-KI]</b>	<b><i>RW</i></b>	<b><i>RW</i></b> <b>Sign.-Test</b>	<b><i>R-RW</i></b> <b>(%)</b>
<b>Sinnerfüllung</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	.63 [.54, .71]	-.02 [-.15, .12]	.09	[.06, .11]	11.90
	IMS-Orientierung	.63 [.52, .70]	.06 [-.09, .20]	.09	[.04, .11]	11.99
	IMS-Bedeutsamkeit	.68 [.60, .74]	.20 [.11, .31]	.12	[.09, .15]	17.06
	MEMS-Begreifbarkeit	.78 [.72, .83]	.42 [.28, .58]	.18	[.15, .21]	24.54
	MEMS-Orientierung	.74 [.65, .80]	.23 [.12, .34]	.15	[.11, .19]	21.08
	MEMS-Bedeutsamkeit	.60 [.51, .67]	.08 [.01, .15]	.10	[.07, .13]	13.43
	Modell $R^2$		.72 [.64, .77]			
<b>Sinnkrise</b>						
	IMS-Begreifbarkeit	-.58 [-.67, -.49]	.06 [-.15, .25]	.07	[.04, .10]	12.94
	IMS-Orientierung	-.63 [-.70, -.53]	-.24 [-.44, -.05]	.10	[.06, .14]	17.58
	IMS-Bedeutsamkeit	-.60 [-.67, -.51]	-.23 [-.36, -.11]	.10	[.06, .13]	16.84
	MEMS-Begreifbarkeit	-.70 [-.76, -.61]	-.43 [-.62, -.22]	.14	[.10, .19]	24.41
	MEMS-Orientierung	-.66 [-.73, -.56]	-.19 [-.34, -.04]	.12	[.07, .16]	20.34
	MEMS-Bedeutsamkeit	-.46 [-.54, -.36]	.02 [-.06, .12]	.05	[.02, .07]	7.89
	Modell $R^2$		.57 [.48, .65]			

Kriterium	Prädiktoren	<i>r</i> [95%-KI]	<i>b</i> [95%-KI]	<i>RW</i>	<i>RW</i> Sign.-Test	<i>R-RW</i> (%)
Lebenszufriedenheit						
	IMS-Begreifbarkeit	.67 [.59, .73]	.47 [.28, .66]	.16	[.12, .21]	33.54
	IMS-Orientierung	.56 [.48, .64]	.13 [-.04, .30]	.09	[.05, .12]	17.89
	IMS-Bedeutsamkeit	.46 [.36, .55]	.07 [-.05, .19]	.05	[.02, .08]	9.70
	MEMS-Begreifbarkeit	.62 [.54, .70]	.27 [.08, .47]	.12	[.08, .16]	24.20
	MEMS-Orientierung	.46 [.36, .56]	-.07 [-.23, .08]	.04	[.02, .07]	8.59
	MEMS-Bedeutsamkeit	.37 [.26, .47]	.02 [-.07, .10]	.03	[.01, .05]	6.09
	Modell $R^2$		.48 [.39, .57]			
Depression						
	IMS-Begreifbarkeit	-.50 [-.59, -.40]	-.12 [-.23, -.00]	.08	[.04, .12]	26.87
	IMS-Orientierung	-.45 [-.55, -.35]	-.12 [-.23, .01]	.06	[.03, .11]	20.77
	IMS-Bedeutsamkeit	-.37 [-.48, -.25]	-.04 [-.12, .04]	.03	[.01, .07]	10.81
	MEMS-Begreifbarkeit	-.50 [-.59, -.39]	-.16 [-.28, -.05]	.08	[.04, .12]	26.44
	MEMS-Orientierung	-.35 [-.47, -.22]	.07 [-.04, .17]	.02	[.01, .05]	7.73
	MEMS-Bedeutsamkeit	-.31 [-.41, -.19]	-.02 [-.07, .04]	.02	[.01, .05]	7.38
	Modell $R^2$		.28 [.20, .38]			

*Anmerkungen.*  $N_2 = 319$ .  $r$  = Pearson-Korrelationen;  $b$  = unstandardisiertes Regressionsgewicht; 95%-KI = 95%-Konfidenzintervall basierend auf Bootstrapping ( $B = 10\,000$ );  $RW$  = relatives Rohgewicht;  $RW$  Sign.-Test = Signifikanz-Test des relativen Rohgewichts;  $R-RW$  = reskaliertes, relatives Gewicht als Prozentsatz der erklärten Gesamtvarianz;  $R^2$  = adjustierter multipler Determinationskoeffizient.

$F = 19.09, p < .001$ ) und Depression ( $\Delta RSS(-3) = -4.77, F = 7.34, p < .001$ ) erklärte als das einfache Modell.



## 6 Diskussion, Beitrag der Studie und Ausblick

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse zusammengefasst und diskutiert, der Beitrag der Studie herausgestellt, ihre Schwächen betrachtet und ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben.

### 6.1 Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse von Studie 2 zusammengefasst und diskutiert. Die Zielsetzung der vorliegenden Studie bestand darin, die IMS als inhaltstvalide, psychometrisch gültige und ökonomische Skalen zur Messung der Anwesenheit von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit vorzuschlagen. Die IMS wurden auf Grundlage integrativer Definitionen der Dimensionen von Lebenssinn entwickelt, welche theoretische Konzeptualisierungen von Expertinnen und Experten sowie empirisch gewonnene Laienperspektiven verbinden (Studie 1). Hierdurch wurde die Inhaltsvalidität der IMS gefördert. Die empirische Prüfung des Testentwurfs unterstützte die faktorielle Validität, die Reliabilität, die konvergente und diskriminante Konstruktvalidität sowie die Kriteriumsvalidität der IMS. Zudem besaßen die IMS inkrementelle Validität über das aktuell meistverwendete Instrument zur Messung der drei Dimensionen von Lebenssinn, die MEMS (George & Park, 2017), hinaus. Da die IMS insgesamt nur neun Items umfassen, stellen sie außerdem das bislang ökonomischste Verfahren zur Messung von Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit dar. Somit begegnen die IMS den im Literaturreview identifizierten Kritikpunkten an den bestehenden Messinstrumenten für Lebenssinn. In Ergänzung zur Entwicklung und Prüfung der IMS wurde die Faktorenstruktur der MEMS (George & Park, 2017) in einer deutschen Stichprobe mit heterogenen demographischen Eigenschaften untersucht. Wie bereits in früheren Studien (Gerymski & Krok, 2020; Valdivia & Li, 2022) wurde die faktorielle Validität der MEMS auch in der vorliegenden Studie nicht unterstützt. Sämtliche Befunde berücksichtigend können die IMS eine inhaltstvalide sowie

ökonomische Alternative zur MEMS (George & Park, 2017) bieten. Nachfolgend werden die Ergebnisse der empirischen Prüfung der IMS und der MEMS zusammengefasst und diskutiert.

### 6.1.1 Faktorielle Validität

**Dreidimensionale Struktur der IMS.** Explorative und konfirmatorische Faktorenanalysen unterstützten die dreidimensionale Struktur der IMS, die Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit widerspiegelt. Die geschätzten Korrelationen zwischen den Dimensionen fielen allerdings sehr hoch aus, wobei sich der stärkste Zusammenhang zwischen Begreifbarkeit und Orientierung zeigte. Diese Zusammenhänge können theoretisch erklärt werden. Begreifbarkeit und Orientierung stehen in einer Wechselbeziehung (vgl. Martela & Steger, 2016). Begreifbarkeit gilt als notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung für Orientierung. Die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten sowie die Anforderungen der Welt zu begreifen ist notwendig, um Erstrebenswertes zu identifizieren, intentional zu handeln und eine bestimmte Richtung im Leben einzuschlagen. Ebenso kann Orientierung Begreifbarkeit fördern. Konkrete Werte und Ziele lenken den Aufmerksamkeitsfokus und steuern die Auswahl und den Einsatz von Verhaltensweisen. Hierdurch wird dem Leben Konsistenz, Struktur, Verstehbarkeit und Kohärenz verliehen. Das Verfolgen von Werten und Zielen kann außerdem Hinweise auf das Selbstverständnis liefern, z. B. wenn Werte und Ziele auf die wahren Bedürfnisse, Interessen oder Fähigkeiten hindeuten<sup>2</sup>. Trotz der hohen Korrelationen zwischen den Dimensionen ergaben Modellvergleiche, dass das dreifaktorielle Modell einem ein- sowie einem zweifaktoriellen Modell überlegen ist. Folglich sollten Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit als

---

<sup>2</sup> Ausführlichere theoretische Erklärungen für die Zusammenhänge zwischen den drei Dimensionen werden in Studie 1 in den Kapiteln 1.5 und 6.4 dargestellt.

voneinander trennbare Konstrukte verstanden und gemessen werden, anstatt sie in einem Summenwert zusammenzufassen.

**Facetten der Dimensionen.** Die Ergebnisse der Faktorenanalysen lieferten größtenteils empirische Unterstützung für die integrativen Definitionen der Dimensionen (Studie 1): Begreifbarkeit beinhaltet das Erleben von Verstehbarkeit und Kohärenz. Orientierung beschreibt das Erleben von konkret Erstrebenswertem, Intentionalität und einer allgemeinen Richtung im Leben. Bedeutsamkeit umfasst das Erleben des Werts des eigenen Lebens, der eigenen Wirksamkeit sowie einer personalen, räumlichen und zeitlichen Transzendenz. In der vorliegenden Operationalisierung von Bedeutsamkeit wurde die Kritik an bisherigen Operationalisierungen existenzieller Bedeutsamkeit im kosmischen Maßstab (z. B. King & Hicks, 2021; Wong, 2017) berücksichtigt sowie der Forderung nach der Untersuchung alltäglich erlebter Facetten von Bedeutsamkeit (George & Park, 2017) nachgekommen.

**Zweckmäßigkeit.** In den Faktorenanalysen nicht unterstützt wurde die Facette Zweckmäßigkeit der Dimension Orientierung. Eine mögliche Sonderrolle dieser Facette zeichnete sich bereits in der qualitativen Studie 1 ab. Zum Beispiel zeigte Zweckmäßigkeit kaum Zusammenhänge mit den anderen Orientierung-Facetten. Im Unterschied zu den anderen Orientierung-Facetten war Zweckmäßigkeit außerdem nicht überwiegend mit einer positiven Erlebensqualität oder positiven Konsequenzen verbunden. Diese Befunde könnten darauf zurückgeführt werden, dass Zweckmäßigkeit als einzige postulierte Orientierung-Facette stärker mit extrinsischer als mit intrinsischer Motivation einhergeht. Studien zeigten, dass extrinsische Motivation zu weniger positiven und mehr negativen Auswirkungen führt als intrinsische Motivation (z. B. Deci & Ryan, 2008).

Möglicherweise stellte die Facette Zweckmäßigkeit gar ein Artefakt der Interviewführung dar. Der Begriff „Zweckmäßigkeit“ wurde als deutsche Bezeichnung für die

motivationale Dimension von Lebenssinn, im englischen Original „Purpose“, verwendet. Allerdings wurde der Begriff gemeinsam mit einer Arbeitsdefinition und dem englischen „Purpose“ eingeführt, weshalb eine starke Verzerrung der Interviewinhalte ausgeschlossen werden konnte.

**Allgemeiner Wert des Lebens.** In den Faktorenanalysen nicht unterstützt wurde außerdem die Facette allgemeiner Wert des Lebens der Dimension Bedeutsamkeit. Auf eine mögliche Sonderrolle dieser Facette deutete bereits die qualitative Studie 1 hin. Der allgemeine Wert des Lebens schien unabhängig von den anderen Bedeutsamkeit-Facetten. Zum Beispiel wiesen sie kaum gemeinsame Zusammenhänge auf. Zudem berichteten Teilnehmende, das eigene Leben als wenig wertvoll, das Leben im Allgemeinen jedoch als wertvoll zu erleben und umgekehrt. Darüber hinaus unterschied sich die Facette allgemeiner Wert des Lebens auch in den explorativen Faktorenanalysen von den anderen Bedeutsamkeit-Facetten. In der achtfaktoriellen Lösung luden die Items dieser Facette auf einen eigenen Faktor. In der dreifaktoriellen Lösung fielen die Hauptladungen ihrer Items auf die Dimension Begreifbarkeit. Diese Ladungsmuster können auf folgende Weise interpretiert werden: Der allgemeine Wert des Lebens meint eine subjektive Bewertung des Lebens als lebenswert, die zwar im Zusammenhang mit den Dimensionen von Lebenssinn steht, allerdings keine Konstruktfacette bildet. Zum einen könnte der allgemeine Wert des Lebens als grundlegende Annahme oder Überzeugung verstanden werden, die das Leben begreifbar macht. Zum Beispiel könnte diese Annahme oder Überzeugung Existenzphilosophen wie Camus (1942/2000) zufolge ein Versuch sein, die Absurdität der Existenz zu überwinden, die z. B. darin besteht, keine Wahl zu haben, ob man geboren wird oder stirbt. Wird das Leben im Allgemeinen als lohnend und lebenswert betrachtet, kann diese Absurdität überwunden und Begreifbarkeit hergestellt werden. In diesem Fall würde der allgemeine Wert des Lebens als Antezedens von Begreifbarkeit fungieren (Studie 1; Modell von Begreifbarkeit: „Annahmen und Überzeugungen“). Zum anderen könnte der allgemeine Wert des Lebens ein Antezedens

oder eine Konsequenz von Bedeutsamkeit darstellen. Als Antezedens (Studie 1; Modell von Bedeutsamkeit: „Annahmen und Überzeugungen“) wirkt sich die Annahme oder Überzeugung, dass das Leben im Allgemeinen einen Wert hat, auf das Erleben von Bedeutsamkeit des eigenen Lebens aus. Als Konsequenz (Studie 1; Modell von Bedeutsamkeit: „positives Erleben und Verhalten: Lebenszufriedenheit, Puffer für Suizidalität“) beeinflusst das Erleben von Bedeutsamkeit des eigenen Lebens, die Annahme oder Überzeugung, dass das Leben im Allgemeinen einen Wert hat. Diese Ergebnisse erfordern ein Überdenken von Zweckmäßigkeit und dem allgemeinen Wert des Lebens als Facetten von Orientierung und Bedeutsamkeit. Eine detaillierte theoretische und empirische Untersuchung kann Aufgabe zukünftiger Forschung sein.

**MEMS.** Neben der faktoriellen Validität der IMS wurde die faktorielle Validität verschiedener MEMS-Versionen geprüft. Wie bereits in den Studien von Valdivia und Li (2022) sowie von Gerymski und Krok (2020) zeigte die Faktorenstruktur der MEMS in der Originalversion (George & Park, 2017) sowie ohne das kritisierte, negativ gepolte Bedeutsamkeit-Item (2) in einer heterogenen, deutschen Stichprobe eine ungenügende Passung. Ebenfalls eine ungenügende Passung wies die 9-Item-Version der MEMS von Gerymski und Krok (2020) auf. In der Summe weisen diese Befunde auf die Notwendigkeit einer Revision der MEMS hin.

### 6.1.2 Reliabilität

**Interne Konsistenz.** In den Reliabilitätsanalysen wurden die internen Konsistenzen der IMS als ausreichend bis gut bewertet, v. a. in Hinblick auf die geringe Itemanzahl sowie die intendierte inhaltliche Heterogenität der jeweiligen Skala. Die IMS gelten somit als messgenau. Im Vergleich zu den internen Konsistenzen der QEMS ( $\omega = .85$  bis  $.91$ ; Z. Li et al., 2021) sowie der MEMS (George & Park, 2017) in der vorliegenden Studie ( $\omega = .83$  bis  $.90$ ; Kapitel 4.2.2) fielen die internen Konsistenzen der IMS etwas geringer aus.

**Test-Retest-Reliabilität.** Die Test-Retest-Reliabilitäten der IMS nach mindestens vier Wochen fielen zufriedenstellend aus. Die IMS liefern somit stabile Messwerte für diesen Zeitraum. Die Test-Retest-Reliabilitäten der IMS zeigten sich als mindestens genauso gut wie die Test-Retest-Reliabilitäten der MEMS mit einem Abstand von zwei Wochen ( $r = .75$  bis  $.85$ ; George & Park, 2017) sowie die der QEMS mit einem Abstand von vier Wochen ( $r = .65$  bis  $.74$ ; Z. Li et al., 2021).

### 6.1.3 Konstruktvalidität

**Konvergente Konstruktvalidität.** Die Korrelationsanalysen unterstützten die konvergente Konstruktvalidität der IMS. Die Skalen der IMS und der MEMS (George & Park, 2017) mit demselben Messanspruch zeigten hohe Zusammenhänge. Aufgrund der Unterschiede in den inhaltlichen Konzeptualisierungen der Dimensionen in den IMS und der MEMS fielen die Zusammenhänge nicht perfekt aus.

**Diskriminante Konstruktvalidität.** Die Korrelationsanalysen unterstützten außerdem die diskriminante Konstruktvalidität der IMS. Die IMS waren von theoretisch verwandten Konstrukten abgrenzbar. Der Nutzen der getrennten Erfassung der Dimensionen von Lebenssinn wurde anhand der differenziellen Zusammenhänge der IMS mit authentischer Selbstkenntnis, generalisierter Selbstwirksamkeit und allgemeiner Zugehörigkeit verdeutlicht.

Entgegen den Erwartungen zeigte Begreifbarkeit nicht den stärksten Zusammenhang mit authentischer Selbstkenntnis. Das Korrelationsmuster von Begreifbarkeit stand allerdings im Einklang mit den theoretisch postulierten Annahmen, dass, neben einem authentischen Selbstkonzept, auch die globale Überzeugung, Herausforderungen bewältigen zu können sowie sozial geteilte Annahmen und Überzeugungen im Zusammenhang mit Begreifbarkeit stehen (Studie 1; Modell von Begreifbarkeit: „Annahmen und Überzeugungen“). Aufgrund der überlebenswichtigen Funktion von Begreifbarkeit (z. B. Heintzelman & King, 2014a) nutzen Personen vermutlich eine Vielzahl unterschiedlicher Strategien, um Begreifbarkeit

herzustellen. Detaillierte theoretische und empirische Untersuchungen dieser Zusammenhänge können Gegenstand zukünftiger Forschung sein.

#### **6.1.4 Kriteriumsvalidität**

Die multiplen Regressionsanalysen und Relative Weight Analysen unterstützten die Kriteriumsvalidität der IMS. Gemeinsam erklärten die drei IMS-Skalen einen signifikanten Anteil der Unterschiede in Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression. Außerdem trug jede der drei IMS-Skalen zur Erklärung dieser Unterschiede bei. Ihre jeweiligen Beiträge blieben auch dann signifikant, wenn für die anderen zwei Lebenssinn-Dimensionen, für positiven und negativen Affekt sowie für Persönlichkeit kontrolliert wurde. Die IMS-Skala Bedeutsamkeit stellte sich als stärkster Prädiktor bei der Vorhersage von Sinnerfüllung und Sinnkrise heraus. Die IMS-Skala Begreifbarkeit zeigte sich als stärkster Prädiktor bei der Vorhersage von Lebenszufriedenheit und Depression.

Die hohe Vorhersagekraft von Begreifbarkeit für Indikatoren für Wohlbefinden und psychische Belastung steht im Einklang mit den Befunden von George und Park (2017), die allerdings keine theoretische Erklärung hierfür angeben. Bereits Antonovsky (1993) betonte den zentralen Zusammenhang zwischen Begreifbarkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Auch aktuellen Theorien zufolge stellt Begreifbarkeit die notwendige Grundlage für eine gelingende Lebensführung dar (z. B. Heine et al., 2006).

Neben den IMS trugen auch die MEMS-Skalen (George & Park, 2017) gemeinsam und jeweils einzeln zur Erklärung von Unterschieden in den Kriteriumsvariablen bei. Auffällig war, dass sich die MEMS-Skala Begreifbarkeit als stärkster Prädiktor und die MEMS-Skala Bedeutsamkeit als schwächster Prädiktor für alle vier Kriteriumsvariablen zeigten.

Die hohe Vorhersagekraft der MEMS-Skala Begreifbarkeit für die „MIL judgements“ könnte auf das Item (1) „Mein Leben ergibt Sinn“ (engl. „My life makes sense“; George &

Park, 2017, S. 627) zurückzuführen sein, welches sich inhaltlich mit den Items für Sinnerfüllung überlappt (z. B. „Mein Leben hat einen Sinn“). Eine derartige Konfundierung von Prädiktor und Kriterium kann zu fälschlich erhöhten Zusammenhängen führen. Die kosmische Konzeptualisierung von Bedeutsamkeit in der MEMS und ihr Zusammenhang mit Außenkriterien wurden bereits häufiger infrage gestellt (z. B. Wong, 2017).

Ein Vergleich der MEMS (George & Park, 2017) und IMS auf Testebene ergab, dass die MEMS die Kriterien Sinnerfüllung und Sinnkrise, die IMS die Kriterien Lebenszufriedenheit und Depression besser erklären. Eine statistische Untersuchung der inkrementellen Validität der IMS über die MEMS hinaus zeigte, dass die IMS signifikante Beiträge zur Erklärung von Unterschieden in Sinnerfüllung, Sinnkrise, Lebenszufriedenheit und Depression leisten, die nicht durch die MEMS erklärt werden können. Diese inkrementelle Vorhersagekraft der IMS über die MEMS hinaus trotz reduzierter Itemanzahl ist wohl auf die verbesserte Inhaltsvalidität der IMS sowie die Förderung der inkrementellen Validität bei ihrer Skalenentwicklung (Smith et al., 2003) zurückzuführen. Zum Beispiel messen die IMS, anstatt kosmischer Bedeutsamkeit, ein alltägliches Erleben von Bedeutsamkeit. Außerdem erfassen die IMS die Begreifbarkeit-Facette Kohärenz sowie die Bedeutsamkeit-Facette Wirksamkeit, welche die MEMS unberücksichtigt lässt.

Auf empirischer Ebene lieferten die multiplen Regressions- und Relative Weight Analysen Hinweise auf die Kriteriumsvalidität der IMS sowie auf ihre inkrementelle Validität über das aktuell meistverwendete Instrument zur Erfassung der drei Dimensionen von Lebenssinn hinaus. Auf theoretischer Ebene unterstützten die Analysen, gemeinsam mit den Befunden zu den differenziellen Zusammenhängen der Dimensionen, die Annahme, dass Begreifbarkeit, Orientierung und Bedeutsamkeit jeweils eine relevante und einzigartige Dimension von Lebenssinn ausmachen. Außerdem untermauerten sie die Konzeptualisierung von Bedeutsamkeit als eine der Dimensionen von Lebenssinn, die von Valdivia und Li (2022) infrage gestellt wurde.



## 6.2 Schwächen der Studie

In diesem Abschnitt werden die Schwächen der vorliegenden Studie aufgezeigt. Als Schwächen können die Eigenschaften der Stichprobe sowie das Studiendesign betrachtet werden. Die vorliegende Stichprobe war nicht repräsentativ, wodurch die Generalisierbarkeit der Ergebnisse eingeschränkt wurde. Allerdings wurde eine möglichst heterogene Zusammensetzung der Stichprobe hinsichtlich demographischer Eigenschaften angestrebt und eine Verbesserung im Vergleich zu rein studentischen Stichproben (z. B. George & Park, 2017; Z. Li et al., 2021) erreicht. Für zukünftige Forschung wären repräsentative Stichproben wünschenswert.

Außerdem wurden in der vorliegenden Studie ein Querschnitt-Design und Selbstbericht-Fragebögen genutzt. Somit ließ das Studiendesign keine Schlüsse auf gerichtete Zusammenhänge zu. Weiterhin könnte ein Common Method Bias (Podsakoff et al., 2003) zu künstlich erhöhten Zusammenhängen zwischen den Variablen geführt haben. Zukünftige Forschung kann von Längsschnitt- oder experimentellen Designs sowie von der Verwendung unterschiedlicher Messverfahren profitieren.

## 6.3 Ausblick

In diesem Abschnitt wird ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben. Die IMS stellen eine valide und ökonomische Alternative zur MEMS (George & Park, 2017) dar und bieten eine wichtige Grundlage für die empirische Sinnforschung. Eine Aufgabe zukünftiger Forschung besteht darin, die psychometrischen Gütekriterien der IMS in neuen Stichproben zu prüfen. Besondere Aufmerksamkeit sollte dabei der Replizierbarkeit der Faktorenstruktur zukommen, die sich bereits in anderen Instrumenten zur Messung der Dimensionen von Lebenssinn als problematisch erwiesen hat (z. B. MEMS). Eine psychometrisch gültige und einheitliche Erfassung von Lebenssinn kann die Interpretierbarkeit, Vergleichbarkeit und Generalisierbarkeit von Ergebnissen aus unterschiedlichen Studien unterstützen und die systematische Erschließung des Forschungsfelds fördern.

## 7 Abschließendes Fazit

„Also schließe ich, dass der Sinn [...] die dringlichste aller Fragen ist.“

(Camus, 1942/2000, S. 16)

Lebenssinn ist ein relativ neuer Forschungsgegenstand der Psychologie. Manche Psychologinnen und Psychologen begegnen dem Konstrukt mit Zögern und Vorbehalten. An den Möglichkeiten der empirischen Wissenschaften, Lebenssinn zu erforschen, wird mitunter gezweifelt. Gemeinsam mit bisherigen Erkenntnissen der Sinnforschung zeigen die in dieser Dissertation entwickelte integrative Definition von Lebenssinn sowie die *Integrative Meaning Scales* zur Messung von Lebenssinn jedoch, dass sich die Psychologie diesem vielversprechenden Forschungsgegenstand annehmen kann und sollte. Ausgehend von diesen erarbeiteten Grundlagen kann angewandte Forschung weiterführende Erkenntnisse zur Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens liefern, die von der Individual- bis hin zur Gesellschaftsebene reichen.

Die Sinnerfüllung von Individuen kann z. B. mithilfe von evidenzbasierten Interventionen gefördert werden, die über technologiebasierte Apps allgemein zugänglich gemacht werden. Zur Stärkung von Begreifbarkeit bietet sich z. B. die Arbeit mit der eigenen Lebensgeschichte an (z. B. McAdams, 2008). Um das Erleben von Orientierung zu erhöhen, kann z. B. die Identifikation und Verwirklichung von intrinsisch motivierten Lebenszielen unterstützt werden (z. B. Ryan & Deci, 2000). Zur Förderung von Bedeutsamkeit können z. B. Quellen für erlebte Wertschätzung und Wirksamkeit exploriert werden (z. B. Grant, 2008).

Ergänzend zu Maßnahmen auf der Individualebene können gesellschaftliche Rahmenbedingungen die individuelle Sinnerfüllung unterstützen. Bei der Gestaltung dieser Rahmenbedingungen können folgende Fragen leiten: Ist Sinnerfüllung im gesellschaftlichen Entwurf eines gelingenden Lebens enthalten? Welche Narrative bietet eine Gesellschaft ihren

Mitgliedern an, um das Selbst, das Leben und die Welt zu begreifen? Welche Visionen der Zukunft vermitteln Orientierung? Wie fördert und befähigt eine Gesellschaft ihre Mitglieder dazu, intrinsisch motivierte Lebensziele zu setzen und zu verwirklichen? Was bedeutet es in einer Gesellschaft, sich selbst als wertvolles und wirksames Individuum zu erleben? Wie fördert und befähigt eine Gesellschaft ihre Mitglieder dazu, sich zu solchen, sich als bedeutsam erlebenden Individuen zu entwickeln?

Die essenzielle Rolle von Lebenssinn für ein gelingendes Leben gilt als wissenschaftlich gesichert (z. B. King et al., 2016). In Zeiten multipler Krisen gewinnt die Gestaltung eines sinnerfüllten und gelingenden Lebens zusätzlich an Bedeutung.

Klimawandel, Pandemie und Kriege bedrohen das Sinnerleben, indem sie u. a. Annahmen über eine gerechte und gute Welt erschüttern, Lebensziele als irrelevant oder unerreichbar erscheinen lassen und die Wirksamkeit des eigenen Handelns infrage stellen. Insbesondere in Krisenzeiten zeigte sich Lebenssinn als zentraler Faktor für Resilienz und Coping (Schnell & Krampe, 2020).

Zögern und Vorbehalte von Forschenden gegenüber dem Konstrukt Lebenssinn sollten somit in produktive Anstrengungen verwandelt werden, wissenschaftlich fundierte Antworten auf eine der dringlichsten Fragen (Camus, 1942/2000) und größten Rätsel der Menschheit (King & Hicks, 2021) zu finden.

## Literaturverzeichnis

- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review, 20*, 142-175.  
doi:10.1177/1088868315585068
- Aftab, A., Lee, E. E., Klaus, F., Daly, R., Wu, T. C., Tu, X., Huege, S., & Jeste, D. V. (2019). Meaning in life and its relationship with physical, mental, and cognitive functioning: A study of 1,042 community-dwelling adults across the lifespan. *The Journal of Clinical Psychiatry, 81*, Article 19m13064. doi:10.4088/JCP.19m13064
- Allport, G. W. (1937/1962). *Personality: A psychological interpretation*. Holt.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine, 36*, 725-733. doi:10.1016/0277-9536(93)90033-Z
- Arndt, J., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2002). The intrinsic self and defensiveness: Evidence that activating the intrinsic self reduces self-handicapping and conformity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 671-683.  
doi:10.1177/0146167202288011
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research, 44*, 139-154.  
doi:10.1080/00222216.2012.11950259
- Bailey, C., Madden, A., Alfes, K., Shantz, A., & Soane, E. (2017). The mismanaged soul: Existential labor and the erosion of meaningful work. *Human Resource Management Review, 27*, 416-430. doi:10.1016/j.hrmr.2016.11.001
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research and Development, 35*, 201-216.  
doi:10.1080/07294360.2015.1087474
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*, 409-427. doi:10.1080/00332747.1973.11023774
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). Oxford University Press.
- Becker, E. (1973/1981). *Dynamik des Todes*. Goldmann.

- Behrendt, S. (2022). Im.beta: Add standardized regression coefficients to lm-Objects. R Paket Version 1.6-2. Verfügbar unter <https://CRAN.R-project.org/package=lm.beta>
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 6, pp. 1-62). Academic Press.
- Berelson, B. (1952). *Content analysis in communication research*. Free Press.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging, 19*, 260-271. doi:10.1037/0882-7974.19.2.260
- Bordt, M. (2011). *Philosophische Anthropologie*. Komplet-Media.
- Boumparis, N., Karyotaki, E., Kleiboer, A., Hofmann, S. G., & Cuijpers, P. (2016). The effect of psychotherapeutic interventions on positive and negative affect in depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 202*, 153-162. doi:10.1016/j.jad.2016.05.019
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine, 71*, 574-579. doi:10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology, 21*, 1034-1052. doi:10.1002/pon.2113
- Brandstädter, J. (2006). Adaptive resources in later life: Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 143–164). Oxford University Press.
- Bühler, J. L., Weidmann, R., Nikitin, J., & Grob, A. (2019). A closer look at life goals across adulthood: Applying a developmental perspective to content, dynamics, and outcomes of goal importance and goal attainability. *European Journal of Personality, 33*, 359-384. doi:10.1002/per.2194
- Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (3., aktualisierte und erweiterte Auflage). Pearson.
- Bühner, M. (2021). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (4., korrigierte und erweiterte Auflage). Pearson.
- Bühner, M., & Ziegler, M. (2017). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (2., aktualisierte und erweiterte Auflage). Pearson.
- Bund, K. (2014). *Glück schlägt Geld. Generation Y: Was wir wirklich wollen*. Murmann Verlag.

- Bunderson, J. S., & Thompson, J. A. (2009). The call of the wild: Zookeepers, callings, and the double-edged sword of deeply meaningful work. *Administrative Science Quarterly*, *54*, 32-57. doi:10.2189/asqu.2009.54.1.32
- Bundick, M. J. (2011). The benefits of reflecting on and discussing purpose in life in emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, *132*, 89-103. doi:10.1002/yd.430
- Bürgle, N. C. (2018). *Lebenssinn - eine psychologische Betrachtung*. Unveröffentlichte Masterarbeit, Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *122*, 68-71. doi:10.1016/j.paid.2017.10.003
- Camus, A. (1942/2000). *Der Mythos des Sisyphos*. Rohwolt.
- Canty, A., & Ripley, B. (2022). boot: Bootstrap functions. R Paket Version 1.3-28.1. Verfügbar unter <https://CRAN.R-project.org/package=boot>
- Carlson, K. D., & Wu, J. (2011). The illusion of statistical control: Control variable practice in management research. *Organizational Research Methods*, *15*, 413-435. doi:10.1177/1094428111428817
- Carroll, L. (1865/2012). *Alice's Adventures in Wonderland*. Penguin English Library.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Religiosity, meaning in life, and psychological well-being. In J. F. Schumaker (Ed.), *Religion and mental health* (pp. 138-148). Oxford University Press.
- Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. S. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: A meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness*, *11*, 177-193. doi:10.1007/s12671-019-01258-9
- Clifton, J. D. W., Baker, J. D., Park, C. L., Yaden, D. B., Clifton, A. B. W., Terini, P., Miller, J. L., Zeng, G., Giorgi, S., Schwartz, H. A., & Seligman, M. E. P. (2019). Primal world beliefs. *Psychological Assessment*, *31*, 82-99. doi:10.1037/pas0000639
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *118*, 864-884. doi:10.1037/pspp0000225

- Crede, M., & Harms, P. (2019). Questionable research practices when using confirmatory factor analysis. *Journal of Managerial Psychology, 34*, 18-30. doi:10.1108/JMP-06-2018-0272
- Crede, M., & Harms, P. D. (2015). 25 years of higher-order confirmatory factor analysis in the organizational sciences: A critical review and development of reporting recommendations. *Journal of Organizational Behavior, 36*, 845-872. doi:10.1002/job.2008
- Critcher, C. R., Helzer, E. G., & Dunning, D. (2011). Self-enhancement via redefinition: Defining social concepts to ensure positive views of the self. In M. D. Alicke & C. Sedikides (Eds.), *Handbook of self-enhancement and self-protection* (pp. 69–91). Guilford Press.
- 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. doi:10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review, 11*, 387-418. doi:10.1080/17437199.2017.1327325
- Dalgleish, T. (2004). Cognitive approaches to posttraumatic stress disorder: The evolution of multirepresentational theorizing. *Psychological Bulletin, 130*, 228-260. doi:10.1037/0033-2909.130.2.228
- Dauenheimer, D., Stahlberg, D., Frey, D., & Petersen, L. E. (2002). Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung. In D. Frey & M. Irle (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie* (Band 3, S. 159-190). Huber.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies, 24*, 497-540. doi:10.1080/07481180050121471
- Davis, D. E., McElroy, S., Choe, E., Westbrook, C. J., DeBlaere, C., Van Tongeren, D. R., Hook, J., Sandage, S. J., & Placeres, V. (2017). Development of the experiences of humility scale. *Journal of Psychology and Theology, 45*, 3-16. doi:10.1177/009164711704500101
- de Bloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanpää, M. (2020). An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *Journal of Applied Psychology, 105*, 1423-1446. doi:10.1037/apl0000495

- de St. Aubin, E. (2013). Generativity and the meaning of life. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 241-255). Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14-23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14
- Dempsey, S. E., & Sanders, M. L. (2010). Meaningful work? Nonprofit marketization and work-life imbalance in popular autobiographies of social entrepreneurship. *Organization, 17*, 437-459. doi:10.1177/1350508410364198
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Dostojewski, F. (1880/1912). *The Brothers Karamazov*. William Heinemann.
- Duden. (o. D.-a). Bedeutsamkeit. In *Duden online*. Abgerufen am 30.03.2021, von <https://duden.de/rechtschreibung/Bedeutsamkeit>
- Duden. (o. D.-b). Bedeutung. In *Duden online*. Abgerufen am 30.03.2021, von <https://duden.de/rechtschreibung/Bedeutung>
- Duden. (o. D.-c). Begreifen. In *Duden online*. Abgerufen am 01.12.2020, von <https://duden.de/rechtschreibung/begreifen>
- Duden. (o. D.-d). Sinn. In *Duden online*. Abgerufen am 30.03.2021, von <https://duden.de/rechtschreibung/Sinn>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. (pp. 105-128). American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*, 731-745. doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society, 20*, 325-344. doi:10.1080/01972240490507974
- Erikson, E. H. (1988/2021). *Der vollständige Lebenszyklus*. Suhrkamp.



- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *60*, 376-381. doi:10.1136/jech.2005.041616
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, *4*, 272-299. doi:10.1037/1082-989X.4.3.272
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fischer, L., & Wiswede, G. (2014). *Grundlagen der Sozialpsychologie*. Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, *51*, 327-358. doi:10.1037/h0061470
- Flanagan, P., Schlegel, R., Lee, Z., Shanahan, C., Kim, J., & Hicks, J. A. (2019). *Broadening the structure of meaning in life: Experiential appreciation as an indicator of existential meaning*. PsyArXiv. doi:10.31234/osf.io/dqe2b
- Flett, G. (2018). *The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*. Academic Press.
- Flett, G. L. (2022). An introduction, review, and conceptual analysis of mattering as an essential construct and an essential way of life. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *40*, 3-36. doi:10.1177/07342829211057640
- Frankl, V. E. (1946/2007). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. dtv.
- Frankl, V. E. (1946/2017). *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Kösel.
- Frankl, V. E. (1985/2015). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. Piper.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *69*, 1048-1055. doi:10.1037/0022-006X.69.6.1048
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Freud, S. (1917/1991). *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. Fischer.
- Frey, D. (2015). *Ethische Grundlagen guter Führung*. Roman-Herzog-Institut.

- Frey, D., & Jonas, E. (2002). Die Theorie der kognizierten Kontrolle. In D. Frey & M. Irle (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie: Motivations-, Selbst- und Informationsverarbeitungstheorien* (S. 13-50). Huber.
- Fritsche, I., Kessler, T., Mummendey, A., & Neumann, J. (2009). Minimal and maximal goal orientation and reactions to norm violations. *European Journal of Social Psychology*, 39, 3-21. doi:10.1002/ejsp.481
- Fürntratt, E. (1969). Zur Bestimmung der Anzahl interpretierbarer gemeinsamer Faktoren in Faktorenanalysen psychologischer Daten. *Diagnostica*, 15, 62-75.
- Fuß, S., & Karbach, U. (2019). *Grundlagen der Transkription*. utb.
- Gabbay, D. M., Woods, J., & Thagard, P. (2006). *Philosophy of psychology and cognitive science*. Elsevier.
- Gawronski, B., & Brannon, S. M. (2019). What is cognitive consistency, and why does it matter? In E. Harmon-Jones (Ed.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (pp. 91-116). American Psychological Association.
- George, L. S., & Park, C. L. (2014). Existential mattering: Bringing attention to a neglected but central aspect of meaning? In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 39-51). Springer.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20, 205-220. doi:10.1037/gpr0000077
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 613-627. doi:10.1080/17439760.2016.1209546
- Gerymski, R., & Krok, D. (2020). A Polish adaptation of the Multidimensional Existential Meaning Scale: Internal structure, reliability, and validity. *Roczniki Psychologiczne*, 23, 173–190. doi:10.18290/rpsych20232-4
- Ghadi, M. Y., Fernando, M., & Caputi, P. (2013). Transformational leadership and work engagement. *Leadership & Organization Development Journal*, 34, 532-550. doi:10.1108/LODJ-10-2011-0110
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65. doi:10.1080/10720530500311182

- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38, 243-252. doi:10.1080/01612840.2016.1253804
- Gollwitzer, P. M. (1995). Das Rubikonmodell der Handlungsphasen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Motivation, Volition und Handlung* (S. 531-582). Hogrefe.
- Goretzko, D., Pham, T. T. H., & Bühner, M. (2021). Exploratory factor analysis: Current use, methodological developments and recommendations for good practice. *Current Psychology*, 40, 3510-3521. doi:10.1007/s12144-019-00300-2
- Graeber, D. (2019). *Bullshit Jobs*. Simon & Schuster.
- Grant, A. M. (2008). The significance of task significance: Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 93, 108-124. doi:10.1037/0021-9010.93.1.108
- Gray, J. S., Ozer, D. J., & Rosenthal, R. (2017). Goal conflict and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 66, 27-37. doi:10.1016/j.jrp.2016.12.003
- Greenberg, J., & Arndt, J. (2012). Terror management theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 398-415). Sage Publications Ltd.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189-212). Springer.
- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1988). Relation of sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103, 265-275. doi:10.1037/0033-2909.103.2.265
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16, 250-279. doi:10.1016/0030-5073(76)90016-7
- Haight, B. K., & Haight, B. S. (2007). *The handbook of structured life review*. Health Professions Press.
- Hanson, J. A., & VanderWeele, T. J. (2021). The Comprehensive Measure of Meaning. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being* (pp. 393-376). Oxford University Press.

- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., & Levy, N. (2015). An action-based model of cognitive-dissonance processes. *Current Directions in Psychological Science*, *24*, 184-189. doi:10.1177/0963721414566449
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, *10*, 88-110. doi:10.1207/s15327957pspr1002\_1
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2013). On knowing more than we can tell: Intuitive processes and the experience of meaning. *The Journal of Positive Psychology*, *8*, 471-482. doi:10.1080/17439760.2013.830758
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014a). (The feeling of) meaning-as-information. *Personality and Social Psychology Review*, *18*, 153-167. doi:10.1177/1088868313518487
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014b). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, *69*, 561-574. doi:10.1037/a0035049
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2019). Routines and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *45*, 688-699. doi:10.1177/0146167218795133
- Heintzelman, S. J., Trent, J., & King, L. A. (2013). Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life. *Psychological Science*, *24*, 991-998. doi:10.1177/0956797612465878
- Henry, P. J., & Reyna, C. (2007). Value judgments: The impact of perceived value violations on American political attitudes. *Political Psychology*, *28*, 273-298. doi:10.1111/j.1467-9221.2007.00569.x
- Hill, C. E., Kline, K. V., Miller, M., Marks, E., Pinto-Coelho, K., & Zetzer, H. (2019). Development of the Meaning in Life Measure. *Counselling Psychology Quarterly*, *32*, 205-226. doi:10.1080/09515070.2018.1434483
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, *25*, 1482-1486. doi:10.1177/0956797614531799
- Hillesum, E. (1987). *Das denkende Herz: Die Tagebücher von Etty Hillesum. 1941–1943*. Rowohlt.
- Hirsh, J. B., Mar, R. A., & Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, *119*, 304-320. doi:10.1037/a0026767

- Hofer, J., Busch, H., Au, A., Poláčková Šolcová, I., Tavel, P., & Tsien Wong, T. (2014). For the benefit of others: Generativity and meaning in life in the elderly in four cultures. *Psychology and Aging, 29*, 764-775. doi:10.1037/a0037762
- Hogg, M. A. (2007). Uncertainty-identity theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 69-126). Elsevier Academic Press.
- Holding, A. C., Hope, N. H., Harvey, B., Marion Jetten, A. S., & Koestner, R. (2017). Stuck in limbo: Motivational antecedents and consequences of experiencing action crises in personal goal pursuit. *Journal of Personality, 85*, 893-905. doi:10.1111/jopy.12296
- Howell, A. J., Passmore, H.-A., & Buro, K. (2013). Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies, 14*, 1681-1696. doi:10.1007/s10902-012-9403-x
- Hu, L. t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*, 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Hui, V. K.-Y., & Fung, H. H. (2008). Mortality anxiety as a function of intrinsic religiosity and perceived purpose in life. *Death Studies, 33*, 30-50. doi:10.1080/07481180802494099
- Humberg, S., Dufner, M., Schönbrodt, F. D., Geukes, K., Hutteman, R., Küfner, A. C. P., van Zalk, M. H. W., Denissen, J. J. A., Nestler, S., & Back, M. D. (2019). Is accurate, positive, or inflated self-perception most advantageous for psychological adjustment? A competitive test of key hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology, 116*, 835-859. doi:10.1037/pspp0000204
- Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions [Article]. *Journal of Happiness Studies, 15*, 1425-1456. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Ilgen, D. R., Fisher, C. D., & Taylor, M. S. (1979). Consequences of individual feedback on behavior in organizations. *Journal of Applied Psychology, 64*, 349-371. doi:10.1037/0021-9010.64.4.349
- James, W. (1890/1957). *The principles of psychology*. Dover.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition, 7*, 113-136. doi:10.1521/soco.1989.7.2.113
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

- Johnson, J. W. (2000). A heuristic method for estimating the relative weight of predictor variables in multiple regression. *Multivariate Behavioral Research, 35*, 1-19. doi:10.1207/s15327906mbr3501\_1
- Johnson, R. E., Chang, C.-H., & Lord, R. G. (2006). Moving from cognition to behavior: What the research says. *Psychological Bulletin, 132*, 381-415. doi:10.1037/0033-2909.132.3.381
- Kano, N., Seraku, N., Takahashi, F., & Tsuji, S. (1984). Attractive quality and must-be quality. *Journal of The Japanese Society for Quality Control, 14*, 147-156. doi:10.20684/quality.14.2\_147
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science, 25*, 211-216. doi:10.1177/0963721416656354
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology, 72*, 561-584. doi:10.1146/annurev-psych-072420-122921
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 179-196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*, 539-546. doi:10.1016/j.jrp.2013.04.007
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research, 210*, 934-939. doi:10.1016/j.psychres.2013.08.002
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in peoples lives*. University of Minnesota Press.
- Knoll, M., Meyer, B., Kroemer, N. B., & Schröder-Abé, M. (2015). It takes two to be yourself: An integrated model of authenticity, its measurement, and its relationship to work-related variables. *Journal of Individual Differences, 36*, 38-53. doi:10.1027/1614-0001/a000153
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 231-244. doi:10.1037/0022-3514.83.1.231

- Kono, S., Ito, E., & Gui, J. (2020). Empirical investigation of the relationship between serious leisure and meaning in life among Japanese and Euro-Canadians. *Leisure Studies*, *39*, 131-145. doi:10.1080/02614367.2018.1555674
- Korn, C. W., Sharot, T., Walter, H., Heekeren, H. R., & Dolan, R. J. (2014). Depression is related to an absence of optimistically biased belief updating about future life events. *Psychological Medicine*, *44*, 579-592. doi:10.1017/S0033291713001074
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *136*, 768-821. doi:10.1037/a0020327
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, *15*, 237-253. doi:10.1007/s10902-013-9418-y
- Kroenke, K., Strine, T. W., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Berry, J. T., & Mokdad, A. H. (2009). The PHQ-8 as a measure of current depression in the general population. *Journal of Affective Disorders*, *114*, 163-173. doi:10.1016/j.jad.2008.06.026
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W., & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der "Positive and Negative Affect Schedule" (PANAS). *Diagnostica*, *42*, 139-156. doi:10.1037/t49650-000
- Kruglanski, A. W., Chen, X., Dechesne, M., Fishman, S., & Orehek, E. (2009). Fully committed: Suicide bombers' motivation and the quest for personal significance. *Political Psychology*, *30*, 331-357. doi:10.1111/j.1467-9221.2009.00698.x
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Beltz.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39*, 1418-1427. doi:10.1177/0146167213499186
- Lamnek, S., & Krell, C. (2016). *Qualitative Sozialforschung*. Beltz.
- Lavigne, K. M., Hofman, S., Ring, A. J., Ryder, A. G., & Woodward, T. S. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the Big Five. *The Journal of Positive Psychology*, *8*, 34-43. doi:10.1080/17439760.2012.736527
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Leiner, D. J. (2019). SoSci Survey (Version 3.4.07) [Computer Software]. Verfügbar unter <https://www.soscisurvey.de>
- Leontiev, D. A. (2006). Meaningful living and the worlds of art. In A. Della Fave (Ed.), *Dimensions of well-being research and intervention* (pp. 529–537). Franco Angeli.
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology, 8*, 459-470. doi:10.1080/17439760.2013.830767
- Li, J.-B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies, 22*, 467-489. doi:10.1007/s10902-020-00230-y
- Li, P. F. J., Wong, Y. J., McCullough, K. M., Jin, L., & Wang, C. D. C. (2022). Existential Meaninglessness Scale: Scale development and psychometric properties. *Journal of Humanistic Psychology*. Advance online publication. doi:10.1177/00221678211072450
- Li, Z., Liu, Y., Peng, K., Hicks, J. A., & Gou, X. (2021). Developing a Quadripartite Existential Meaning Scale and exploring the internal structure of meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 22*, 887-905. doi:10.1007/s10902-020-00256-2
- Lightsey, O. R., Boyraz, G., Ervin, A., Rarey, E. B., Gharibian Gharghani, G., & Maxwell, D. (2014). Generalized self-efficacy, positive cognitions, and negative cognitions as mediators of the relationship between conscientiousness and meaning in life. *Canadian Journal of Behavioural Science, 46*, 436-445. doi:10.1037/a0034022
- Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L., & Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 276-286. doi:10.1037/0022-006X.51.2.276
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice-Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science, 5*, 93-105. doi:10.1037/mot0000127
- Luft, J., & Ingham, H. (1961). The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. *Human Relations Training, 5*, 6-7.
- MacDonald, K. B., Kumar, A., & Schermer, J. A. (2020). No laughing matter: How humor styles relate to feelings of loneliness and not mattering. *Behavioral Sciences, 10*, 165-172. doi:10.3390/bs10110165



- Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). The General Belongingness Scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences, 52*, 311-316. doi:10.1016/j.paid.2011.10.027
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 19*, 1261-1282. doi:10.1007/s10902-017-9869-7
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*, 531-545. doi:10.1080/17439760.2015.1137623
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*, 168-190. doi:10.1177/0022167805283779
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the Spiritual Meaning Scale. *Personality and Individual Differences, 37*, 845-860. doi:10.1016/j.paid.2003.12.011
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand.
- Mayring, P. (2015). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Beltz.
- McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242-262). Guildford Press.
- McAdams, D. P., & Logan, R. L. (2004). What is generativity? In E. de St. Aubin, D. P. McAdams, & T.-C. Kim (Eds.), *The generative society: Caring for future generations* (pp. 15-31). American Psychological Association.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 494-512. doi:10.1037/0022-3514.74.2.494
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*, 242-251. doi:10.1037/a0017152
- Mei, Z., Lori, A., Vattathil, S. M., Boyle, P. A., Bradley, B., Jin, P., Bennett, D. A., Wingo, T. S., & Wingo, A. P. (2021). Important correlates of purpose in life identified through a

- machine learning approach. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29, 488-498. doi:10.1016/j.jagp.2020.09.018
- Merton, R. K., & Kendall, P. L. (1979). Das fokussierte Interview. In C. Hopf & E. Weingarten (Hrsg.), *Qualitative Sozialforschung* (S. 171-204). Klett-Cotta.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29, 435-458. doi:10.1080/07481180590932544
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 197-214. doi:10.1007/s10902-007-9075-0
- Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2021). Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom. *European Review of Social Psychology*, 32, 161-200. doi:10.1080/10463283.2020.1829347
- Mund, M., & Mitte, K. (2012). The costs of repression: A meta-analysis on the relation between repressive coping and somatic diseases. *Health Psychology*, 31, 640-649. doi:10.1037/a0026257
- Newcombe, N. S. (2003). Some controls control too much. *Child Development*, 74, 1050-1052. doi:10.1111/1467-8624.00588
- O'Donnell, M. B., Bentele, C. N., Grossman, H. B., Le, Y., Jang, H., & Steger, M. F. (2014). You, me, and meaning: An integrative review of connections between relationships and meaning in life. *Journal of Psychology in Africa*, 24, 44-50. doi:10.1080/14330237.2014.904097
- Online Etymology Dictionary. (o. D.). meaning (n.). In *Online Etymology Dictionary*. Abgerufen am 30.03.2021, von <https://etymonline.com/word/meaning>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford.
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295–314). Guilford.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301. doi:10.1037/a0018301
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144. doi:10.1037/1089-2680.1.2.115
- Pattakos, A. (2012). *Gefangene unserer Gedanken*. Linde.

- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90-114. doi:10.1007/s12126-002-1004-2
- Plaks, J. E., Grant, H., & Dweck, C. S. (2005). Violations of implicit theories and the sense of prediction and control: Implications for motivated person perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 245-262. doi:10.1037/0022-3514.88.2.245
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. doi:10.1037/0021-9010.88.5.879
- Popper, K. (1934/2013). *Logik der Forschung*. Akademie Verlag.
- Pratt, M. G., & Ashforth, B. E. (2003). Fostering meaningfulness in working and at work. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 309-327). Berrett-Koehler.
- Proulx, T., & Inzlicht, M. (2012). The five “a”s of meaning maintenance: Finding meaning in the theories of sense-making. *Psychological Inquiry*, 23, 317-335. doi:10.1080/1047840X.2012.702372
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41, 203-212. doi:10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Rammstedt, B., Kemper, C., Klein, M. C., Beierlein, C., & Kovaleva, A. (2013). Eine kurze Skala zur Messung der fünf Dimensionen der Persönlichkeit: Big-Five-Inventory-10 (BFI-10). *Methoden, Daten, Analysen*, 7, 233-249. doi:10.12758/mda.2013.013
- R Core Team. (2020). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing. Verfügbar unter <https://www.R-project.org/>
- Reker, G. T., Birren, J. E., & Svensson, C. M. (2013). Restoring, maintaining, and enhancing personal meaning in life through autobiographical methods. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 429-454). Routledge.
- Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 13, 264-273. doi:10.1037/h0081178
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). Springer.

- Revelle, W. (2022). psych: A package for personality, psychometric, and psychological research. R Paket Version 2.2.5. Verfügbar unter <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Ritsert, J. (1972). *Inhaltsanalyse und Ideologiekritik. Ein Versuch über kritische Sozialforschung*. Athenäum.
- Robinson, S. L. (1996). Trust and breach of the psychological contract. *Administrative Science Quarterly*, 41, 574-599. doi:10.2307/2393868
- Roesch, S. C., & Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 205-219. doi:10.1016/S0022-3999(01)00188-X
- Roesch, S. C., Weiner, B., & Vaughn, A. A. (2002). Cognitive approaches to stress and coping. *Current Opinion in Psychiatry*, 15, 627-632. doi:10.1097/00001504-200211000-00012
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science* (pp. 184-256). McGraw-Hill.
- Rørtveit, K., Sætre Hansen, B., Leiknes, I., Joa, I., Testad, I., & Severinsson, E. (2015). Patients' experiences of trust in the patient-nurse relationship: A systematic review of qualitative studies. *Open Journal of Nursing*, 5, 195-209. doi:10.4236/ojn.2015.53024
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48, 1-36. doi:10.18637/jss.v048.i02
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127. doi:10.1016/j.riob.2010.09.001
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- 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, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901\_1

- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine, 29*, 291-298. doi:10.1007/s10865-005-9044-1
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1062-1075. doi:10.1177/0146167204264292
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 2778. doi:10.3389/fpsyg.2019.02778
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 473-490. doi:10.1037/a0014060
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 745-756. doi:10.1177/0146167211400424
- Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. (2014). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 483-499. doi:10.1080/17439760903271074
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Springer.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences, 41*, 117-129. doi:10.1016/j.paid.2005.11.030
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Hogrefe.
- Schnell, T., & Keenan, W. J. F. (2011). Meaning-making in an atheist world. *Archive for the Psychology of Religion, 33*, 55-78. doi:10.1163/157361211x564611
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry, 11*. doi:10.3389/fpsyg.2020.582352
- Schnitzer, L. W., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2013). Differential associations among alcohol use, depression and perceived life meaning in male and female college students. *Journal of Substance Use, 18*, 311-319. doi:10.3109/14659891.2012.661026

- Scholer, A. A., & Higgins, E. T. (2013). Dodging monsters and dancing with dreams: Success and failure at different levels of approach and avoidance. *Emotion Review*, 5, 254-258. doi:10.1177/1754073913477506
- Schulz-Hardt, S., & Frey, D. (2015). Das Sinnprinzip. In M. Galliker & U. Wolfradt (Hrsg.), *Kompendium sozialpsychologischer Theorien* (S. 425-428). Suhrkamp.
- Schumacher, J. (2003). Satisfaction with Life Scale. In J. Schumacher, Klaiberg, A., Brähler, E. (Ed.), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (S. 305-309). Hogrefe.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45. doi:10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen*. Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Zeitschrift für Pädagogik: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (S. 28-53). Beltz.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 102-116. doi:10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1995). On the sources of self-knowledge: The perceived primacy of self-reflection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 244-270. doi:10.1521/jscp.1995.14.3.244
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65-86). University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497. doi:10.1037/0022-3514.76.3.482
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883-897. doi:10.1177/0146167207301014

- Shin, J. Y., Steger, M. F., & Henry, K. L. (2016). Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. *Self and Identity, 15*, 206-223. doi:10.1080/15298868.2015.1111844
- Shmotkin, D., & Shrira, A. (2012). On the distinction between subjective well-being and meaning in life. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 143–163). Routledge.
- Shuv-Ami, A., & Bareket-Bojmel, L. (2021). What indicates your life is meaningful? A new measure for the indicators of meaning in life (3IML). *Journal of Happiness Studies, 22*, 625-644. doi:10.1007/s10902-020-00244-6
- Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues, 39*, 81-101. doi:10.1111/j.1540-4560.1983.tb00142.x
- Sinek, S. (2009). *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action*. Penguin.
- Siwek, Z., Oleszkowicz, A., & Słowińska, A. (2017). Values realized in personal strivings and motivation, and meaning in life in Polish university students. *Journal of Happiness Studies, 18*, 549-573. doi:10.1007/s10902-016-9737-x
- Smircich, L., & Morgan, G. (1982). Leadership: The management of meaning. *The Journal of Applied Behavioral Science, 18*, 257-273. doi:10.1177/002188638201800303
- Smith, G. T., Fischer, S., & Fister, S. M. (2003). Incremental validity principles in test construction. *Psychological Assessment, 15*, 467–477. doi:10.1037/1040-3590.15.4.467
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., Kikuchi, N., Kuriyama, S., & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine, 70*, 709-715. doi:10.1097/PSY.0b013e31817e7e64
- Spangenberg, L., Brähler, E., & Glaesmer, H. (2012). Wie gut eignen sich verschiedene Versionen des Depressionsmoduls des Patient Health Questionnaires zur Identifikation depressiver Personen in der Allgemeinbevölkerung? *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 58*, 3-10. doi:10.13109/zptm.2012.58.1.3
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165–184). Routledge.

- Steger, M. F. (2013). Wrestling with our better selves: The search for meaning in life. In K. D. Markman, T. Proulx, & M. J. Lindberg (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 215-233). American Psychological Association.
- 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*, 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 8*, 103-115. doi:10.1080/17439760.2013.771208
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*, 199-228. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*, 660-678. doi:10.1016/j.jrp.2007.09.003
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 686-694. doi:10.1016/j.jesp.2009.03.007
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences, 153*, Article 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645
- Swann, W. B. (1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1038-1051. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1038
- Swann, W. B., & Buhrmester, M. D. (2012). Self-verification: The search for coherence. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 405-424). Guilford Press.
- Tanno, K., Sakata, K., Ohsawa, M., Onoda, T., Itai, K., Yaegashi, Y., & Tamakoshi, A. (2009). Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort study. *Journal of Psychosomatic Research, 67*, 67-75. doi:10.1016/j.jpsychores.2008.10.018



- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 584–597). Oxford University Press.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Routledge.
- Thompson, S., & Janigian, A. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 7*, 260-280. doi:10.1521/jscp.1988.7.2-3.260
- Tolstoi, L. (1882/2021). *Meine Beichte*. Anaconda.
- Tonidandel, S., & LeBreton, J. M. (2015). RWA web: A free, comprehensive, web-based, and user-friendly tool for relative weight analyses. *Journal of Business and Psychology, 30*, 207-216. doi:10.1007/s10869-014-9351-z
- Valdivia, D. S., & Li, P. F. J. (2022). Psychometric properties and internal validity of the Multidimensional Existential Meaning Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 55*, 166-186. doi:10.1080/07481756.2021.1998779
- van Beest, I., & Williams, K. D. (2006). When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 918-928. doi:10.1037/0022-3514.91.5.918
- van den Bos, K. (2009). Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty. *Psychological Inquiry, 20*, 197-217. doi:10.1080/10478400903333411
- van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1679-1691. doi:10.1177/0146167211418530
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulseley, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*, 225-236. doi:10.1080/17439760.2015.1048814
- VERBI Software. (2020). MAXQDA 2020 [Computer Software]. Verfügbar unter <https://www.maxqda.com>
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070. doi:10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Wegman, L. A., Hoffman, B. J., Carter, N. T., Twenge, J. M., & Guenole, N. (2018). Placing job characteristics in context: Cross-temporal meta-analysis of changes in job

- characteristics since 1975. *Journal of Management*, 44, 352-386.  
doi:10.1177/0149206316654545
- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2012). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 81-106). Routledge.
- Wetherell, G. A., Brandt, M. J., & Reyna, C. (2013). Discrimination across the ideological divide: The role of value violations and abstract values in discrimination by liberals and conservatives. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 658-667.  
doi:10.1177/1948550613476096
- Williams, K. D. (2012). Ostracism: The impact of being rendered meaningless. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* (pp. 309–323). American Psychological Association.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 748-762.  
doi:10.1037/0022-3514.79.5.748
- Winger, J. G., Adams, R. N., & Mosher, C. E. (2016). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 25, 2-10. doi:10.1002/pon.3798
- Wolf, U. (2013). *Aristoteles' Nikomachische Ethik*. Rowohlt.
- Womick, J., Atherton, B., & King, L. A. (2020). Lives of significance (and purpose and coherence): Subclinical narcissism, meaning in life, and subjective well-being. *Heliyon*, 6, Article e03982. doi:10.1016/j.heliyon.2020.e03982
- Womick, J., Ward, S. J., Heintzelman, S. J., Woody, B., & King, L. A. (2019). The existential function of right-wing authoritarianism. *Journal of Personality*, 87, 1056-1073.  
doi:10.1111/jopy.12457
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. T. P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111-140). Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 3-22). Routledge.

- Wong, P. T. P. (06.06.2017). *How to measure existential meaning*.  
<https://drpaulwong.com/how-to-measure-existential-meaning/>
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20. doi:10.1080/15298860309021
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., & Carver, C. S. (2012). When meaning is threatened: The importance of goal adjustment for psychological and physical health. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 539–557). Routledge.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zahavi, D. (2007). *Phänomenologie für Einsteiger*. Fink.
- Zhu, C., Su, R., Zhang, X., & Liu, Y. (2021). Relation between narcissism and meaning in life: The role of conspicuous consumption. *Heliyon*, 7, Article e07885.  
doi:10.1016/j.heliyon.2021.e07885
- Ziegler, M. (2015). “F\*\*\* you, I won’t do what you told me!”: Response biases as threats to psychological assessment. *European Journal of Psychological Assessment*, 31, 153-158. doi:10.1027/1015-5759/a000292

## **Anhang**

- Anhang A: Interviewleitfaden
- Anhang B: Interviewtranskripte
- Anhang C: Transkriptionssystem
- Anhang D: Kategoriensystem und Kodierleitfaden
- Anhang E: kodierte Transkripte
- Anhang F: R-Code für die statistischen Analysen