

# Sinnfindung ohne Kirche?

Ein psychologischer Blick auf das sinnvolle Leben

**Prof. Dr. H. J. Znoj**

Institut für Psychologie, Abt. Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin

## Aufbau

- > Wie geht die (wissenschaftliche) Psychologie mit der Frage nach dem Sinn um?
- > Stellt die Freiheit des Handelns den Sinn infrage oder ist sie für den Sinn konstitutionell?
- > These: Die Frage nach dem Sinn stellt sich erst in der Krise
- > Coping: was hilft in oder nach der Krise?
- > Sinnfindung als Aufgabe und Prozess

## Sinnfindung: Eine Frage, die sich erst in der Freiheit stellt

u<sup>b</sup>

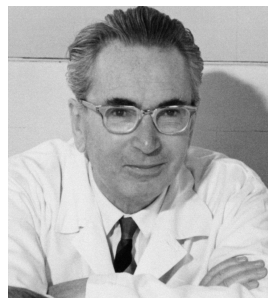
UNIVERSITÄT  
BERN



Sinnfindung zwischen Biologie und Kultur. Wer sagt, was wir tun sollen und weshalb?

3

## Viktor Frankl



u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

*„Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er tun muss und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er tun soll und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will.“*

Frankl, 1981, S.24

4

## Kann die Psychologie Sinn stiften?

Zwar

a) erforscht die Psychologie Verhalten und Erleben des Menschen, kann aber

! b) die Frage nach dem Sinn nicht inhaltlich beantworten. Die Psychologie fragt z.B.:

- In welchen Situationen beschäftigt sich eine Person mit der Sinnfrage?
- Erleben Personen ihre Situation, ihr Verhalten oder ihr Erleben als sinnvoll oder sinnlos?

5

## Die Psychologie befasst sich mit dem Verhalten und Erleben des Menschen



Was leistet die Psychologie für die Gesellschaft, für den einzelnen Menschen?

6

## Kann die Psychologie „Halt“ geben?

Psychologie und psychologisches Wissen wird heute in vielen Kontexten verlangt oder ein bestimmtes Handeln wird mit „Psychologie“ begründet.

*Meistens dann, wenn etwas schief läuft...*



7

## Psychotherapie, Coaching und Lebenshilfe

Psychotherapie kann als Ausdruck des kulturellen Wandels und der zunehmenden Bedeutung für die reflektierende bewusste Lebensgestaltung des Individuums begriffen werden.

**➔ Der Mensch ist für sein/ihr Schicksal verantwortlich**

Damit wird die Last der Sinnfindung und der Schaffung der für ein sinnvolles Leben notwendigen Lebensbedingungen individualisiert.

8

## Krise als Anlass für die Sinnsuche

- **William James**, Psychologiepionier (*The Varieties of Religious Experience*, 1902)
- **Viktor Frankl**, der Begründer der Logotherapie, Holocaust-Überlebender, Arzt und Bergsteiger (*Der Wille zum Sinn*, 1972)
- **Aaron Antonovsky**, Israelischer Arzt. (*Salutogenese oder Kohärenzsinn*, 1979).



9

## Wie können wir Sinn schaffen?

Frankl beschreibt die Erfahrung, dass Zielorientiertheit, Anstrengung und Ausdauer beglücken. Denn das ist die Frage, die Viktor Frankl bewegt: Wie unser Leben heute als sinnvoll und erfüllend gelebt werden kann. Frankls' Antwort:

***"die Taten, die wir gesetzt, die Lieben, die wir geliebt, und die Leiden, die wir mit Würde und Tapferkeit erlitten haben".***



Anders gesagt: Sinn ist kein fertiges Produkt, sondern muss immer wieder geschaffen werden, es ist ein Zustand, freilich ein dynamischer Zustand, etwa wie ein Feuer.

10

## Exkurs: Was geschieht in der Krise?

- Ein psychisches Trauma ist eine Erfahrung, die die momentane oder langfristige Kapazität der Verarbeitung überschreitet
- Als Folge „zerbricht“ die Welt, so wie wir sie gekannt haben → Das Leben wird sinnlos(er)
- Angst, Unsicherheit und Verhaltensänderungen sind langfristigen Folgen
- Zusätzlich können sich auch physiologische Veränderungen („Gesundheit“) sowie Veränderungen im Selbstverständnis und in der Persönlichkeit ergeben



11

## Gesundheit als Sinn und Aufgabe

- Was bedeutet es überhaupt, ein sinnvolles Leben zu führen? Wann ist ein Leben sinnvoll?
- Ist das Bestreben, sich gesund zu halten, in sich sinnvoll und reicht dies aus um das Leben als sinnvoll zu empfinden?
- Lässt sich die Sinnfrage überhaupt aus der Psychologie heraus beantworten?

12

## WHO-Definition von Gesundheit

„Gesundheit ist ein Zustand völligen **psychischen, physischen und sozialen** Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

(The Preamble of the Constitution of the World Health Organisation, 1946-48)



## Mittel zur Bewältigung von Krisen

- Unterstützung
- Orientierung (z.B. durch Autorität)
- Revision des eigenen Weltbildes
- Erlernen neuer Fähigkeiten
- Umgang mit eigenen Gefühlen
- Spiritualität
- ?

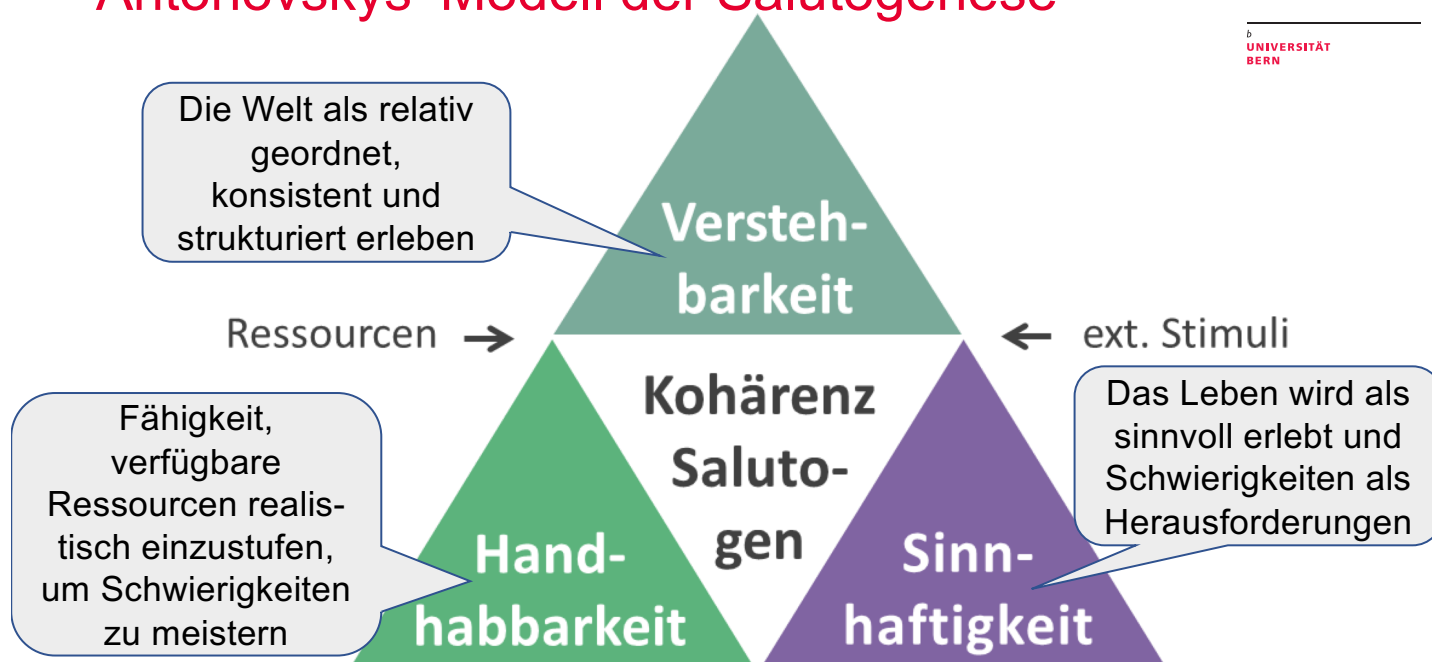
## Damit die neue Frage: Was erhält gesund?

„Was die Menschen bewegt, sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben“ (Epiktet 55-135 n.Chr.)

- Die Kognitive Therapie setzt hier an:
  - Gefühle werden als Ergebnis von Bewertungsvorgängen betrachtet
  - Irrationales Denken führt zu dysfunktionalen Gefühlszuständen
- Diese oft automatisierten (und damit unbewussten) Kognitionen sind die Ursache psychischer Störungen.
- z.B. für Depression die kognitive Triade:
  - A) Negative Sicht von sich selbst, B) der Welt und C) der Zukunft

15

## Antonovskys‘ Modell der Salutogenese



16



## Coping und Resilienz

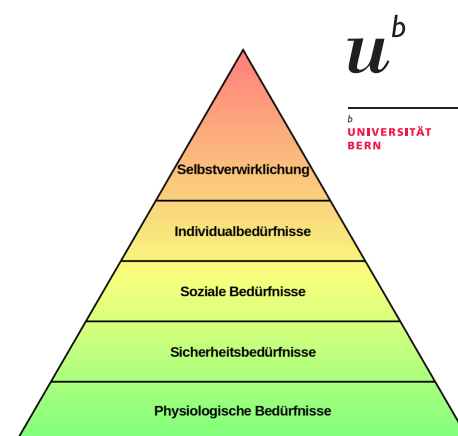
- Unter Coping werden Bewältigungsstrategien von kritischen Situationen verstanden

Allgemein unterscheidet man zwischen aufgabenorientiertem Coping (z.B. Informationssuche oder Anstrengung) und emotionszentriertem Coping (z.B. Ausdruck von Gefühlen oder Regulation eigener Zustände)
- Nach kritischen Ereignissen (z.B. Krebsdiagnose) kann sich der Eindruck von „Entwicklung“ im Sinne von persönlichem Wachstum einstellen.
- Die Forschung zeigt, dass die Mehrheit von Personen sich schnell wieder dem ursprünglichen Funktionsniveau nähern oder sich aus ungünstigen Bedingungen heraus „normal“ entwickeln. Dies wird als RESILIENZ bezeichnet.

17

## Entwicklung als Aufgabe

- Bedürfnispyramide nach Maslow
- Wohlbefinden als homöostatischer Gleichgewichtszustand
- Psychische und physische Gesundheit setzt die Regulation von systemischen Anforderungen voraus  
→ Bedürfnisbefriedigung
- z.B. soziale Gesundheit in der Erfüllung von sozialen Rollen und dem Erhalt von sozialer Verstärkung



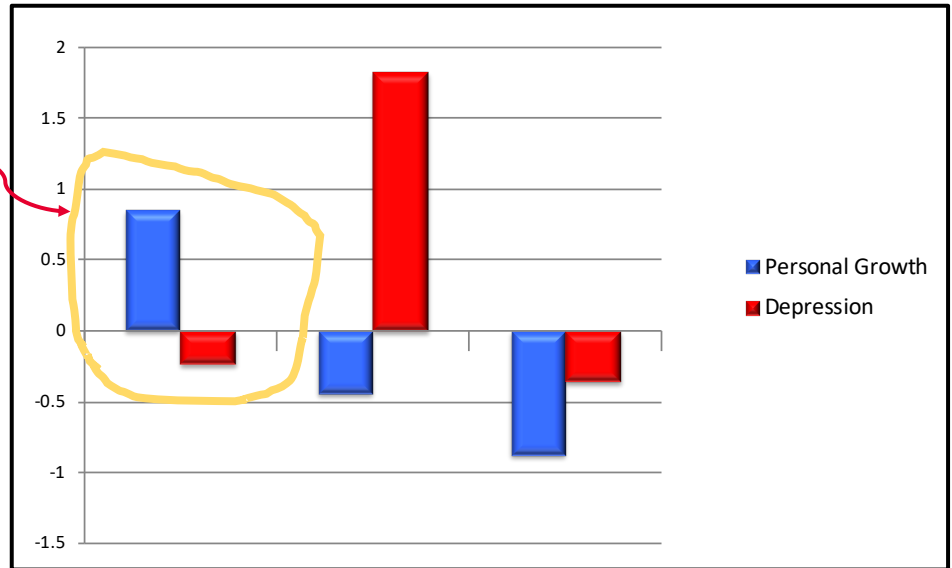
18

# Posttraumatische Entwicklung nach Verlust eines Kindes

Eltern nach dem Verlust eines Kindes

- 1) Eine persönliche Entwicklung berichteten ca. 47%,
- 2) schwer belastet waren ca. 14%
- 3) Resiliente Gruppe (39%)

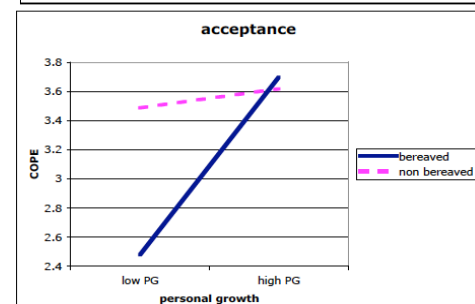
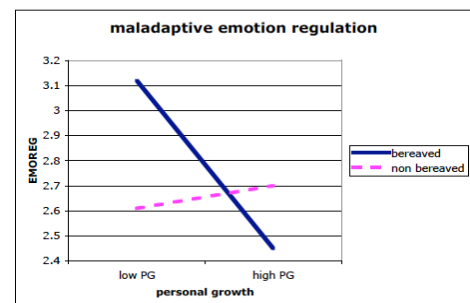
→ Rund die Hälfte der Betroffenen berichtete über eine persönliche Entwicklung



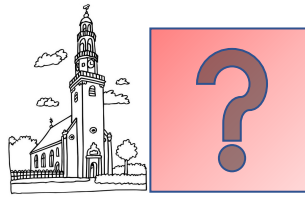
# Bewältigungsverhalten spielt eine Rolle

Interaktion bezüglich dem posttraumatischen Wachstum (hoch vs. niedrig) bei trauernden Eltern vs. solchen, die kein Kind nach einer Krebserkrankung verloren haben

- a) Ungünstige Emotionsregulation (Vermeidung von unangenehmen Zuständen)
- b) Akzeptanz als Bewältigung



## Sinn ohne Kirche?



- Sinn ist in der bewusst erlebten Reflexion subjektiv erfahrbar
- Das Sinnerleben ist abhängig von den Freiheitsgraden des Erlebens und Verhaltens im Sinne der Maslow'schen Pyramide (Befriedigung zunehmend „höherer Bedürfnisse“)
- Das setzt voraus, dass sowohl im sozialen wie psychischen Erleben Motive als Annäherungsziele (und nicht als Vermeidung aversiver Zustände) verfolgt werden können
- Das Erleben von Sinn ist wie die subjektive Gesundheit ein dynamischer Prozess und subjektiv als (spirituelles?) Wohlbefinden erlebbar

21

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Prof. Dr. Hans Jörg Znoj, Institut für Psychologie**  
Forum für Universität und Gesellschaft

