

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/289734790>

# Das Thema Sinn im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie

Conference Paper · January 2015

DOI: 10.13140/RG.2.1.3345.9283

---

READS

18

1 author:



[Florian Lampersberger](#)

International Psychoanalytic University Ber...

6 PUBLICATIONS 1 CITATION

SEE PROFILE

*Well, my goodness, „What is the meaning of life?“ you ask. What is the meaning of „meaning“ in your question? And whose life? A worm's?*  
John Updike

# Das Thema Sinn im Grenzbereich

von Philosophie, Theologie und Psychologie

Referent: Florian Lampersberger  
 Datum: 17.01.2015  
 Veranstaltung: 5. Symposium Religion & Psychoanalyse  
 (Interdisziplinäre Arbeitstagung)  
 Ort: Psychiatrische Klinik (LMU)

Meine sehr verehrten Damen und Herren,  
 ich möchte meinen Vortrag<sup>1</sup> mit einer Rechtfertigung beginnen, indem ich auf die Frage antworte, was Sie (als Zuhörer oder Leser des Vortrags) davon haben, gemeinsam mit mir über Sinn nachzudenken. Sinn ist ein klassisches Thema der Philosophie und gehört zu ihren großen Fragen. Dass es sich dabei nicht um ein bloß philosophisches Glasperlenspiel und das Nachdenken über ein weltfremdes und lebensfernes Konzept handelt, zeigt das Gefühl der **Sinnlosigkeit**, das den meisten Menschen in einem mehr oder weniger bedrohlichem Maße bereits in ihrem Leben begegnet ist. C.G. Jung spricht etwa davon, dass Sinnlosigkeit die Fülle des Lebens verhindere und deshalb mit **Krankheit** gleichzusetzen sei. Dabei ist das Gefühl der Sinnlosigkeit kein *Randphänomen*, sondern scheint relativ häufig aufzutauchen. Jung meint sogar, dass 1/3 seiner Patienten an akuter Sinnlosigkeit leiden und V. Frankl spricht davon, dass 20% der Neurosen noogener Natur seien, also von einem Geist, der erkrankt ist an einem existenziellen Vakuum, weil er keinen Sinn findet. A. Längle meint, dass die Sinnfrage 96% der Menschen bekannt ist.

Viel zu oft wird entweder Sinn als *schillernder* Begriff und Worthülse ohne Inhalt verwendet, so dass plötzlich alles Sinn sei, oder die Suche nach so etwas wie Sinn wird gar vollkommen aufgegeben, weil man dem illusorischen „heiligen Gral“ aufgesessen ist. Für Klarheit bei diesem

---

<sup>1</sup> Vortrag gehalten am 5. Symposium Religion & Psychoanalyse: Regression und Progression in Religion und Spiritualität (Interdisziplinäre Arbeitstagung). Organisiert von Dr. Ludwig Lewandowski und Dr. Herbert Will für die DPG-AG Religion & Psychoanalyse. <http://www.psychosozial-verlag.de/cms/terminleser/events/id-16-und-17-januar-2015-muenchen.html>. Der Vortragsstil wurde in vorliegendem Dokument der Anschaulichkeit willen weitläufig beibehalten.

Thema lohnt es sich, das zentrale Element der Philosophie – die Begriffsklärung – zu bemühen, welche hier vor jeder psychologischen oder theologischen Beschäftigung notwendig ist. Das Ziel meines Vortrags liegt darin, Sie für das Ineinandergreifen von Philosophie und Psychologie und für die Multidimensionalität des Sinn-Problems zu sensibilisieren.

## 1 Philosophische Untersuchung

### 1.1 Unterscheidung von Sinn-*Begriff* und Sinn-*Frage*

#### Allgemeine philosophische Klärungen

##### Wichtiges Ziel der phil. Untersuchung – Antwort auf die Fragen

- Was meint die Sinnfrage? Wie beantwortet man sie?
- Setzt Sinnvollsein eine (propositionale) Antwort auf die Sinnfrage voraus?

Wittgenstein Tractatus 6.52 und 6.521:

„Wir fühlen, daß selbst, wenn alle 'möglichen' wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr; und eben dies ist die Antwort.

Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am *Verschwinden* dieses Problems. (Ist nicht dies der Grund, warum Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, warum diese dann nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand.)“

(Hervorhebung Lampersberger)

2 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Da bei der Untersuchung der Frage nach dem Sinn des Lebens auch sehr viel philosophischer Schabernack aufgrund von begrifflicher Unklarheit getrieben wird, ist bei der Klärung eine erste **Unterscheidung** notwendig zwischen: (1) ‚Was ist *der Sinn* von x?‘ und (2) ‚Was ist *Sinn*?‘. Diese Unterscheidung zwischen Sinn sein (2) und Sinn haben (1) ist deshalb wichtig, da sich am Begriff Sinn entscheidet, wie die Untersuchung weitergeht. Um nach dem Sinn von etwas zu fragen, wie in (1) muss aber erst einmal die **Bedeutung** des Wortes geklärt sein (2).<sup>2</sup> Dieses Unterscheidung macht genau die beiden philosophischen Lager aus, welche die Sinnfrage entweder danach untersuchen, wovon man spricht, wenn man von Sinn und insbesondere vom Sinn des Lebens spricht (2) oder was denn für den Sinn des Lebens in aufgrund von Menschenbild oder anderen praktischen Plausibilitätsgründen, etc. in Frage kommen würde (1). Im weiteren Vorgehen werden wir zuerst klären, worum es bei der Frage geht und dann konkreter auf eine plausible Sinnkonzeption eingehen. In der Ausarbeitung sollte geklärt werden, wie diese beiden Fragen zusammenhängen und worum es dem Patienten und dem Therapeuten bei diesem Thema geht.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> (1) und (2) weisen darauf hin, dass es einen Unterschied zwischen der Analyse der Sinnfrage (nach dem menschlichen Leben) und der des Sinnbegriffs gibt, den die meisten Autoren übersehen.

<sup>3</sup> Vgl.: “more important than the question of how to use the term meaning, in any event, is the question of what a good life should contain [...] more important than asking which, if any, of these views offer a plausible conception of “meaningfulness” is asking which, if any, of them identify key and distinctive ingredients to a fully flourishing, successful, good life.” (Wolf and Koethe (2012, p. 12)) “An understanding of the meaning of life must have some practical implications for the way that we conduct our lives.” Thomson (2003, p. 10)).

## 1.2 Ein Wichtiges Ziel der phil. Untersuchung – Antwort auf die Fragen

### Allgemeine philosophische Klärungen zur Sinn-Frage

#### Bedeutungskklärung der Sinnfrage von der analytischen Philosophie

- Frage nach dem Sinn des Lebens ist nicht in allen Lesarten eine sinnvolle Frage und deshalb nur in bestimmten beantwortbar
- Frage nach dem Sinn des Lebens wird nicht in klarer, festgelegter Weise gebraucht; dennoch wichtige Funktion: *erstrebenswerte Ziele*

Nielsen, Kai (2000): Analytische Philosophie und der "Sinn des Lebens". In: Fehige, Meggle und Wessels (Hg): Der Sinn des Lebens. München, S. 228–251. Lauth, Reinhard (2002): Die Frage nach dem Sinn des Daseins. München.

3 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema ‚Sinn‘ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Ziel der philosophischen Untersuchung soll unter anderem sein, zu klären, *ob* und *wie* man die Sinnfrage beantworten kann und wie eine solche Antwort aussehen sollte. Eine Position an der man die entwickelten Argumente messen und reiben kann, ist die von **Wittgenstein**, der im Tractatus 6.52 und 6.521 schreibt:

„Wir fühlen, daß selbst, wenn alle 'möglichen' wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr; und eben dies ist die Antwort.  
Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems. (Ist nicht dies der Grund, warum Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, warum diese dann nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand.)“

### 1.3 Bedeutungsklärung der Sinnfrage von der analytischen Philosophie

#### Allgemeine philosophische Klärungen zur Sinn-Frage

#### Bedeutungsklärung der Sinnfrage von der analytischen Philosophie

„Ist das Leben eine nichts sagende Sache nach der anderen, bis zu dem Tag, an dem wir sterben und zu verwesen beginnen? Oder kann ich es zusammenfassen und einen Witz darin finden? Oder ihm zumindest selbst einen Witz geben? Oder wäre das nur eine dumme Einbildung, geboren aus Angst und Zittern?“

Nielsen, Kai (2000): Analytische Philosophie und der "Sinn des Lebens". In: Fehige, Meggle und Wessels (Hg.): Der Sinn des Lebens. München, S. 228–251. Lauth, Reinhard (2002): Die Frage nach dem Sinn des Daseins. München.

4 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

#### Allgemeine philosophische Klärungen zur Sinn-Frage

#### Bedeutungsklärung der Sinnfrage von der analytischen Philosophie

- Frage nach dem Sinn des Lebens ist nicht in allen Lesarten eine sinnvolle Frage und deshalb nur in bestimmten beantwortbar
- Frage nach dem Sinn des Lebens wird nicht in klarer, festgelegter Weise gebraucht; dennoch wichtige Funktion: *erstrebenswerte Ziele*
- Keine *Tatsachen-* sondern eine *Wertfrage*: Frage nach Begründungen und danach, wie man handeln soll und was wichtig ist (Wert hat)
 

„Sinn ist hinreichende konstituierende Hinordnung auf ein subjektintendiertes, objektiv **wertvolles Ziel**“ (Lauth)
- Davon unterschieden: *Grenzfrage*; entweder
  - a) Kategorienfehler
  - b) Ausdruck persönlicher Notlage ← vgl. Wittgenstein

Nielsen, Kai (2000): Analytische Philosophie und der "Sinn des Lebens". In: Fehige, Meggle und Wessels (Hg.): Der Sinn des Lebens. München, S. 228–251. Lauth, Reinhard (2002): Die Frage nach dem Sinn des Daseins. München.

5 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Die Untersuchung dessen, was man mit der Sinnfrage eigentlich meint, werden wir mit den Mitteln der analytischen Philosophie führen.<sup>4</sup> Es wird sich zeigen, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht in allen **Lesarten** eine sinnvolle Frage ist und nur in bestimmten überhaupt **beantwortbar** ist. „Zunächst sind wir uns oft gar nicht sicher, was wir mit der Frage nach dem Sinn des Lebens zu erfahren suchen.“ (Nielsen, 2000, p. 231)

Er stellt fest, dass Frage nach dem Sinn des Lebens wird nicht in klarer, festgelegter Weise gebraucht wird, dass jedoch aus der **Unbestimmtheit im Gebrauch** nicht folgt, dass diese Frage nicht eine wichtige Funktion erfüllt oder dass sie generell unbeantwortbar wäre. Die Frage weicht dabei nicht vom *gewöhnlichen Sprachgebrauch* ab, berührt aber ein tieferes Problem. Nach Nielsen will man in der Frage wissen:

Ist das Leben eine nichts sagende Sache nach der anderen, bis zu dem Tag, an dem wir sterben und zu verwesen beginnen? Oder kann ich es zusammenfassen und einen Witz darin finden? Oder ihm zumindest selbst einen Witz geben? Oder wäre das nur eine dumme Einbildung, geboren aus Angst und Zittern? (Nielsen, 2000, p. 231)

In ihrer typischen Verwendungsweise fragt sie nach den *erstrebenswerten Zielen des Lebens* oder auch ob es im Leben überhaupt erstrebenswerte Ziele gebe. Eine *unzulängliche Deutung* wäre deshalb, wenn man die Frage nach dem Sinn des Lebens als eine **Tatsachenfrage** auffasst und fragt „Welche Funktion hat das Leben?“ oder „Wozu wurde das Leben geschaffen?“ in einem ähnlichen Sinn wie „Zu welchem Zweck betreibt man Gehirnchirurgie?“ oder auch „Welche Funktion haben Regenschirme?“ In solchen Fragen ist man auf der Suche nach **Erklärungen**. Gibt man darin eine Antwort, zeigt man nur, wie etwas ist, aber man begründet nichts. „Selbst die vollständigste Erklärung oder Beschreibung davon, *wie* sich alles verhält, kann die ganz andere Frage nach dem Warum nicht beantworten.“ (Nielsen, 2000, p. 233) Eine bessere Deutung ist deshalb, wenn man die Frage nach dem Sinn des Lebens als **Wertfrage** auffasst und darin nach **Begründungen** fragt: Wie sollte man leben? Welche Lebensführung verdient mehr Wertschätzung als andere? Es geht einem darum, das zu erkennen, das wirklich wertvoll ist. Zwar nicht aus der analytischen Philosophie stammend, aber zur entwickelten These sehr gut passend, schreibt Lauth: „Sinn ist hinreichende konstituierende Hinordnung auf ein subjektintendiertes, objektiv wertvolles Ziel“. (Lauth, 2002)

Man kann aus Antworten auf Tatsachenfragen nicht auf Antworten auf Wertfragen schließen, d.h.: keine Tatsache kann für sich genommen eine Antwort auf die Sinnfrage als Wertfrage sein, kann beantworten, was wertvoll ist. Für sich genommen können weder (therapeutisch gewonnene) Einsichten in die eigene psychische Struktur noch religiöse Annahmen sinnstiftend sein, wenn man die Sinnfrage als Wertfrage versteht.

Stellt man nun die Frage nicht als Wertfrage, sondern ist man nach einer objektiven Tatsache aus, dann stellt eine **Grenzfrage** im Sinne von Toulmin. Dies sind „Fragen, deren Form aus vertrauten Argumentationsformen übernommen wurde, die aber nicht die Funktion erfüllen, die sie innerhalb dieser Argumentationsformen gewöhnlich erfüllen“ (Nielsen, 2000, p. 234) Die **Oberflächengrammatik** einer Grenzfrage scheint zwar darauf hinzuweisen, dass es sich um eine vernünftige Frage handle, aber ihre **Tiefenstruktur** zeigt, dass sie jenseits des

---

<sup>4</sup> Wir beginnen nun die Analyse der Bedeutung des Sinnbegriffs. Wie klärt man aber die Bedeutung eines Begriffs? Nach Wittgenstein muss man hier den Weg über unsere vorhandene Sprache nehmen, denn seine Ansicht nach besteht die Bedeutung eines Wortes in seinem Gebrauch in der Sprache. Da es uns aber nicht um die Bedeutung. Damit gibt man Antwort auf die Frage *wann* etwas sinnvoll ist.

Bereichs *rationaler* Äußerungen liegt. Die beiden Fragen ‚Worauf steht die Welt?‘ und ‚Worauf steht der Weihnachtsbaum?‘ sind der Form nach sehr ähnliche Fragen, jedoch ist die erste eine Grenzfrage. „Eine direkte Antwort auf eine Grenzfrage kann den Fragesteller nie zufrieden stellen. Jeder Versuch einer ‚Antwort‘ führt nur zu einer Wiederholung der Ausgangsfrage[...].“ (Nielsen, 2000, p. 243) Grenzfragen sind dabei entweder **Kategorienfehler** (Ryle) wie ‚Wo ist irgendwo?‘ und ‚Was heißt blau?‘ oder **Ausdruck einer persönlichen Notlage**.

Zwei mögliche Antworten gibt es also auf die Frage: Die eine besteht in einer Antwort darüber, was wertvoll ist und wie zu leben gut ist und die andere Antwort ist keine sprachliche, sondern ist das Beseitigen der Notlage durch eine Veränderung des Lebens. Die Grenzfrage wird also im Wittgensteinschen Sinn durch ihr Verschwinden beantwortet.

## 1.4 Unterscheidung verschiedener Sinn-Objekte / Sinn-Träger

### Unterscheidung verschiedener Sinn-Objekte / Sinn-Träger

Wie finde ich Sinn in meinem Leben, Was ist in meinem Leben sinnvoll? <b>Sinn IM Leben</b>	Was ist DER Sinn des Lebens? Hat das Leben einen Sinn? Warum ist überhaupt etwas und nicht nichts? <b>Sinn DES Lebens</b>
1a. Sinn einer konkreten Handlung	2a. Umfassender Sinn eines menschlichen Lebens
1b. Sinn eines Lebensabschnitts oder einer Lebensepisode	2b. Sinn menschlichen Lebens allgemein
1c. Sinn des gesamten Lebens ( <i>rückblickend</i> kumulierter Lebenssinn od. <i>erwartete</i> Summe)	2c. Sinn von Leben überhaupt, Sinn des Kosmos

Lampersberger, Florian (2014): Eine philosophische Untersuchung des Sinnbegriffs. In Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl. Saarbrücken, S. 47ff.

8 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

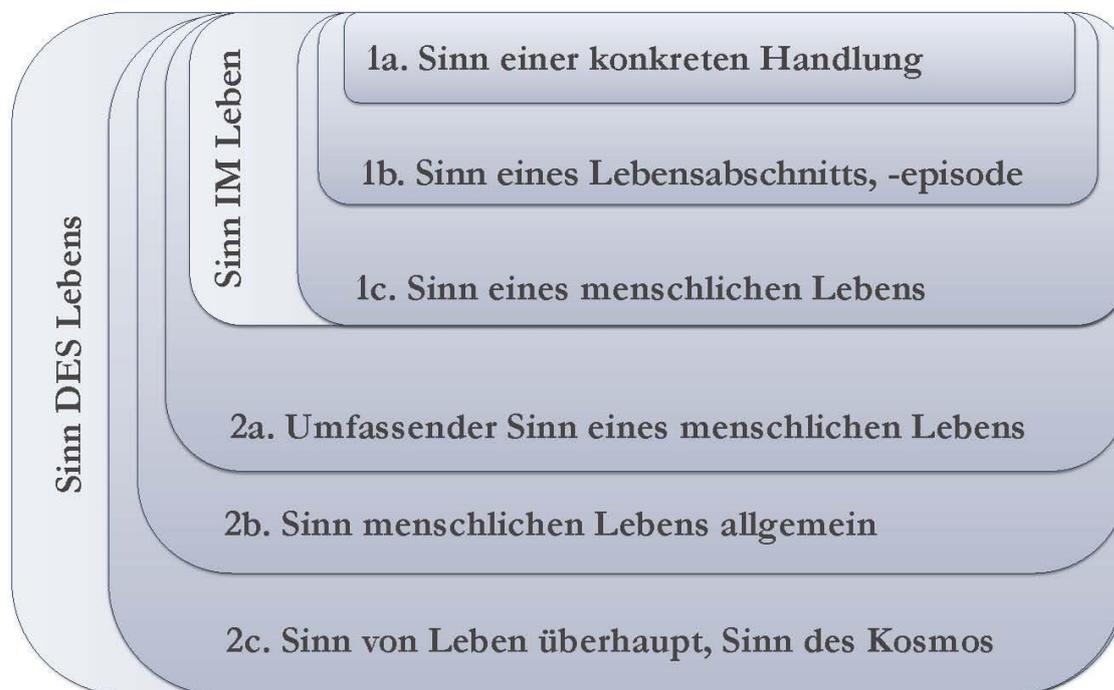
Aber es ist nicht nur so, dass man nicht genau weiß, was man mit der Sinnfrage eigentlich meint, es ist auch so, dass man nicht genau weiß, *was denn eigentlich Sinn haben soll*. Selbstverständlich kann die Sinnfrage gestellt werden als, was sich allgemein wirklich lohnt, aber sie kann auch einen viel **geringeren Radius** haben. Wir müssen also erst einmal klären, was denn eigentlich Sinn haben soll, also was das **Objekt** der Sinnfrage und damit der Träger von Sinn sein soll. Hier gibt es zwei verschiedene Ebenen: Sinn IM Leben und Sinn DES Lebens (Lampersberger, 2014).

Doch wie hängen diese Ebenen miteinander zusammen? Für diese Frage lohnt sich ein Blick mit Nozick. Nach ihm heißt nach dem Sinn von etwas zu fragen, danach zu fragen, wie es mit anderen Dingen *verknüpft* ist. Sinn ist deshalb als das **Transzendieren von Grenzen** zu sehen.

Wie ist das zu verstehen? Der Sinn davon, dass ich heute morgen früh aufgestanden bin, war, dass ich noch mein Hemd für den Vortrag bügeln musste, um nicht mit einem verknitterten Hemd aufzutauchen. Doch warum wollte ich das nicht? Ich habe mir gedacht, dass ich Ihre kognitiven Ressourcen nicht durch Ablenkung von meinem Äußerlichen beanspruche, sondern diese ganz der philosophischen Debatte überlasse, damit sich dieser Vortrag für Sie lohnt. Doch warum halte ich überhaupt diesen Vortrag und warum will ich, dass er sich für sie lohnt? Sie sehen, man kann hier immer weiter fragen. Etwa formaler ist die These: Wenn wir einen Schritt machen, der uns einen *Standpunkt außerhalb einer Sache* und all ihrer Verknüpfungen einnehmen lässt, dann fragen wir nach dem Sinn dessen. Wenn X mit Y verknüpft ist, dann wird Y als der Sinn von X vorgeschlagen.

## Unterscheidung verschiedener Sinn-Objekte / Sinn-Träger

### Der Zusammenhang von Sinn IM Leben und Sinn DES Lebens



7 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lamperberger | 16.01.2015

Man muss bei der Eingliederung bzw. beim Transzendieren von Grenzen so weit gehen, bis in der Ebene etwas, das nicht nur als Mittel zu einem anderen Ding, sondern durch sich selbst bzw. in sich selbst wertvoll ist. (Erinnern wir uns: die Sinnfrage ist eine Wertfrage und keine Tatsachenfrage.) Wenn etwas in sich wertvoll (d.h. intrinsischen / inhärenten Werte hat) ist – und es liegt nahe dass es **endliche End-Werte** gibt – dann ist es nicht notwendig, dass der Sinn erst durch die nächsthöhere Ebene garantiert wird. In welche Richtung diese Frage weist, hängt davon ab, ob man das Wertvolle in der größeren oder in der kleineren Sache Wertvolle sieht.

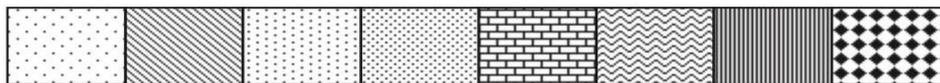
Selbstverständlich gibt es aber auch End-Werte, die zusätzlich noch ein Mittel für etwas anderes sind. Dies kann den Sinngehalt grundsätzlich mehr erhöhen. Das bedeutet, dass bei der Grafik eine Eingliederung in die jeweils nächsthöhere Ebene nicht notwendig ist, wenn in der jeweiligen Ebene ein solcher End-Wert vorliegt. Die philosophische Sinn-Positionen ist also von der **Werttheorie** abhängig: etwa kann man keinen subjektiven Naturalismus annehmen, wenn man gleichzeitig die Prämisse akzeptiert, dass erst durch die Existenz von Gott etwas wirklich Wert hat.

## 1.5 Verhältnis von Episoden- und Lebenssinn: Teleologie

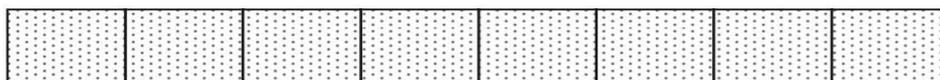
### Philosophische Analyse von Sinn IM Leben

#### Verhältnis von Episoden- und Lebenssinn: Teleologie

- (1) In sich sinnvolle aber radikal *unverbundene* Episoden



- (2) Sich *wiederholende* Episoden



- (3) Ein *einzig* übergreifender Lebenssinn (=Ziel) vereint die Episoden



- (4) *Pluralität* von nebeneinander existierenden Lebens- u. Episodensinnen



Kauppinen, Antti (2012): Meaningfulness and Time. In: Philosophy and Phenomenological Research 84 (2), S. 345–377

8 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Nimmt man nun einmal an, dass es innerhalb der Kategorie Sinn im Leben (1) genügend Endwerte gibt, dann stellt sich die Frage wie die einzelnen Elemente, genauer: wie der Sinn einer Handlung, mit dem Sinn der Episode und dem kumulierten Gesamtsinn oder den zu erwarteten Lebenssinn zusammenhängt (Kauppinen, 2012). Trotz der Möglichkeit von End-Werten in 1a und 1b möchte ich auf die Wichtigkeit des Lebenssinns 1c hinweisen. Er stellt so etwas wie das je eigene **Telos** dar, also dasjenige, *worum es mir in meinem Leben geht*. Dies erhält seine Rechtfertigung aus der Tatsache, dass eine Äußerung des Sinnlosigkeitsgefühl gerade darin besteht, dass man meint, sein eigenes Leben würde *nirgendwo hinführen*.

## 1.6 Philosophische Positionen

### Philosophische Positionen

#### Drei Richtungen

**(1) Supernaturalismus:** Beziehung zu etwas Höherem („spiritual realm“)

(1) *Gott-zentriert:* höherer Zweck in Gottes Plan („higher purpose“)

(2) *Seelen-zentriert:* überdauernde Seele, spirituelles Bestehen

**(2) Naturalismus:** Selbst ohne *spiritual realm* ist eine sinnvolle Existenz auch in einer rein physikalischen Welt möglich ist

(1) *subjektiv:* Personale Pro-Einstellungen bestimmen den Sinn

(2) *objektiv:* Existenz von subjektunabhängigen invarianten Standards

**(3) Nihilismus:** Es gibt keinen Sinn.

Metz, Thaddeus: The Concept of a Meaningful Life. In: American Philosophical Quarterly 2001 (Vol. 38, No.2), S. 137–153. Metz, Thaddeus: The Meaning of Life. In: The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Metz, Thaddeus (2002): Recent Work on the Meaning of Life. In: Ethics Vol. 112 (No. 4 (July 2002)), S. 781–814.

9 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

So viel schon einmal zur grundsätzlichen philosophischen Analyse. Welche philosophischen **Positionen** bestehen nun für am Wert ausgerichtete Sinntheorien. Wie soll man nun leben, damit man ein sinnvolles Leben führt? Grundsätzlich lassen sich hier drei Lager unterscheiden (Metz, 2002, 2013):

Das erste Lager, der **Supernaturalismus** beschreibt ein sinnvolles Leben als ein solches, welches einen Bezug zu etwas Höherem hat. Zwei Versionen existieren (1) *God-centered-views* und (2) *Soul-centered-views*. Erstere Sicht meint, das seine bestimmte Verbindung zu Gott für Sinn im Leben sorgt, und (2) dass man seine Seele in einen bestimmten Zustand bringen muss, damit das eigene Leben sinnvoll sein kann. Hier eine kleine Beschreibung der Denkweise der **gott-zentrierten supernaturalistischen Theorien**: Das eigene Leben ist umso sinnvoller, je mehr man den Zweck erfüllt, den Gott für einen selbst bestimmt hat oder je mehr man die göttliche Natur, welche in einem ist, ausdrückt. Die Grundidee ist, dass Gott einen Plan für das Universum hat und dass das eigene Leben in dem Grad sinnvoll ist, in dem man Gott dabei hilft, diesen Plan umzusetzen. Scheitert man darin, dasjenige zu leisten, dass Gott mit seinem Leben geplant hat, dann wäre das eigene Leben sinnlos. Am prominentesten sind hier die sog. „Higher-Purpose-Theorien“, denen zufolge von Gott für einen Zweck geschaffen zu sein, der einzige Weg ist, zu vermeiden, dass das eigene Leben kontingent ist.

Vertreter des **Naturalismus** hingegen gehen davon aus, dass selbst ohne „spiritual realm“ eine sinnvolle Existenz auch in einer rein physikalischen Welt möglich ist. Sowohl subjektive als auch objektive Varianten davon herrschen vor. Und schließlich der **Nihilismus**, auf den ich nicht weiter eingehen werde, demzufolge es schlichtweg keinen Sinn gibt.

Ich werde mich im Weiteren nur zu den unter den Naturalismus gefassten Theorien äußern und eine mögliche Theologie des Sinns für die *objektive* Komponente offen halten. Die Position des **subjektiven Naturalismus** stellt sich dar als: Was für eine Person sinnvoll ist, ist abhängig von den jeweiligen personalen mentalen Zuständen, worunter insbesondere ihre Intentionen, Ziele, Projekte und Ideale fallen. Das Leben ist aus dieser Perspektive umso sinnvoller, je mehr man das bekommt, was einem selbst wichtig ist. Und das, was einem selbst wichtig ist, kann nicht von außen personunabhängig bestimmt werden, sondern nur in Bezug auf eine Person. Davon unabhängige Werte gibt es nicht. Das Problem solcher rein subjektiver Theorien kann sehr leicht gezeigt werden, wenn man sich eine voluntaristische Position, wie die von Taylor ansieht. Die Kritik davon liegt darin, dass das subjektive Sinnerleben eines manipulierten Sisyphos (der unter dem Einfluss von Drogen im Unterschied zu seinem drogenfreien Zustand meint, dass es nichts besseres und sinnvolleres gibt, als bis in alle Ewigkeit Steine den Berg hochzuschleppen) kann nicht hinreichend für Sinn sein, weil es ganz offensichtlich nicht wertvoll ist. „Just as a food can be unhealthy for a person even if she thinks it is healthy, a life can be meaningless for someone even if she thinks it is meaningful.“ (KAUPPINEN, 2012, p. 356) Die **objektiver** Variante lautet hier: Zentrale Elemente des Sinns sind subjektunabhängig; mentale Zustände sind nicht hinreichend für Sinn. Ein purer Objektivismus würde sogar so weit gehen, dass diese gar keine Rolle spielen. Die entscheidende Kritik liegt bei der Bestimmung der objektiven Werte: Welche Werte gelten, warum tun sie dies und wer bestimmt das? Gängige Theorien diesbezüglich sind:

- 1) Selbst-Transzendenz und Eingehen in organische Einheit
- 2) Verwirklichung menschlicher Vollkommenheit
- 3) Ausdrücken nicht-hedonistischer Güter wie Freundschaft, Schönheit und Wissen
- 4) Leben nach rationaler Natur
- 5) Verbesserung tierischen und menschlichen Lebens
- 6) Meistern geschichts-spezifischer Herausforderungen

## 1.7 Hybrid-Theorie von Susan Wolf

### Naturalistische Sinntheorien

#### Hybrid-Theorie von Susan Wolf

Sinnvolles Leben besteht in *aktiver* Beschäftigung mit *lohnenswerten* Vorhaben. „subjective attraction meets objective attractiveness“

##### *Subjektive* Seite

- Subjektive Anziehung, persönliche Erfüllung und Wichtigkeit für das eigene Leben
- Aktivität

##### *Objektive* Seite

- Der Tätigkeit muss etwas *unbedingt Lohnenswertes* oder Gutes anhaften
- Es geht uns nicht auf eine bestimmte Weise zu fühlen, sondern zu *sein*

Wolf, Susan (2012): Meaning in life and why it matters. Princeton, N.J., Woodstock. Wolf, Susan (1998): Glück und Sinn: Zwei Aspekte des guten Lebens. In: Holmer Steinfath (Hg.): Was ist ein gutes Leben? Frankfurt am Main, S. 167–195.

10 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema ‚Siniri‘ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Nach Wolf besteht ein sinnerfülltes Leben darin, sich aktiv mit lohnenswertem Projekten und Vorhaben zu beschäftigen, wobei *aktive Beschäftigung* verstanden wird, wenn ein Mensch von einer Sache ergriffen ist und diese ihn begeistert und berührt und er sich ihr hingibt (Wolf, 1998, p. 170, 2012). In dieser Identifikation mit etwas ist man auf etwas anderes als das eigene „Selbst“ ausgerichtet. Es ist damit die subjektive Seite dabei, weil zu den Erfordernissen des Sinns auch die Sehnsüchte gehören, also das, was einem für das eigene Leben wirklich wichtig ist. Bestimmte Dinge berühren einen sehr tief und drücken dasjenige, aus, was es für einen bedeutet, man selbst zu sein. Eine nur objektive Theorie des Sinns würde akzeptieren, dass die Person von ihrem Sinn gelangweilt ist, dass er ihr nicht wichtig ist oder sie ihm gar entfremdet ist. Dazu gehört aber auch, dass es nicht um ein bloßes Erkennen oder Ausbilden einer Pro-Einstellungen desjenigen geht, das mir wichtig ist, sondern man muss eine aktive Beziehung zu dem Gegenstand einnehmen. Bereits die Betonung, dass man das Projekt für erfüllend hält, bereitet den Weg für die objektive Seite, denn man will gerade von etwas erfüllt sein, dem etwas unbedingt Lohnenswertes oder Gutes anhaftet. Jedoch muss auch die objektive Seite hinzugezogen werden, denn wenn man völlig von einem wertlosen Verhalten eingenommen ist, kann dies nicht sinnstiftend sein.

[Es ist notwendig], daß die Idee der Sinnhaltigkeit ohne eine Unterscheidung zwischen lohnenswerten und weniger lohnenswerten Arten und Weisen, seine Zeit zu verbringen, keinen Sinn macht, wobei der Test, was lohnenswert ist, zumindest teilweise unabhängig von den unbegründeten Präferenzen oder Glücksempfinden eines Menschen sein soll. (Wolf, 1998, p. 171)

Es geht uns nicht auf eine bestimmte Weise zu fühlen, sondern zu *sein*. Ich denke, dass dies die überzeugendste Position innerhalb der philosophischen Debatte ist.

## 1.8 Mögliche Ansatzpunkte bei vorhandenem Sinnlosigkeitsgefühl

### Fazit der philosophischen Analyse

#### Mögliche Ansatzpunkte bei vorhandenem Sinnlosigkeitsgefühl

- (1) Moralisch-ethisches Problem: Was soll ich tun? (Kai Nielsen)
- (2) Ausdruck persönlicher Notlage (Grenzfrage)
- (3) Verhältnis von Handlungs-, Episoden- und Lebenssinn
  - a) Fehlender übergeordneter Lebenssinn (keine Kumulation od. Orientierung möglich)
  - b) Trotz übergeordnetem Lebenssinn: Fehlender Zusammenhang oder Kohärenz (Zu hohe Heterogenität? Zu große Vagheit? Neudefinition?)
- (4) Frage nach Gott, Glaube und Vergänglichkeit (Supernaturalismus)
- (5) Fehlende *subjektiv* anziehende Projekte oder Mangel an *objektiver* Werthaftigkeit (Susan Wolf)
- (6) Philosophisch-metaphysisches Problem? Wie funktioniert die Welt?

---

11 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sin(n)“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Nach der philosophischen Beschäftigung kann man auch das Gefühl der Sinnlosigkeit besser einordnen. Es ist nun klar, dass es einem Patienten, der vor dem Sinnproblem und der Sinnfrage steht, von der philosophischen Seite etwa um folgende Punkte gehen kann:

- (1) Moralisch-ethisches Problem: Was soll ich tun? (Nielsen)
- (2) Ausdruck persönlicher Notlage (Toulmins Grenzfrage)
- (3) Verhältnis von Handlungs-, Episoden- und Lebenssinn
  - a. Fehlender übergeordneter Lebenssinn (keine Kumulation od. Orientierung möglich)
  - b. Trotz übergeordnetem Lebenssinn: Fehlender Zusammenhang oder Kohärenz (kohärente Einordnung in gegeben Lebenssinn? Ziele zu heterogen? Lebenssinn zu wenig definiert? Neuer Lebenssinn notwendig (etwas bei chron. Krankheit))
- (4) Frage nach Gott, Glaube und Vergänglichkeit (Supernaturalismus)
- (5) Fehlende subjektiv anziehende Ziele od. objektive Seite (S. Wolf)
- (6) Philosophisch-metaphysisches Problem? Wie funktioniert die Welt?

## 2 Psychologie

Nachdem nun die philosophischen Grundsätze geklärt worden sind, wenden wir uns der Psychologie von Sinn (bzw. der Verwendung des Sinnbegriff in der Psychologie) zu. Ein **Vorteil der Psychologie** gegenüber der Philosophie ist, dass sie eine wissenschaftliche Erklärung für das Erleben und Verhalten von Menschen sucht, d.h. beim Thema Sinn auch daran interessiert ist, wie Sinn *erlebt* wird. Die Gefahr liegt allerdings darin, sich zu viel auf Empirie zu konzentrieren und die wichtigen philosophischen Überlegungen auszusparen. Sie können sich vorstellen wie schwierig es ist Sinn zu messen, wenn sie kein *adäquates Konzept* davon haben, was Sinn überhaupt ist. Insbesondere die Psychotherapie kann diesem Thema nicht entkommen. Denn Psychotherapie hat die Hoffnung auf den Wiedergewinn von Gesundheit inne und will Orientierung vermitteln – wobei dies selbstverständlich je nach Therapieschule anderes verstanden wird. Letztlich tragen jedoch viele Menschen die Erwartung an die Psychotherapie heran, dass sie Sinn stiftet oder zumindest vermittelt. Ein fehlender Lebenssinn und das Gefühl der Sinnlosigkeit, verbunden mit einem pathologischem Zustand (Bsp: Depression) ist ein häufiger Grund der Therapieanmeldung.

## 2.1 Gemeinsamkeiten verschiedener Sinn-Theorien

### Die Psychologie vor der Sinn-Frage

#### Gemeinsamkeiten verschiedener Sinn-Theorien

Bestehenden Theorien zum Sinn des Lebens sind vier grundlegende Prinzipien gemeinsam:

- (1) Sie sind irgendeinem *Konzept des Lebenssinnes*, welcher ihre Unternehmungen *wertvoll* gestaltet, in positiver Weise verpflichtet,
- (2) sie verfügen über ein Rahmenwerk mit einem *Set von Lebenszielen* und –zwecken, worin gemachte Erfahrungen integriert werden
- (3) sie sind überzeugt, diesem *Rahmen gerecht zu werden* bzw. im Prozess, die mit ihm verbundenen *Ziele zu erfüllen*
- (4) sie verbinden ein solches Erreichen der Ziele mit einem Gefühl der *Bedeutsamkeit*.

Battista, J.; Almond, R. (1973): The development of meaning in life. In: Psychiatry 36 (4), S. 409–427.

12 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

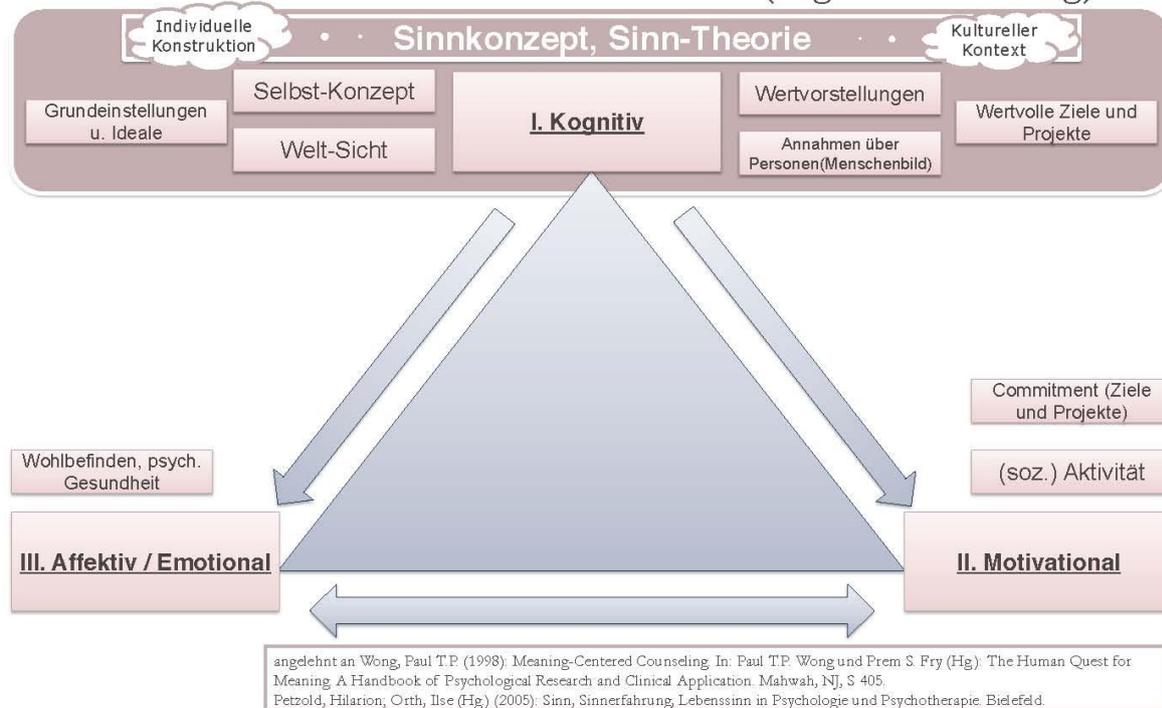
Ich möchte die psychologische Untersuchung damit beginnen, auf die Zusammenstellung von (Battista & Almond, 1973) einzugehen. Sie haben bestehenden Theorien zum Sinn des Lebens ausgewertet und herausgestellt, dass ihnen vier grundlegende Prinzipien gemeinsam sind. Wenn ein Individuum sein Leben als sinnvoll empfindet, dann gilt:

- (1) Sie sind irgendeinem Konzept des Lebenssinnes, welcher ihre Unternehmungen wertvoll gestaltet, in positiver Weise verpflichtet,
- (2) sie verfügen über ein Rahmenwerk mit einem Set von Lebenszielen und –zwecken, worin gemachte Erfahrungen integriert werden
- (3) sie sind überzeugt, diesem Rahmen gerecht zu werden bzw. im Prozess, die mit ihm verbundenen Ziele zu erfüllen
- (4) sie verbinden ein solches Erreichen der Ziele mit einem Gefühl der Bedeutsamkeit.

## 2.2 Das Grundmodell des authentischen Sinnvollseins (angelehnt an Wong)

### Strukturelles Konzept von Sinn

#### Grundmodell des authentischen Sinnvollseins (angelehnt an Wong)



13 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Diese theorieunabhängigen Ergebnisse möchte ich gerne mit einem vielversprechenden **strukturelles Konzept** des authentischen Sinnvollsein von Paul Wong verbinden (Wong, 1998). Das Konzept des persönlichen Sinns stellt er als aus den **drei** strukturellen miteinander verbundenen **Komponenten**, aus der kognitiven, der motivationalen und der emotionalen bzw. affektiven.

Persönlicher Sinn besteht aus diesen drei Elementen. (I) Das **übergeordnete kognitive Element** besteht aus *Überzeugungen, Erwartungen, Schemata* und bezeichnet ganz allgemein, wie *Menschen über sich selbst und die Welt denken*. Darin ist auch die **Sinntheorie** bzw. das Sinn-konzept repräsentiert, welche an Komplexität und übernommene Ideologie extrem variieren kann – von einem minimalen, wenig rationale verknüpften übernommenen Set an Überzeugung, wie man in einer Kultur bzw. in einer Familie zu leben und denken hat bis hin zu einer individuell ausgeprägten, deliberativ durch viel Nachdenken komplexes System. Dies ist die Basis sowohl für das (II) motivationale Element als auch für das (III) emotionale bzw. affektive Element.

Aus der Perspektive des **motivationalen**, verhaltensmäßigen Element (II) besteht der Sinn im *Verfolgen von Aktivitäten und Lebenszielen*, welche vom Individuum als sinn- und wertvoll gesehen werden – d.h. von der kognitiven Komponente herkommend. Diese Komponente zeigt, dass ein sinnvolles Leben niemals ein passives ist und nicht nur in philosophischen Reflexionen besteht, sondern vielmehr im aktiven Verfolgen der Ziele.

Die **affektive** Komponente (III) besteht schon mal grob aus dem allgemeinen Wohlbefinden und dem Gefühl der Erfüllung und ergibt sich aus zum einen aus dieser aktiven Zielverfolgung, allerdings auch von der kognitiven Ebene, von positiven Überzeugungen und

Werten des Lebens. Die *positive Affektivität* ist auch ein wichtiger Teil des sinnvollen Lebens. Darüber hinaus umfasst es Gefühle der persönlichen Werthhaftigkeit.

*Ein sinnvolles Leben muss alle drei Komponenten enthalten und ihre Wechselwirkung berücksichtigen.* Ich würde Trotz der Betonung des Vorrangs und der Ordnung durch die kognitive Ebene, auch eine Rückwirkung von II und III einbauen. Denn wenn ich faktisch keinen Sinn empfinde, keine Erfüllung erlebe, dann hat dies ebenfalls eine Rückwirkung auf die kognitive Ebene wie wenn ich merke, dass ich die Ziele, die ich mir gesetzt habe und für die ich gemeint habe zu stehen, schlichtweg nicht habe. Auch wenn man in einer Therapie die Bedeutung von einem negativem Gefühl entdeckt, kann dies Auswirkungen auf I haben.

Im weiteren Verlauf werden wir immer wieder auf diese Grafik zurückkommen, weil sie Sinnvollsein anschaulich erklären kann.

Ich verstehe Wongs strukturelles Konzept als *Antwort auf die Frage, aus welchen Elementen bzw. Komponenten persönlicher Sinn besteht.* Um Sinn verstehen zu können müssen aber noch weitere Fragen gestellt werden, wie „**Was führt zu Sinn?**“ bzw. „wie tritt Sinn auf?“. Es ist die Antwort auf die Frage, *wie die drei Komponenten genau zusammenhängen* müssen, damit man Sinn erfahren kann.

## 2.3 Antonovsky's Kohärenzsinn („Sense of Coherence“)

### Sinn als Kohärenz

#### Antonovsky's Kohärenzsinn („Sense of Coherence“)

Grundorientierung, drückt Ausmaß eines umfassenden, *dauerhaften Gefühls des Vertrauens* aus.

**(1) Verstehbarkeit** („comprehensibility“)

Stimuli aus innerer und äußerer Umgebung sind strukturiert, vorhersehbar und erklärbar.

**(2) Handhabbarkeit** („manageability“)

Verfügung über genügend Ressourcen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen.

**(3) Bedeutsamkeit** („meaningfulness“)

Die Anforderungen sind Herausforderungen, die Anstrengung und Engagement lohnen.

Menschen mit hohem Kohärenzsinn bleiben trotz Zunahme der Risikofaktoren eher gesund als dass sie erkranken.

Antonovsky, A. (1993): The structure and properties of the sense of coherence scale. In: Soc Sci Med 36 (6), S. 725–733.

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen.

14 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Siniri“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

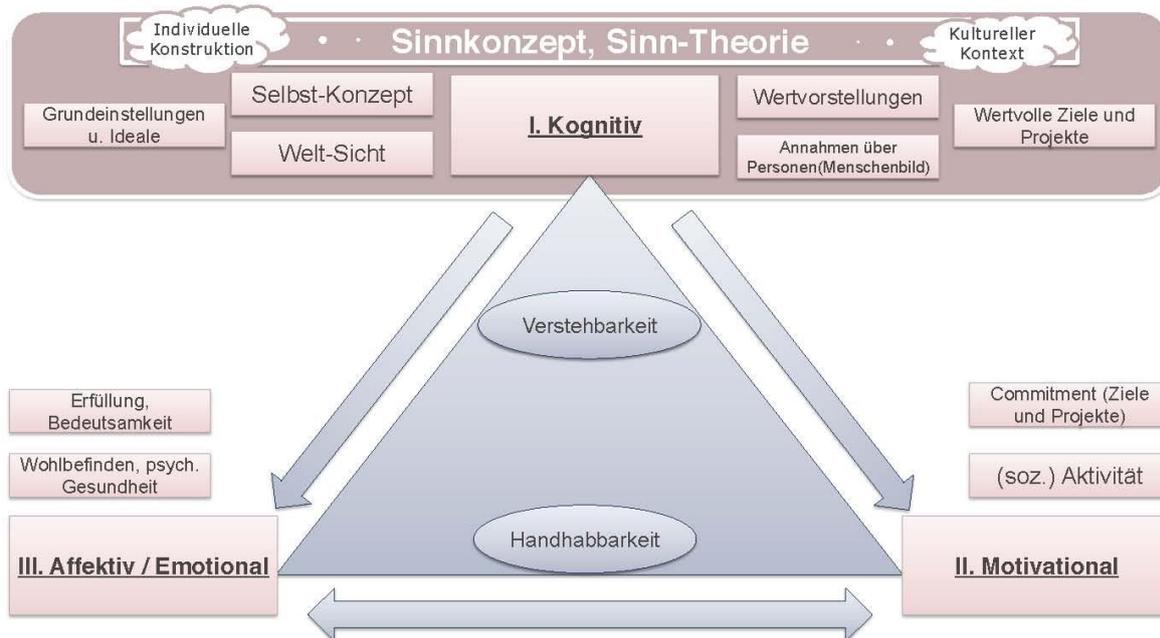
...

Die gängigste Antwort darauf findet sich im Rahmen stress- und gesundheitspsychologischer Forschung in Aaron Antonovskys Kohärenzsinn (Sense of Coherence) (Antonovsky, 1993, 1997). Es ist eine Grundorientierung und drückt Ausmaß eines umfassenden, dauerhaften Gefühls des Vertrauens aus. Diesem Konzept liegt die salutogenetische Annahme zugrunde, dass Gesundheit nicht bloße Abwesenheit von Krankheit in der Homöostase ist, sondern in positiven Zielen liegt. Stressoren seien deshalb nicht schlichtweg als pathogen zu sehen, sondern die können auch heilsam und herausfordernd sein, sobald eine der drei Komponenten angesprochen ist. Dementsprechend konnte er nachweisen, Menschen mit hohem Kohärenzsinn trotz Zunahme der Risikofaktoren eher gesund bleiben als dass sie erkranken.

**Problematisch** an dieser Beschäftigung ist, wenn man meint mit dem Kohärenzsinn bereits eine Antwort darauf gegeben zu haben, was denn Sinn eigentlich sei. Dass Sinn etwas ist, dass ich verstehen und handhaben kann und das mir gleichzeitig bedeutsam ist, führt schlichtweg nur zum erneuten Stellen der Frage, was denn nun im Leben als bedeutsam gilt. Nicht jedes Sinnproblem ist ein Problem der fehlenden Verstehbarkeit oder Handhabbarkeit. Dennoch würde ich gerne die ersten beiden Elemente in die Grafik einbauen, weil sie gut zeigen, wie die Komponenten zusammenarbeiten.

## Strukturelles Konzept von Sinn

### Grundmodell des authentischen Sinnvollseins



15 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2016

Die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit zeigen, dass für personalen Sinn diese Komponenten in einer Art und Weise zusammenwirken müssen, dass sie handhabbar und in gewissem Maße verstehbar sind. Übermannen mich etwa meine depressiven Gefühle, die ich nicht verstehen kann oder treibt mich meine Drogenabhängigkeit ständig zu einem Verhalten, das ich ablehne und mit dem ich nicht umgehen kann, stellt sich die unabweisbar die Frage nach dem Sinn.

## 2.4 Quellen von Sinn

### Empirische Studien zum Sinnvollsein

#### Quellen von Sinn

- Altruismus
- persönliche Beziehungen
- persönliche Erzeugnisse/ Leistungen (wichtige Arbeit), Kreativität
- Selbst-Transzendenz und Hingabe
- Selbst-Aktualisierung, Authentizität
- persönliches Wachstum
- religiöser Glauben und religiöse Aktivität
- Akzeptanz und Wertschätzung von anderen
- überdauernde Werte und Ideale
- Tradition und Kultur
- Vermächtnis
- gestaltender Lebenskampf
- Aufweis in Grenzsituationen wozu das Individuum als Vertreter der Menschheit fähig ist.
- (epikureischer) Hedonismus

Yalom, Irvin D.: Existential psychotherapy. 1980.

Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (Hg) (2005): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Bielefeld  
 Biller, Kadheinz; Stiegeler, Maria Lourdes de (2008): Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Wien:

25 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Eine weitere wichtige Kategorie bzgl. personalen Sinns ist die *Voraussetzung, dass bestimmte Quellen vorliegen, aus denen Sinnhaftigkeit entstehen kann*. Es gibt m.E. keine Theorie über Sinn, die nicht irgendwie das **Wertvollsein** als zentralen Kern beinhaltet. Sinn kann nur das haben, das in einer bestimmten Art und Weise wertvoll ist. Denken Sie an Susan Wolfs Theorie zurück. Auch wenn sich hierbei wiederum das Grundproblem objektiver Theorien über das Gute und Wertvolle stellt, so sind in diversen Studien folgende Quellen hervorgehoben (Biller & Stiegeler, 2008; Petzold & Orth, 2005; Yalom 1980):

- Altruismus
- persönliche Beziehungen
- persönliche Erzeugnisse/ Leistungen (wichtige Arbeit), Kreativität
- Selbst-Transzendenz und Hingabe
- Selbst-Aktualisierung (Finden des eigenen Platzes in der Welt), Authentizität
- persönliches Wachstum
- religiöser Glauben und religiöse Aktivität
- Akzeptanz und Wertschätzung von anderen
- überdauernde Werte und Ideale
- Tradition und Kultur
- Vermächtnis
- gestaltender Lebenskampf

- Aufweis in Grenzsituationen wozu das Individuum als Vertreter der Menschheit fähig ist.
- (epikureischer) Hedonismus

Eine Möglichkeit etwa auf ein Gefühl der Sinnlosigkeit zu reagieren, ist das „Abtasten“, ob nicht eine dieser Möglichkeiten zur Verfügung steht.

## 2.5 Empirische Studien zum Sinnvollsein

### Empirische Studien zum Sinnvollsein

#### Sinnvollsein, Lebenssinn korreliert *positiv* mit

- (1) Wohlbefinden (div. Skalen) bzw. IST Wohlbefinden (=allgemeine psychische Gesundheit)
- (2) Lebenszufriedenheit
- (3) Glücksgefühl
- (4) Erfolgreiche Bewältigung von lebensalterspezifischen Herausforderungen (erfolgreiches Altern)
- (5) Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz
- (6) Emotionale Stabilität
- (7) Resilienz und Stressresistenz
- (8) Situationskontrolle
- (9) positive Lebenseinstellung, Extraversion
- (10) Bewältigung von Verlust und Traumata
- (11) (soziale) Aktivität

(1) Reker et al. 1987, Ryff & Singer 1998, Scannell et al. 2002, Zika & Chamberlain 1992, (2) Steger et al 2006, Steger & Kashdan 2007, Zika & Chamberlain 1987, (3) *Depression–Happiness Scale*. Robak & Griffin 2000, Debats 1990, (4) Wong 1989, (5) Debats 1996, (6) Hutzell 1988, (7) Sappington et al. 1990, (8) Yarnell 1971, (9) Hutzell 1988, (10) Robak & Griffin 2000, Baumeister & Vohs 2002, Hamera & Shontz 1978. Taylor, et al. 1984, Schwartzberg 1993, Chodoff et al. 1964, Silver et al. 1983, Janoff-Bulman 1992; Lifton 1980; Wortman & Silver 1989 (11) *Boredom Proneness Scale* Farmer & Sundberg, 1986

Gemessen mit: (A) Purpose in Life Test, (B) Sense of Coherence Scale (C) Life Regard Test (D) Seeking of Noetic Goals (E) Meaning in Life Depth (F) Life Attitude Profile

16 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

### Empirische Studien zum Sinnvollsein

#### Sinnvollsein, Lebenssinn korreliert *negativ* mit

- (1) Psychologischer Distress und allg. psychischen Beschwerden
- (2) Neurotizismus
- (3) Ängstlichkeit
- (4) Depression
- (5) Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Suizid

(1) *Outcome Questionnaire*, *Minnesota Multiphasic Personality Inventory*, *Zung Self Rating Depression Scale*, *Death Depression Scale*, *Spielberger's State/Trait Anxiety Scale*. Schulenberg 2004, Debats 1996, Hutzell, 1988, Crumbaugh 1968; Crumbaugh & Maholick 1964; Kish & Moody 1989; Moomal 1999; Phillips 1980; Robak & Griffin 2000; Yarnell 1971, 1972 (2-4) Sappington et al. 1990, (5) Jacobsen et al. 1977, Padelford 1974, Crumbaugh 1971, Marsh et al. 2003

17 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Ein weiterer Vorteil der Psychologie vor der Philosophie ist, dass durch ihre Erklärung des Erlebens ein reicheres Verständnis des Gegenstandes erzeugt, welches philosophische Begriffsklärung alleine nicht vermag. Deshalb möchte ich ihnen eine subjektive Auswahl von Studien präsentieren, in denen gemessen wurde, mit welchen Konstrukten Lebenssinn zusammenhängt<sup>5</sup>.

Zentrale Ergebnisse stelle ich ihnen hier dar: Lebenssinn korreliert **positiv** mit

- (1) Wohlbefinden (div. Skalen) bzw. IST Wohlbefinden (=allgemeine psychische Gesundheit)
- (2) Lebenszufriedenheit
- (3) Glücksgefühl
- (4) Erfolgreiche Bewältigung von lebensalterspezifischen Herausforderungen (erfolgreiches Altern)
- (5) Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz
- (6) Emotionale Stabilität
- (7) Resilienz und Stressresistenz
- (8) Situationskontrolle
- (9) positive Lebenseinstellung, Extraversion
- (10) Bewältigung von Verlust und Traumata
- (11) (soziale) Aktivität

Und **negativ** mit

- (1) Psychologischer Distress und allg. psychischen Beschwerden
- (2) Neurotizismus
- (3) Ängstlichkeit
- (4) Depression
- (5) Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Suizid (als individuelle Versuche der Sinnlosigkeit zu entkommen)

---

<sup>5</sup> Der Beginn der empirischen Untersuchung von Lebenssinn in der klinischen Psychologie kann in der Entwicklung des **Purpose in Life Tests (PIL)** gesehen werden, der sich auf Frankls theoretischen Ansatz der Logotherapie stützt und lange Zeit das einzig verfügbare Instrument war. Der PIL misst das Ausmaß in dem ein Individuum in seinem Leben einen Sinn und Zweck erfährt. Er hat 20 Items, wobei 8 direkt auf Lebenssinn zielen (purpose, mission), 6 mit Lebenszufriedenheit (life is boring, routine, exciting, painful), 3 mit Freiheit, 1 mit Angst vor dem Tod, 1 mit Kontemplation von Suizid, 1 mit worthwileness des eigenen Lebens. Split-half Reliabilität von 0.90, Test-Retest 0.93. Die **Sense of Coherence Scale (SOC)** ist ein neueres Instrument von Antonovsky, 20 Items Fragebogen, 7Punkte Likert-Skala. 3 Subskalen. Der **Life Regard Index (LRI)** von Battista und Almond entstand als Kritik am PIL und wurde als wertneutralere Lösung präsentiert. Hat 29 Items, 5Punkt-Likert Skala. 2 Subskalen: Framework-Skala und Fulfilment-Skala. Test-Retest von 0.94.

## 2.6 Sigmund Freud

### Sigmund Freud: Sinn als Krisen- und Krankheitsphänomen

„Im Moment, da man nach dem Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man *krank*, denn beides gibt es ja in *objektiver* Weise nicht; man hat nur eingestanden, dass man einen Vorrat an *unbefriedigter Libido* hat, und irgend etwas anderes muss damit vorgefallen sein, eine Art *Gärung*, die zur Trauer und Depression führt.“

(Freud 1937, Hervorhebungen Lampersberger)

## Sigmund Freud: Sinn als Krisen- und Krankheitsphänomen

### Der unbewusste Sinn von Leidenssymptomen

- Sinnsuche ist *Krisen-* und *Krankheitsphänomen*
  - Sinnreicher *Zusammenhang* des Unbewussten: Zunächst unverständlich erscheinende psychische Produkte haben einen *verborgenen* Sinn
  - *Mentalisierungsfähigkeit* als Bedingung Sinn zu erleben  
 “fundamentale Tätigkeit der Psyche, die Welt mit Bedeutung auszustatten“  
 (1) Einfache Repräsentation -> (2) Symbolisierung -> (3) Abstraktion
- Reduktion von Sinn(erleben) auf *Verstehbarkeit* und *Mentalisierbarkeit* erfasst das Phänomen nicht genug!

Will, Herbert (2005): Über die Fähigkeit, Sinn zu schaffen und Sinn zu erleben. Eine psychoanalytische Skizze. In: Hilarion Petzold und Ilse Orth (Hg.): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Bielefeld, S. 535–560.  
 Wirtz, Ursula; Zöbeli, Jürg (1995): Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie. Zürich: Kreuz.  
 Grom, B.; Schmidt, J. (1975): Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Freiburg.

19 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Nach dem Sinn des Lebens nach (2) zu fragen hat also keine tiefere Bedeutung als ein *Zeichen* von Krankheit zu sein. Die Frage ist im wittgensteinschen Sinne zum Verschwinden zu bringen, indem man ihren Grund, also die Krankheit beseitigt (Will, 2005). Diesen Sinn muss man nicht untersuchen – einen anderen (1) jedoch schon. Er ist gar im *psychoanalytischen Ideal der Befreiung* durch die **Aufhebung von Verdrängung**, wie es im Diktum „Wo Es war soll Ich werden“ gefordert wird, vorhanden. Freud geht dabei von einem **sinnreichen Zusammenhang von Bewusstem und Unbewusstem** aus. Dementsprechend haben *zunächst unverständlich erscheinende psychische Produkte einen verborgenen Sinn haben*: Denken Sie an Krankheitssymptome, Traumdeutung, Psychopathologie des Alltagslebens, oder auch an Fehlleistungen. Symptome haben einen verborgenen Sinn, sodass bei Freud Sinn als Bedeutung, Absicht, Tendenz und Stellung in einer Reihe psychischer Zusammenhänge gesehen wird (Will, 2005). Für Freud scheint die Sinnfrage in der Überquerung des „Acherons“, angesiedelt: als Frage nach dem Sinn der Träume, dem Sinn der Fehlleistungen und dem Sinn eines Symptoms. (Wirtz & Zöbeli, 1995, p. 200)

Ich denke, dass ein entscheidender Beitrag der Psychoanalyse zum Sinnverständnis und zum Umgang mit Sinn im Verständnis von Sinn als *mentalisierte Erfahrung* liegt. Die Fähigkeit, Sinn zu erleben liegt darin, das was geschieht, mentalisieren zu können (Will, 2005, p. 547). Darunter versteht man die fundamentale Tätigkeit der Psyche, die Welt mit Bedeutung auszustatten, wodurch man erst eine Welt erschafft, in der man leben kann. D.h. die Psychoanalyse geht aus von einem *Kausalitätsbedürfnis des Seelenlebens*. Die Psyche tendiert dazu, ständig Zusammenhänge herzustellen und neue Erlebnisse in ein Netz von Bedeutungen zu integrieren. Gelingt dies nicht, stellt sich die Frage nach dem Sinn. Es gibt dabei drei Niveaus der **Mentalisierung** (Will, 2005, p. 546):

- (1) einfache *Repräsentation* in somatischer und motorischer Aktivität und Interaktionssequenzen werden mit den sie begleitenden Affekten psychisch festgehalten;
- (2) *Symbolisierung* und Versprachlichung, in der das Erlebte unbewusst oder bewusst in Bilder und Worte gefasst werden kann;
- (3) *Abstraktion* als die Fähigkeit, Erfahrungen einordnen, miteinander verbinden und in ihrer bedeutungsvollen Organisation reflexiv handhaben zu können.

Finde ich für Erlebtes keine Worte oder versperrt es sich der Versprachlichung, sodass es nur verdrängt werden kann, stellt sich dies gegen den Sinn.

Sinn wird damit als **Verstehbarkeit** (wenn es um den verborgenen Sinn geht) und **Ausdrückbarkeit bzw. Integrationsfähigkeit** (bzgl. der **Mentalisierung**) gesehen. Die darin liegende Begrenzung findet durchaus eine Rechtfertigung, wie folgendes Zitat von Will ausdrückt:

„Ich stimme mit *Freud* in dem überein, was er an *Marie Bonaparte* schrieb [...]: daß die Frage nach dem Lebenssinn mit der Religion steht und fällt... Ich bin der Ansicht, daß Psychoanalyse zu einem sinnreicher erlebten Leben verhelfen kann. Die Frage nach dem Lebenssinn jedoch vermag keine Psychotherapie zu beantworten, sonst würde sie zu einer Krypto-Religion.“ (Will, 2005, p. 557)

Dies geht nach Grom und Schmidt jedoch an der eigentlichen Sinnfrage vorbei und ich möchte Sie einladen mir weiter in die Psychologie zu folgen, um auch hier Argumente für die tiefere Dimension der Sinnfrage zu entdecken (Grom & Schmidt, 1975).

Die Verstehbarkeit haben wir in die Grafik bereits aufgenommen, als Teilmoment des Sense of Coherence. Dieses Moment würde ich gerne in psychoanalytischer Tradition verstehen wissen, als mentalisierbare Erfahrung.

Zum Moment der **Integration** hingegen will ich auf Ausführung von Carl Gustav Jung Bezug nehmen.

## 2.7 Sinn bei Carl Gustav Jung

### Das Thema Sinn bei Carl Gustav Jung

#### Individuation durch Integration von Ich und Selbst

- Fragen nach dem *Wozu* des eigenen Lebens ist Teil des Menschseins
- Der **Individuationsprozess** als sinngebende Selbstwerdung: *Einfügen* des vereinzelt, einsamen Ichs und seinen Erfahrungen in größere Ordnung
- Erfahren von Sinn durch Spüren der **Eigentätigkeit** der Seele im Unbewussten: „Sinnmitte und letzter Ursprung der Werte ist die Erfahrung des Selbst.“
- Ort des Heils und der Erlösung liegt in der Tiefe des Unbewussten: Individuation als Integration in die gesamtheitliche Dimension des Selbst

Wirtz, Ursula; Zöbeli, Jürg (1995): *I Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen. Grenzen der Psychotherapie.* Zürich; Jaffé, Aniela (1983): *Der Mythos vom Sinn im Werk von C. G. Jung.* 3. Aufl. Zürich. Schlegel, Mario (2005): *Der Sinn und seine Bedeutung in der Analytischen Psychologie von C.G. Jung.*

20 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema ‚Sinn‘ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Für Jung ist die kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem *Wozu* des eigenen Lebens ein natürlicher und auch gesunder Teil des Menschseins. Unsere Seele sei gar darauf angelegt, Sinn zu suchen und zu verwirklichen. Eine ernstzunehmende Krankheit unserer Zeit sei deshalb die allgemeine Sinnlosigkeit. Die Sinnfrage ziele deshalb weiter als nur auf bloße Verstehbarkeit. Ihr geht es um die **Integration** des Ichs in *eine größere Ordnung, ohne die es vereinsamt und erkrankt*. Dies lässt sich aus der Konzentration der analytischen Psychologie auf die **Individuation**, auf die **Selbstwerdung** schließen. Die Grundthese davon ist, dass der Mensch erst dann zu sich kommt, erst dann er selbst wird, wenn eine Integration des Ichs in die größere Dimension des **Selbst** möglich ist. In dieser Ebene spürt man die **Eigentätigkeit** der Seele im Unbewussten und erfährt Sinn, oder wie Jung schreibt: „Sinnmitte und letzter Ursprung der Werte ist die Erfahrung des Selbst.“

Da für Jung der **Ort des Heils** und der Erlösung in der *Tiefe des Unbewussten* liegt, kann hier nur gemeint sein, dass eine der Mensch durch die Integration des Unbewussten, durch die *gesamtheitliche Dimension des Selbst*, Heilung und Sinn erfahren kann. In dieser Lesart kann in der **Krankheit ein Sinnangebot**, eine Chance stehen, *mehr man selbst zu werden*. Deshalb schreibt Jung:

Nicht wie man eine Neurose los wird, hat der Kranke zu lernen, sondern wie man sie trägt. Denn die Krankheit ist keine überflüssige und darum sinnlose Last, sondern sie ist er selber, er selber als der ‚Andere‘, den man immer auszuschließen versuchte. (Jung, in Kopp 1979, S. 97. Kopp, Sh. B.: *Triffst du Buddha unterwegs* [...], Fischer, Frankfurt 2. Aufl. 1979)

## Das Thema Sinn bei Carl Gustav Jung

### Individuation durch Integration von Ich und Selbst

- Fragen nach dem *Wozu* des eigenen Lebens ist Teil des Menschseins
- Der **Individuationsprozess** als sinngebende Selbstwerdung: *Einfügen* des vereinzelt, einsamen Ichs und seinen Erfahrungen in größere Ordnung
- Erfahren von Sinn durch Spüren der Eigentätigkeit der Seele im Unbewussten: „Sinnmitte und letzter Ursprung der Werte ist die Erfahrung des Selbst.“
- Ort des Heils und der Erlösung liegt in der Tiefe des Unbewussten: Individuation als Integration in die gesamtheitliche Dimension des Selbst
- Psychoneurose als Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat
- Sinnsuche als Suche nach dem *heilenden Erlebnis* und der *heilenden Emotion*, nach der (Wieder-)Herstellung einer bedeutungsvollen Ganzheit

Wirtz, Ursula; Zöbeli, Jürg (1995): I Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie. Zürich; Jaffé, Aniela (1983): Der Mythos vom Sinn im Werk von C. G. Jung. 3. Aufl. Zürich. Schlegel, Mario (2005): Der Sinn und seine Bedeutung in der Analytischen Psychologie von C.G. Jung.

22 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema ‚Sinn‘ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

Ein Bekenntnis zur Ganzheit und zum Sinn ist für Jung dabei nur im Mythos denkbar:

Im Mythos sah er eine Möglichkeit, das Unbeantwortbare zu beantworten. Er betonte die *Identität* des Teils mit dem Ganzen, *des Teilsinns mit dem Gesamtsinn*. Sinn war für ihn das Nächste, Nötigste und ganz Einfache des alltäglichen Lebensvollzugs und gleichzeitig ein vom Menschen unabhängiges *a priori*, ebenso das ‚einmal begrenzte Nur-Ich‘ wie das ‚ewig unbegrenzte Selbst‘, die Aufhebung der Spaltung zwischen Persönlichkeit und Schatten und ihre Verbindung zur ‚Einheitswirklichkeit‘. (Wirtz & Zöbeli, 1995, pp. 206f.)

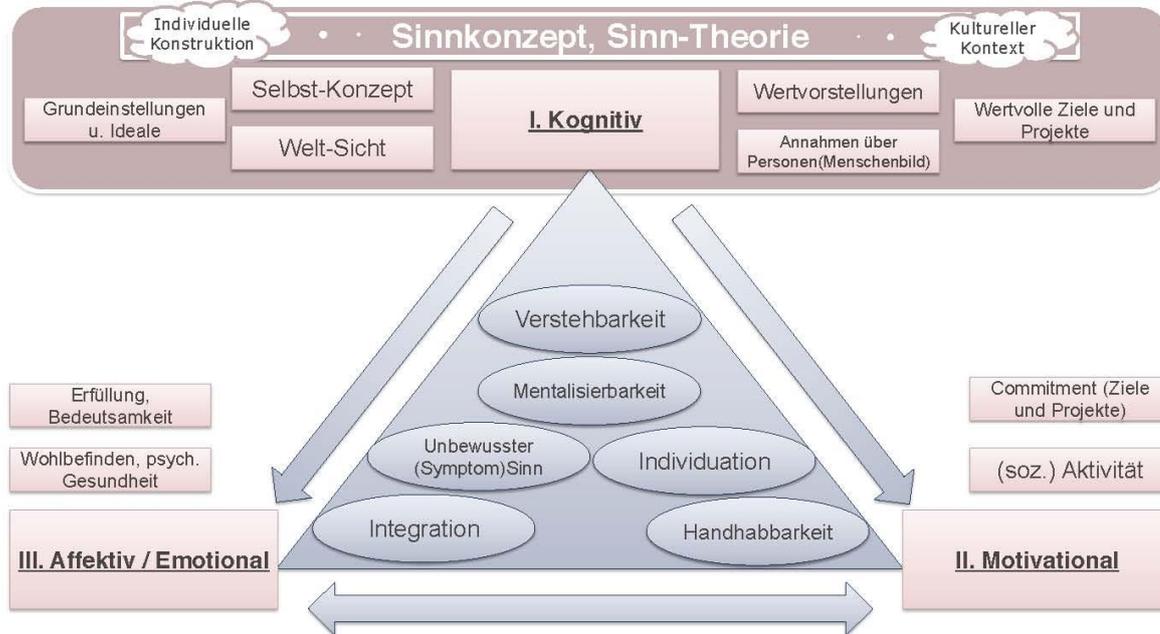
Die Bedeutung des Mythos lässt sich nur im Kontext der jungianischen analytischen Psychologie verstehen, welchen Weg wir nicht gehen werden. Mitnehmen kann man jedoch folgendes:

Jung geht davon aus, dass die *Psychoneurose ein Leiden der Seele ist, welche ihren Sinn nicht gefunden hat* oder auch „nur das Bedeutende erlöst“, womit die Sinnsuche zur Suche nach der **heilenden Emotion** bzw. dem heilenden Erlebnis wird – als etwas, das die **Ganzheit wiederherstellt** und die Selbstwerdung unterstützt. *Die Verbindung zwischen Ich und dem Unbewussten ist ein Schritt zur Wiederherstellung der Gesundheit.*

3 Modell-Vorschlag Lampersberger

### Strukturelles Konzept von Sinn

#### Grundmodell des authentischen Sinnvollseins



Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit.

Florian Lampersberger - [flampersberger@googlemail.com](mailto:flampersberger@googlemail.com)

## 4 Ergänzende Folien

### Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl

- Wille zum Sinn als anthropologischer Grundbestand: der Mensch will nicht Glückseligkeit, sondern einen *Grund* zum Glückseligkeit
- Erfüllung von Sinn über drei verschiedene **Wertekategorien**
  - (1) schöpferische Werte
  - (2) Erlebniswerte
  - (3) Einstellungswerten: (Zu) Leben kann nie seinen Sinn verlieren
- *Kopernikanische Wendung* als lebensnaher Kompass für objektive Werte  
 „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her befragte – der dem Leben zu antworten hat.“

...

Frankl, Viktor E. (2007): *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. München; Frankl, Viktor E. (2005): *Der Wille zum Sinn*. Bern; Frankl, Viktor E. (2005): *Der leidende Mensch*, Bern. Frankl, Viktor E. (2002): *Logotherapie und Existenzanalyse*. Weinheim, Basel

28 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

## Empirische Studien zum Sinnvollsein

### Psychologische Instrumente zur Sinnmessung

- (1) Purpose in Life Test
- (2) Sense of Coherence Scale
- (3) Life Regard Test
- (4) Seeking of Noetic Goals
- (5) Meaning in Life Depth
- (6) Life Attitude Profile

#### Beispiel (6) **LAP-R. Subskalen**

- a) Lebenssinn
- b) Kohärenz
- c) existenzielles Vakuum
- d) Kontrolle im Leben
- e) Akzeptanz des Todes
- f) Suche nach Zielen

(1) PIL: Crumbaugh, J. & Maholick, L.T. 1964, (2) SOC: Antonovsky 1983, (3) LRT: Battista und Almond 1973, (4) SONG: Crumbaugh 1977, (5) MILP: DeVogler-Ebersole & Ebersole, 1985, (6) Reker, Peacock & Wong, 1987.

Übersicht (inkl. Gütekriterien, etc.): Debats, Dominique Louis Henri Maria (1996): *Meaning in life. Psychometric, clinical and phenomenological aspects*; Melton, Amanda; Schulenberg, Stefan (2008): *On the Measurement of Meaning*. In: HTHP 36 (1), S. 31–44.

50 | 5. Symposium Religion & Psychoanalyse | Das Thema „Sinn“ im Grenzbereich von Philosophie, Theologie und Psychologie | Florian Lampersberger | 16.01.2015

## 5 References

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine* (1982), 36(6), 725–733.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis: Vol. 36*. Tübingen: DGVT-Verl.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427.
- Biller, K., & Stiegeler, M. L. de. (2008). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl: [Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter]*. Wien: Böhlau Verlag.
- Grom, B., & Schmidt, J. (1975). *Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens*. Freiburg.
- KAUPPINEN, A. (2012). Meaningfulness and Time. *Philosophy and Phenomenological Research*, 84(2), 345–377. doi:10.1111/j.1933-1592.2010.00490.x
- Lampersberger, F. (2014). *Eine philosophische Untersuchung des Sinnbegriffs: In Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl* (1. Aufl). Saarbrücken: AV Akademikerverlag.
- Lauth, R. (2002). *Die Frage nach dem Sinn des Daseins*. München: Jerrentrup.
- Metz, T. (2002). Recent Work on the Meaning of Life. *Ethics*, Vol. 112(No. 4 (July 2002)), 781–814.
- Metz, T. (2013). *Meaning in Life. An Analytic Study*. New York.
- Nielsen, K. (2000). Analytische Philosophie und der "Sinn des Lebens". In C. Fehige, G. Meggle, & U. Wessels (Eds.), *Der Sinn des Lebens* (pp. 228–251). München: Dt. Taschenbuch-Verl.
- Petzold, H., & Orth, I. (Eds.). (2005). *Sinn, Sinnerfabrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie*. Bielefeld: Edition Sirius im Aisthesis Verlag.
- Thomson, G. (2003). *On the meaning of life. Wadsworth philosophers series*. Australia: Thomson/Wadsworth.
- Will, H. (2005). Über die Fähigkeit, Sinn zu schaffen und Sinn zu erleben. Eine psychoanalytische Skizze. In H. Petzold & I. Orth (Eds.), *Sinn, Sinnerfabrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie* (pp. 535–560). Bielefeld: Edition Sirius im Aisthesis Verlag.
- Wirtz, U., & Zöbeli, J. (©1995). *Hunger nach Sinn: Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie*. Zürich: Kreuz.
- Wittgenstein, L. *Tractatus*.
- Wolf, S. (1998). Glück und Sinn: Zwei Aspekte des guten Lebens. In H. Steinfath (Ed.), *Was ist ein gutes Leben? Philosophische Reflexionen* (1st ed., pp. 167–195). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wolf, S. (2012). Meaning in Life and Why It Matters: The Tanner Lectures on Human Values. In S. Wolf & J. Koethe (Eds.), *Meaning in life and why it matters*. Princeton, N.J., Woodstock: Princeton University Press.
- Wolf, S., & Koethe, J. (Eds.). (2012). *Meaning in life and why it matters*. Princeton, N.J., Woodstock: Princeton University Press.
- Wong, P. T. (1998). Meaning-Centered Counseling. In P. T. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Application* (pp. 395–435). Mahwah, NJ.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*.