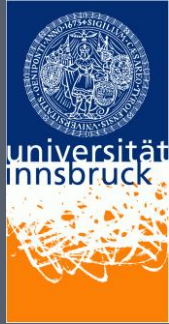


Dr. Tatjana Schnell

Assoziierte Professorin
Universität Innsbruck



LEBENSINN BEI GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

BEFUNDE AUS DER EMPIRISCHEN SINNFORSCHUNG

Wien,
Februar 2015

„Klinische Psychologie
in Wissenschaft, Lehre und Versorgung 2015“

2/24

Warum „Sinn“?

Kosmischer vs. Persönlicher Lebenssinn

3/24

Kosmischer Lebenssinn

„Sinn des Lebens“ (Meaning of life)

→ übergeordnete, universell gültige Perspektive

→ nicht wissenschaftlich zu erforschen

Persönlicher Lebenssinn

„Sinn im Leben“ (Meaning in life)

→ Perspektive des Individuums

→ empirische Sinnforschung

‘Woher‘ ist Sinn?

4/24

Etymologie:

Ursprüngliche Bedeutung von Sinn:

- Gang, Reise, Weg
- Eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen

→ Dynamisch, nicht festschreibbar



Was ist Sinn?

(Philosophisches Wörterbuch, 1991)

5/24

Philosophie:

„Die einer Sache, einer Handlung oder einem Ereignis beigelegte (wertende) Bedeutung“

→ Sinn ist immer **subjektiv**

Wo ist Sinn?

6/24

Individuum = „Selbstständiges und vernunftbegabtes Wesen,
[das] über sich selbst verfügen kann,

zugleich aber als Träger allgemein-menschlicher
Werte in **übergreifenden Zusammenhängen**
steht.“ (Philosophisches Wörterbuch, 1991, S. 332f)

Sinn = Subjektive Wahrnehmung des Eingebunden-Seins
in **sinnvolle übergreifende Zusammenhänge**

Sinnerfüllung

7/24

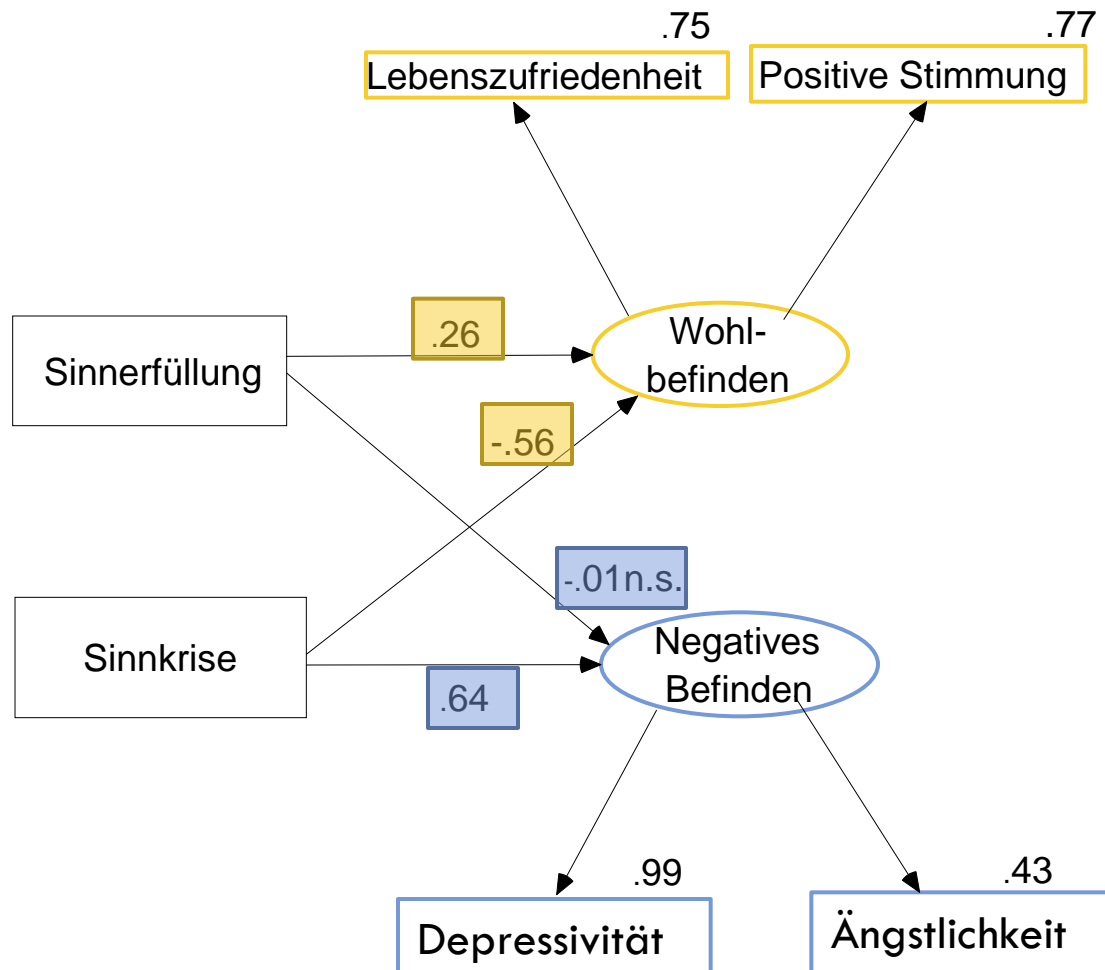
„Sinnerfüllung ist die grundlegende Erfahrung von Sinnhaftigkeit. Sie basiert auf einer Bewertung des eigenen Lebens als **kohärent, bedeutsam, zielgerichtet** und **zugehörig**.“ (Schnell, 2009, JoPP)

„Sinnleere und Sehnsucht nach Sinn“

(Schnell & Becker, 2007)

Sinnerfüllung, Sinnkrise und Wohlbefinden

9/24



10/24

Sinn und Gesundheit/Krankheit

- Sinnerfüllung und Gesundheit
- Sinnerfüllung und Krankheit
- Sinnkrise und Krankheit/Gesundheit

Sinnerfüllung und psychische/physische Gesundheit

11/24

Sinnerfüllung: positive Zusammenhänge

- Lebenszufriedenheit (+)
- Positive Stimmung (+)
- Selbstwert (+)
- Hoffnung (+)
- Lebensdauer (+)

Sinnerfüllung und psychische/physische Krankheit

12/24

Sinnerfüllung: negative Zusammenhänge

- Krankheitssymptome (-)
- Altersbedingter Gedächtnisabbau (-)

Warum? Sinnerfüllung als... - Motivator
- Moderator



13/24

Sinnerfüllung als Motivator

Sinnerfüllung als Motivator

14/24

- Sinnerleben energetisiert und stabilisiert: sorgt für Antrieb und Richtung und veranlasst dazu, sich „aktiv, achtsam und hoffnungsvoll auf das Leben einzulassen“ (Mascaro & Rosen, 2005)

Sinnerfüllung als Motivator: konkret

15/24

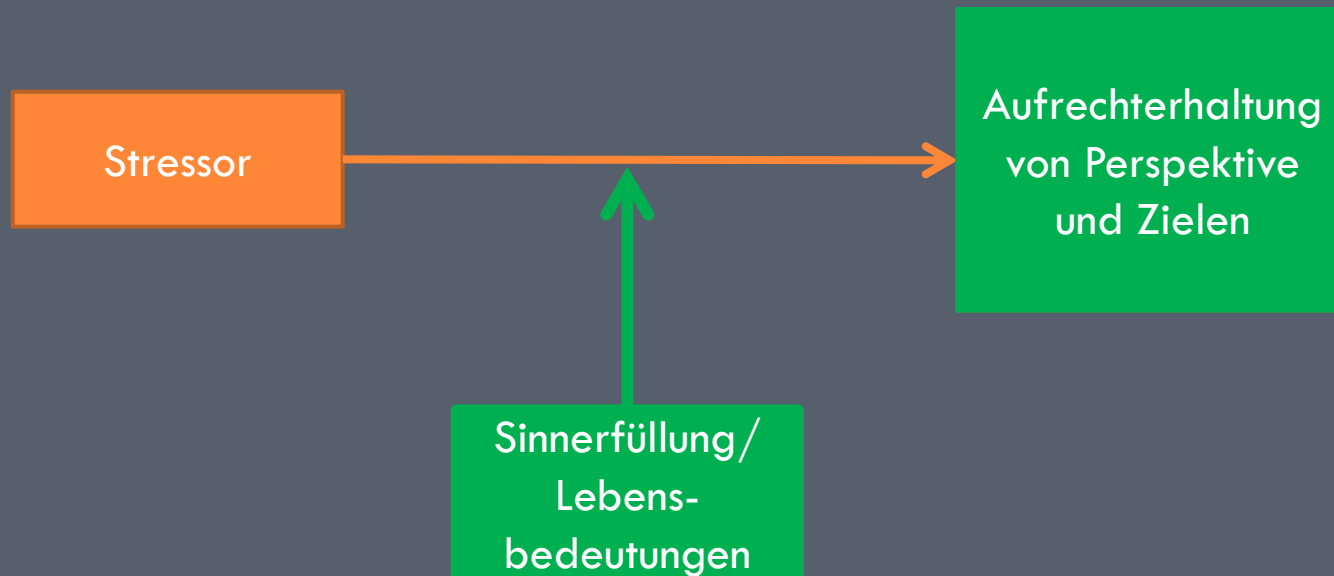
- Sinn motiviert **Gesundheitsverhalten**
 - Multiples Gesundheitsverhalten
 - Körperliche Fitness, Stress Management und Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit



Sinn als Moderator

17/24

- Vorhandener Lebenssinn → Perspektive und Ziele werden auch im Angesicht von Stressoren/Trauma aufrechterhalten



Sinnkrise und Krankheit/Gesundheit

18/24

Sinnkrise

- Depression (+)
- Ängstlichkeit (+)
- Hoffnungslosigkeit (+)

Warum? Sinnkrise als

- De-Motivator
- Mediator

Sinnkrise als De-Motivator

19/24

Im Kontext lebensbedrohlicher Erkrankung

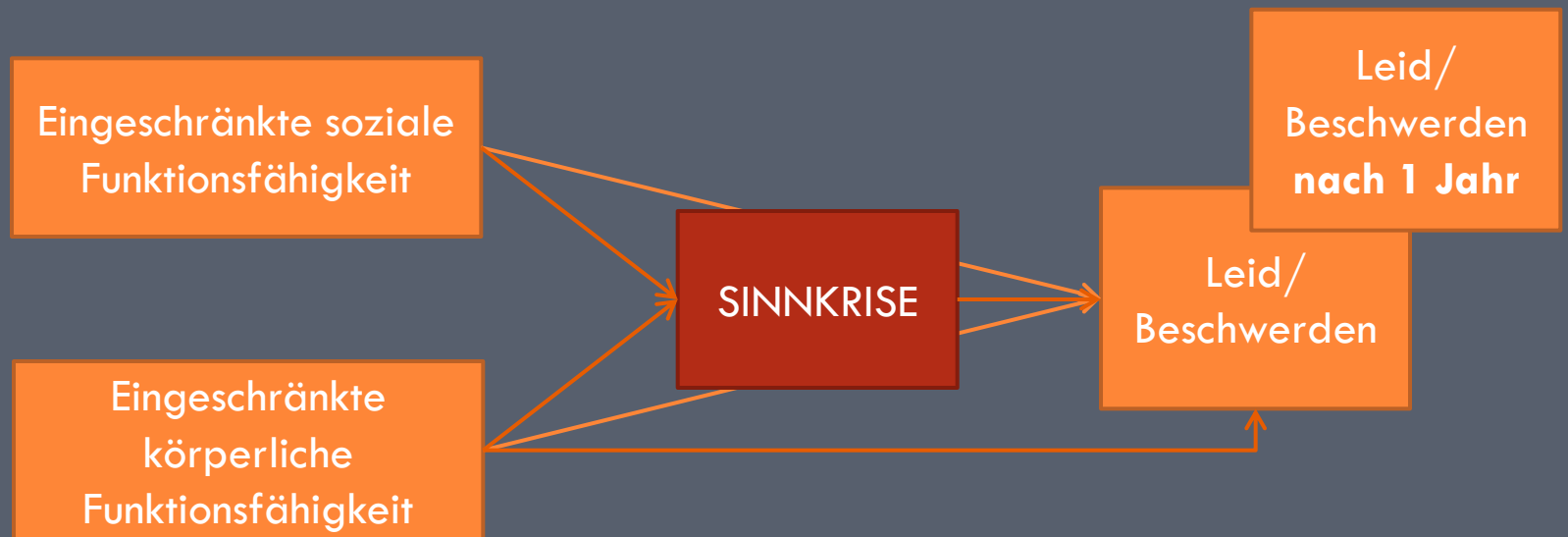
„Despair at the end of life“ (McClain, Rosenfeld & Breitbart, 2003)

Sinnkrise

- Hoffnungslosigkeit
- Depression
- Verlust von Würde
- Suizidgedanken
- Verlangen nach beschleunigtem Sterben

Sinnkrise als Mediator

20/24



Zusammenfassung A

21/24

Sinn im Leben *unterstützt* Gesundheit, indem er

- zu aktivem und gesundheitsbewusstem Leben **motiviert**
- die Beziehung von Stressor und Belastung **moderiert**
(Puffer-Wirkung)

Eine **Sinnkrise** *beeinträchtigt* Gesundheit, indem sie

- den Lebenswillen einschränkt und so **de-motiviert**
- Leid und Beschwerden zusätzlich erhöht (**Mediator**)

Potentielle biologische Vermittlung

22/24

Sinnerfüllung →

- HDL Cholesterin (.20)
- Tyrosin (.25)

Sinnerfüllung →

- Taille-Hüft-Verhältnis (-.20)
- Tägliches Speichelcortisol (-.30)
- Pro-inflammatorisches Interleukin6 (-.30)
- Neopterin (-.30)

Zusammenfassung B: potentielle biologische Pfade

23/24

- **Sinnerfüllung** → Verantwortungsübernahme für Gesundheitsverhalten → gesunde Ernährung, Bewegung → HDL Cholesterin (+), Tyrosin (+), waist-hip-ratio (-)
- **Sinnerfüllung (v.a. Kohärenz u. Zugehörigkeit)** → weniger Angst → weniger Entzündungsreaktionen → Interleukin6 (-), Neopterin (-)
- **Sinnerfüllung (v.a. Bedeutsamkeit und Zielorientierung)** → mastery → weniger Stressbelastung → Cortisol (-), Tyrosin (+)

Fazit

24/24

- Lebenssinn ist eine fundamentale Ressource zur Erhaltung und Erhöhung der Gesundheit (proaktives Gesundheitsverhalten u. Stressbewältigung)
- Sinnkrisen können Gesundheitsverhalten einschränken, Krankheiten hervorrufen (via Angst u. Orientierungslosigkeit), den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen und den Lebenswillen ausschalten
- *Ein Ignorieren der Frage nach Lebenssinn lässt Gesundheitsbedingungen und -ressourcen außer acht, kann schlimmstenfalls aber auch Wohlbefinden oder Gesundheit verhindern*

25

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

tatjana.schnell@uibk.ac.at

Der LeBe (Schnell & Becker, 2007)

26

Inventar zur dimensionalen Erfassung von

- 26 Lebensbedeutungen
- Sinnerfüllung
- Sinnkrise



151 Items (Sinnerfüllung/Sinnkrise: 10 Items)

Vielfach validiert; derzeit im Einsatz in *deutsch, englisch, französisch, spanisch, portugiesisch, dänisch, russisch, tschechisch, bulgarisch, norwegisch, hebräisch, malaiisch, chinesisch, Farsi, polnisch, italienisch*