

26 Lebensbedeutungen

Am 30. Oktober 2010 von sinnforschung.org

Sinn durch...

Selbsttranszendenz-vertikal

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 Explizite Religiosität | persönliche Gottesbeziehung |
| 2 Spiritualität | Orientierung an anderer Wirklichkeit und Schicksalsglaube |

Selbsttranszendenz-horizontal

- | | |
|-----------------------|--|
| 3 Soziales Engagement | aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte |
| 4 Naturverbundenheit | Einklang und Verbundenheit mit der Natur |
| 5 Selbsterkenntnis | Suche nach und Auseinandersetzung mit dem Selbst |
| 6 Gesundheit | Erhalt und Förderung von Fitness und Gesundheit |
| 7 Generativität | Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert |

Selbstverwirklichung

- | | |
|-------------------|---|
| 8 Herausforderung | Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko |
| 9 Individualismus | Individualität und Ausleben von Potentialen |
| 10 Macht | Kampf und Dominanz |
| 11 Entwicklung | Zielstrebigkeit und Wachstum |
| 12 Leistung | Kompetenz und Erfolg |
| 13 Freiheit | Ungebundenheit und Selbstbestimmung |
| 14 Wissen | Hinterfragen, Informieren und Verstehen dessen, was ist |
| 15 Kreativität | Phantasie und schöpferische Gestaltung |

Ordnung

- | | |
|---------------------|--|
| 16 Tradition | Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem |
| 17 Bodenständigkeit | Pragmatismus und Anwendungsbezug |
| 18 Moral | Orientierung an klaren Richtlinien und Werten |
| 19 Vernunft | Abwägung und Rationalität |

Wir- und Wohlgefühl

- | | |
|----------------------|--|
| 20 Gemeinschaft | menschliche Nähe und Freundschaft |
| 21 Spaß | Humor und Vergnügen |
| 22 Liebe | Romantik und Intimität |
| 23 Wellness | Wohlgefühl und Genuss |
| 24 Fürsorge | Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft |
| 25 Bewusstes Erleben | Achtsamkeit und Rituale |
| 26 Harmonie | Ausgewogenheit & Gleichklang mit sich selbst und anderen |

		0	1	2	3	4	5
Selbsttranszendenz vert.	1. In meinem Leben sind Religion und Glaube ein wichtiger Bestandteil.	•	•	•	•	•	•
	2. Der Glaube an eine andere Wirklichkeit (Schicksal, Wiedergeburt) prägt mein Leben.	•	•	•	•	•	•
Selbsttranszendenz horizontal	3. Ich bemühe mich aktiv um Gerechtigkeit und faire Bedingungen für alle.	•	•	•	•	•	•
	4. Ich habe eine enge Beziehung zur Natur und setze mich dafür ein, sie zu schützen.	•	•	•	•	•	•
	5. Mir ist es wichtig, dass mein Körper fit und gesund ist, und ich tue viel dafür (z.B. gute Ernährung, Sport).	•	•	•	•	•	•
	6. Ich konfrontiere mich regelmäßig mit meinen Stärken und Schwächen, weil es mir wichtig ist, viel über mich selbst zu wissen.	•	•	•	•	•	•
	7. Ich richte mein Leben danach aus, meine Erfahrungen und mein Wissen an andere weitergeben zu können.	•	•	•	•	•	•
Selbstverwirklichung	8. Ich bin auf der Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko. Spontaneität und Neugierde stehen für mich im Mittelpunkt.	•	•	•	•	•	•
	9. Ich folge meinen eigenen Ideen und grenze mich von den Vorstellungen anderer ab.	•	•	•	•	•	•
	10. In meinem Leben will ich meine Stärken einsetzen und mich damit durchsetzen. Ich übe gern Einfluss auf andere aus.	•	•	•	•	•	•
	11. Es ist für mich wichtig, mich an meinen eigenen Zielen zu orientieren. Dafür bin ich bereit zu lernen und mich zu verändern.	•	•	•	•	•	•
	12. Ich strebe nach Erfolg und herausragenden Ergebnissen; dabei setze ich mir selbst strenge Maßstäbe.	•	•	•	•	•	•
	13. Ich finde es wichtig, frei und ungebunden zu sein, und nehme mein Leben selbst in die Hand.	•	•	•	•	•	•
	14. Ich hinterfrage viel, informiere mich und lege Wert darauf, alles zu verstehen, was mir begegnet.	•	•	•	•	•	•
	15. Mir ist Phantasie wichtig, und ich gestalte mein Leben und meine	•	•	•	•	•	•

		0	1	2	3	4	5
Ordnung	Umgebung möglichst kreativ und originell.						
	16. Traditionen sind für mich bedeutsam, und ich orientiere mich an dem, was sich bewährt hat.	•	•	•	•	•	•
	17. Es ist mir wichtig, mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Ich konzentriere mich im Allgemeinen auf das Nützliche und Notwendige.	•	•	•	•	•	•
	18. Ich finde klare Normen und Werte wichtig und orientiere mich daran.	•	•	•	•	•	•
	19. Ich finde es wichtig, Entscheidungen aus Überlegung heraus zu treffen; meine Gefühle lasse ich dabei aus dem Spiel.	•	•	•	•	•	•
	20. Freundschaften und Beziehungen sind für mich zentral. Ich genieße das Zusammensein mit anderen.	•	•	•	•	•	•
Wir- und Wohligefühl	21. In meinem Leben spielen Humor und Vergnügen eine große Rolle. Fröhlichkeit und Heiterkeit machen mein Leben lebenswert.	•	•	•	•	•	•
	22. Romantik, Intimität und Leidenschaft sind für mich sehr bedeutsam und prägen mein Denken und Handeln.	•	•	•	•	•	•
	23. Es ist mir wichtig, Zeit für Entspannung, Faulenzen und Genuss zu finden. Ich gehe Aktivitäten nach, bei denen ich mich wohl fühle.	•	•	•	•	•	•
	24. Es bedeutet mir sehr viel, für andere da zu sein und mich um sie zu kümmern. Ich helfe, wenn man mich braucht.	•	•	•	•	•	•
	25. Ich achte darauf, meine Umgebung aufmerksam wahrzunehmen und mir wichtige Aktivitäten bewusst und regelmäßig auszuüben.	•	•	•	•	•	•
	26. Ich strebe nach Ausgewogenheit in meinem Leben; es ist mir wichtig, im Gleichgewicht mit mir selbst und anderen zu sein.	•	•	•	•	•	•

■ Abb. 3.3 Ist-Soll-Profil der Lebensbedeutungen. Mit freundlicher Genehmigung von © Tatjana Schnell 2015. All Rights Reserved

■ Abb. 3.3 (Fortsetzung)

Selbstmitgefühl ist nicht erstrebenswert (Bernard 2014; Neff 2011; Schlegel et al. 2011; s. auch ► Abschn. 6.2.2)!

6.3 Viele Wege zum Sinn

Lebensbedeutungen in der Praxis

Um besser zu verstehen, wie Menschen, die hohe Werte in den 26 LeBe-Skalen aufweisen, dies in ihrem Alltag leben, haben wir weitere Interviews geführt. So haben wir einzelne Personen, die besonders hohe Werte in einer der Skalen hatten, gebeten, uns mehr darüber zu erzählen, wie sich das ganz konkret auf ihren Alltag, auf ihr Handeln, Denken und Erleben auswirkt. Im Folgenden finden Sie einige prägnante Auszüge aus diesen Interviews.

6

Ruhe, Hilfsbereitschaft, Liebe

■ Religiosität

- „Meine Religiosität gibt mir eine gewisse Ruhe.“
- „Wenn ich in Not bin, bete ich. Ich bete aber auch, wenn ich nicht in Not bin. Beten, das heißt mit Gott sprechen. Nicht so offizielle Gebete, aber in Gedanken bei Gott zu sein.“
- „Ich glaube, ich bin hilfsbereit, bin für andere Leute da. Hilfsbereitschaft und Liebe.“
- „Ich gehe regelmäßig in die Kirche. Mit meiner Religiosität verbinde ich Gefühle wie Zufriedenheit, Ruhe und Nachdenklichkeit.“

Auf dem Weg sein; spürbare Energie

■ Spiritualität

- „Spiritualität heißt für mich, auf dem Weg zu sein. Sie steht für Selbsterkenntnis, Entwicklung, Veränderung, Schmerz, Glück, Kontakt mit dem Leben.“
- „Ich habe ein tiefes Gefühl, dass die Dinge nicht beliebig sind, dass Dinge nicht zufällig passieren. Es gibt Energien, Kräfte jenseits des Menschen, vielleicht einfach eine ‚Lebensenergie‘. Ich denke, das ist etwas, was nicht zu verstehen ist, sondern nur gespürt und erfühlt werden kann.“
- „Ich übe regelmäßig Yoga und Reiki aus, mache Musik und gehe zu Frauenabenden.“
- „Heilige Orte finde ich in der Natur, vor allem alte Kultstätten. Oder auch Kirchen, das sind ja im Grunde auch christliche Kultstätten, oder Tempel und Ähnliches anderer Religionen. Ich denke, das Entscheidende ist, dass an solchen Orten Menschen zusammengekommen sind oder immer noch zusammenkommen, die ein besonderes Bewusstsein haben, einen bestimmten Energie-Level, die sich in dem Moment mit dem Wesentlichen beschäftigen, die mit einer gewissen Ehrfurcht kommen, vor was auch immer ... das wirkt, das beseelt sozusagen den Ort.“

■ Soziales Engagement

- „Es gibt drei verschiedene Ebenen. Erstens gegenüber armen Leuten, die ich überhaupt nicht kenne, zweitens im Beruf und als letztes soziales Engagement gegenüber Freunden und Familie.“
- „Soziales Engagement ist wichtig, denn jeder braucht andere. Allerdings gibt es da Leute, die machen daraus eine Show, die machen das aus Selbstverwirklichung, dass sie sich sozial engagieren. Das gefällt mir eigentlich nicht. Man sollte allgemein immer schauen, dass sozial Benachteiligten geholfen wird.“
- „Soziale Gerechtigkeit achtet darauf, dass ein sozialer Austausch stattfindet. Das ist für jeden wichtig. Auch für den Reichen.“
- „Ich bemühe mich darum zu schauen, dass die anderen auch etwas vom Wohlstand haben.“
- „Es kann mit Traurigkeit einhergehen, ich bin dabei aber auch zufrieden, motiviert, hilfsbereit, stark.“

Austausch und Gerechtigkeit; Traurigkeit und Stärke

■ Naturverbundenheit

- „Ich muss sagen, ich fühle mich einfach wahnsinnig wohl in der Natur. Ich suche auch die Natur. Und mir ist auch Naturschutz wichtig. Es geht von Lichtausknipsen oder Mülltrennung oder Sachen kaufen, wo ich denk, dass es der Natur was Gutes tut, bis hin zur Freizeitplanung (versuche hin und wieder Zeit in der Natur zu verbringen).“
- „Genauso wie es wichtig ist, sich selbst zu erkennen, ist es wesentlich zu erkennen, dass wir in der Natur leben, dass Natur ein Teil von uns ist, der Mensch an sich ist Natur. Wir müssen auf diesen Kreislauf Wert legen.“
- „Ich schaue mir gerne Kräuterbücher an oder so ein Büchlein ‚Was blüht denn da‘, ich sehe das einfach gern.“
- „Es gibt mir das Gefühl, ein Teil eines größeren Ganzen zu sein. Zufriedenheit, Freude, Glücklichkeit und Ruhe.“

Natur genießen, schützen, Teil sein

■ Selbsterkenntnis

- „Selbsterkenntnis bedeutet, dass man immer wieder infrage stellt oder sich Gedanken macht, wer man ist, was man will oder wohin man will, und sich dabei einfach immer wieder weiterentwickelt.“
- „Selbsterkenntnis sollte im Idealfall dazu führen, dass man mit sich selber im Reinen ist. Also sowohl mit seinem Innerlichen, seinem Charakter im Reinen sein, wie man sich selber gegenüber verhält, aber auch, wie man sich anderen gegenüber verhält. Dass man nicht eine Rolle spielen muss, die einem selber nicht zusagt. Sondern, dass man auch mit dem

Zweifel, Weiterentwicklung, mit sich im Reinen sein

schon, wenn jemand viel von meiner Meinung hält oder mich um einen Rat fragt. Das ist vielleicht eine komische Art von Macht, aber so versteh ich das. Manipulation wär das negative Beispiel für Macht, so was würd ich nie machen. Dass man jetzt nicht total das Kommando übernimmt und andere unterbuttert, sondern mit Macht so umgeht, dass man für sich und andere Profit schlägt. Für ein ganzes Team was Gutes bringen.“

- „Man sollte sagen, was man will, und es durchsetzen. Nur dann bekommt man auch das, was man will. Man bleibt halt immer ganz klein und muss seine eigenen Bedürfnisse zurückstellen, wenn man nicht probiert, ein bisschen dominant zu sein. Denn Dominanz ist etwas, das mit Selbstbewusstsein einhergeht – und das ist ja was Gutes. Das ist etwas, was einen auf sich selbst schauen lässt.“
- „In meinem Alltag lasse ich mich nicht so schnell von dem, was ich mir vorgenommen habe, abbringen. Oftmals hab ich dann aber ein schlechtes Gewissen, wenn ich das Kommando übernehme, weil ich mir dann denke, dass ich andere ins Abseits dränge.“
- „Durch Macht fühle ich mich selbstsicher, organisiert, zufrieden, aber manchmal auch aufdringlich.“

■ Entwicklung

- „Entwicklung ist für mich etwas, das nie aufhört und immer weitergeht. Im Bestfall wird man sich sein ganzes Leben lang weiterentwickeln und nicht stehen bleiben. Die Entwicklung ist ein Ergebnis und ein Prozess des Lebens irgendwie.“
- „Im Normalfall setze ich mir Ziele, durch die ich mich weiterentwickle. Ich glaube, dass das Leben, wenn man keine Aufgaben und keine Ziele hat, ziemlich langweilig wird. Und wenn man das nicht hat, dann entwickelt man sich auch nicht. Entwicklung ist nicht nur das Ziel an sich, sondern auch der Weg. Wenn man Dinge hat, die einen im Leben interessieren, dann kommt die Entwicklung im Normalfall von alleine dazu.“
- „Ich opfere dafür Zeit, massiv viel Zeit. Ich brauch halt Zeit dafür, zu lernen und mich zu entwickeln und zu studieren beispielsweise. Das ist halt schon ein Fulltime-Job, würde ich sagen.“
- „Damit verbundene Gefühle sind Anstrengung und Arbeit, ein Flow-Zustand, wenn es gut läuft. Auch Überforderung, Müdigkeit, Euphorie. Der Stolz und die Euphorie, es geschafft zu haben, sind viel stärker, wenn man Widerstände überwunden hat.“

Ziele verfolgen, in
Veränderung bleiben

■ Leistung

- „Ohne Leistung geht überhaupt nichts. Bei allem ist Leistung mit dabei, egal was es ist – ob auf der Arbeit, Sport, Spiel, bei Begegnungen – ohne Leistung geht es nicht. Für mich ist Leistung das oberste Gebot.“
- „Ohne Leistung bedeutet unser Leben nichts, ohne Leistung kann man nichts erreichen, ohne Leistung ist man in der Gesellschaft nicht akzeptiert.“
- „Ich zeige Leistung durch Einsatz, durch Pünktlichkeit, durch genaue Vorgaben. Eine Leistung ist auch, jemandem zu helfen.“
- „Wenn ich sehe, dass etwas außergewöhnlich schön geworden ist durch meine Leistung, dann freut es mich, dann bin ich stolz. Es geht viel um Anerkennung. Die Bestätigung, dass ich eine gute Leistung erbracht habe, muss auch von anderen kommen. Dann erlebe ich Freude und Zufriedenheit mit mir selbst.“
- „Vorher ist ein gewisser Druck da: Angespanntheit, Bangen, ob es genug ist, die Bereitschaft, alles zu geben ... Es geht dabei auch um Selbstüberwindung. Wenn ich gar keine Lust habe, etwas zu leisten, und trotzdem Leistung bringe ... das ist teilweise mehr wert, als wenn man die Leistung einfach so bringt.“

■ Freiheit

- „Freiheit bedeutet für mich, dass ich das Gefühl habe, dass ich tun kann, was ich will. Dass ich mich dabei schon an bestimmte gesellschaftliche Regeln halte und mich nicht total daneben benehme, aber dass ich auf jeden Fall mein Leben nach einer Struktur leben kann, wie ich das will.“
- „Ich mache mir oft Gedanken darüber, an was für Normen und Regeln man sich im Leben halten muss. Was einem alles an Freizeit und individueller Gestaltung seiner Zeit entzogen wird.“
- „Solange man nicht das Gefühl hat, dass Freiheit wichtig ist, lässt man sich schnell einengen. Dann lebt man einfach nach vorgeschriebenen Normen und ist zu unkritisch in seinem Leben.“
- „Ich lebe so, wie ich leben will. Zum Teil ist es schon kompliziert, wenn man sich durchsetzen muss oder sich rechtfertigen muss dafür, wie man lebt und wie man denkt.“
- „Manchmal kann man sich frei fühlen und zufrieden, aber andererseits, wenn man sich total frei fühlt und sich an gar nichts gebunden fühlt, kann man dadurch auch voll unzufrieden sein. Bei mir tritt das auch ganz verschieden auf.“

Einsatz zeigen und
Anerkennung bekommen

Tun, was ich will; nicht
einengen lassen, kritisch
bleiben

- „Es zeigt sich bei mir darin, dass ich manchmal wahnsinnig froh bin, wenn ich mal eine halbe Stunde hab, wo gar nichts ist. Wo man kein Auto hört, kein Fernseher ist, kein Radio, wo einfach nur Stille ist. Also ich mache es nicht bewusst, dass ich mir die halbe Stunde nehme, aber wenn sie kommt, bin ich relativ froh darüber, weil es dann oft die lichtesten Momente sind.“
- „Damit geht Zweifel einher. Ist ja logisch. Wenn man über sich nachdenkt, zweifelt man auch relativ oft an sich. Und es ist auch ein bisschen Unsicherheit, weil man versuchen kann, sich zu verändern, aber im Endeffekt weiß man ja nicht, ob man es erreicht. Von daher gibt es im Streben nach Selbsterkenntnis keine richtige Belohnung.“
- „Oft hat Selbsterkenntnis mit Trauer zu tun, oder auch mit Schuldgefühlen. Ich denke, wenn alles super läuft, wird man auch weniger über sich nachdenken, als wenn alles nicht so optimal läuft. Da wird man sich fragen: Wieso hab ich da so gehandelt und nicht anders? Da hat man oft Entwicklungsschübe. Den anderen gegenüber und auch gegenüber sich selber.“
- „Es ist einfach ein unbequemer Prozess und nicht etwas, was einem Spaß macht. Es ist ein Prozess, in dem man lernt, mit sich selber klar zu kommen. So wie man ist. Manchmal, wenn einem etwas klar wird, dann ist man im Reinen mit sich, für den Moment. In dem Moment bin ich glücklich.“

Auf sich achten, emotional und körperlich

■ Gesundheit

- „Gesundheit heißt für mich, dass ich im Alltag darauf achte, dass ich mir und meinem Körper was Gutes tue, dass ich aufpasse, was reinkommt und was nicht reinkommt; das ist sowohl emotional als auch physisch.“
- „Gesund leben heißt viel Schlaf, täglich frische Luft. Viel Obst essen und wenig Fett, wenig Fleisch, viel Salate essen.“
- „Opfer muss ich dafür nicht erbringen. Ich brauche auf nichts zu verzichten. Ich bin einfach viel zufriedener, wenn ich weiß, dass ich heute wieder meinen Spaziergang gemacht habe. Selbstbewusster. Sport ist gut für mein Selbstbewusstsein. Habe aber auch öfters Bedenken wegen der Umweltverschmutzung, bin unruhig und mache mir Sorgen.“

Menschlichkeit und zurückgeben

■ Generativität

- „Generativität bedeutet für mich, nicht nur für sich zu leben, sondern Dinge zu tun, die für andere positive Konsequenzen haben. Und dadurch das Leben anderer Menschen, vor allem solcher, die leiden, vielleicht etwas verbessern zu können.“
- „Es gibt tausend Arten, generativ zu sein, und jede/r kann

Tätigkeiten oder im Beruf, wenn man nicht nur an Karriere denkt, sondern an die Sache an sich, von der andere ja etwas haben. Nicht immer nach dem Gefühl handeln, sondern das tun, was man für richtig hält.“

- „Ich denke, es braucht eine gewisse Zufriedenheit mit sich selbst, um etwas für andere tun zu können.“
- „Es geht mir darum, etwas zurückzugeben für das, was ich erhalten habe. Dinge anders zu machen, menschlicher. Eigentlich finde ich die Welt sehr grausam und absurd. Generativität ist für mich eine Möglichkeit, Mitmenschlichkeit zu leben, lebendig zu machen. Dadurch erlebe auch ich ein Gefühl von Lebendigkeit.“

■ Herausforderung

- „Herausforderungen suchen heißt Erfahrungen machen – so lernt der Mensch. Man will ja was erreichen, eigene Grenzen kennenlernen.“
- „Herausforderung macht das Leben und den Charakter interessanter. Wenn man etwas nicht mal probiert, wird man es bereuen.“
- „Ich wende dafür Energie und Zeit auf. Ich fühle mich verkrampft, verkrampft, fokussiert, konzentriert und angespannt. Herausforderungen gehen einher mit Stress, Herzklopfen, Nervosität – und positiv ist der Antrieb.“

Ausprobieren, Grenzen austesten, lernen

■ Individualismus

- „Individualismus heißt für mich, dass man seinen eigenen Weg geht und sich nicht von anderen beeinflussen lässt. Individualismus bedeutet für mich auch eine Bewertung von außen, von anderen. Aber auch, Sachen auf seine eigene Art zu machen.“
- „Es zeigt sich darin, wie ich reise, welche Musik mir gefällt, in meinen Denkweisen und wie ich mit anderen diskutiere.“
- „Es geht darum, dass man versucht, seinem Charakter gerecht zu werden: Lebe deine Vorlieben, mach, was dir Spaß macht, hör nicht zu sehr auf die Meinung anderer, lass dich nicht unterdrücken und sag immer, was du denkst!“
- „Ich finde, je individueller ein Mensch ist, desto interessanter ist jemand. Ich suche mir auch solche Freunde.“
- „Ich bin nicht immer konform, ich ecke an. Damit mache ich es anderen nicht immer recht. Aber ich fühle mich damit wohl, zufrieden, ausgeglichen, besonders.“

Den eigenen Weg finden, sich gerecht werden

■ Macht

- „Macht bedeutet für mich, dass man eine Position hat, in der andere zu einem aufschauen und viel von meiner Meinung

Sich durchsetzen, mit Profit für sich und andere

- „Für mich bedeutet das am Ende des Tages Zufriedenheit, dass es einem seelisch gut geht, dass man glücklich ist, dass man sich wohlfühlt.“
- Anständig sein, das Richtige tun, niemanden verletzen
- **Moral**
 - „Anstand und Moral, das ist für mich der ganze Charakter. Es geht darum, Versprechen einzuhalten.“
 - „Ich bin ehrlich und gewissenhaft. Wenn ich handle, denke ich darüber nach. Ich versuche immer, mich richtig zu verhalten, das Richtige zu tun. Damit meine Mitlebenden zufrieden sind, dass ich keinem wehtue.“
 - „Dann bin ich zufrieden. Wenn ich das Richtige tue, fühle ich mich gut.“
 - **Vernunft**
 - „Ich bemühe mich immer, alles, was ich tue, vernünftig zu tun. Nicht, dass es aus Emotionen resultiert, sondern aus Überlegungen.“
 - „Ich bin ein sehr genauer Mensch. Wenn die Buchhaltung mal nicht stimmt, dann bin ich erst mal verzweifelt. Das ist, glaube ich, Anlage, die Persönlichkeit. Ich bin ein genauer Mensch. Auch beim Basteln. Es muss alles hundertprozentig passen, sonst bin ich nicht zufrieden.“
 - „Die Erfahrung zeigt, dass es einen nachher reut, wenn man emotional und nicht vernünftig entscheidet. Deswegen ist besser, dass man überlegt, bevor man etwas tut.“
 - „Vernunft zeigt sich bei mir beim Einkaufen, beim Autofahren, bei Entscheidungen. Das kommt bei mir nicht so ‚ad hoc‘ sondern ich denke nach, bevor ich etwas tue.“
 - „Damit geht Zufriedenheit einher; vielleicht auch Stolz.“
 - **Gemeinschaft**
 - „Das Gefühl haben, dass man in Verbindung mit jemandem steht. Das kann auch mal länger aussetzen. Aber man weiß einfach, dass man sich immer bei jemandem melden kann, dass man in Gemeinschaft mit anderen lebt.“
 - „Ich denke, dass Gemeinschaft sehr wichtig ist, weil man neue Einflüsse, Eindrücke und Meinungen von anderen bekommt.“
 - „Ich brauche das Gefühl, dass ich für jemanden etwas leiste, aber dass dann auch etwas für mich geleistet wird. Dass man regelmäßigen Kontakt zu Leuten hat und sich austauscht und auch um Rat gefragt wird. Dass jemand meine Meinung wissen will.“
 - „Spaß und Humor erlebe ich eigentlich nur in Gemeinschaft mit anderen. Wenn man alleine ist, ist das ganz anders. Da
- Überlegtheit und Genauigkeit
- Verbundenheit; geben und nehmen

- **Spaß**
 - „Unter Spaß verstehe ich viel Humor, dass man mit Humor durchs Leben geht, positiv eingestellt ist und eher fröhlich.“
 - „Spaß stand bei mir schon immer ganz oben. Mit Spaß geht man leichter durchs Leben. Die Idealvorstellung wäre, dass man den ganzen Tag nur Spaß hätte.“
 - „Ich lache viel am Tag und kann es dadurch nach außen zeigen.“
 - „Durch Spaß fühle ich mich glücklich, froh, zufrieden und ausgeglichen.“
 - **Liebe**
 - „Liebe heißt, einander respektieren, Kompromisse eingehen, vieles teilen.“
 - „Wenn ich etwas mit Liebe tue, dann ist es ganz anders, als wenn ich es ohne Liebe tue.“
 - „Ich denke viel an die geliebte Person und die Liebe zu ihr. Ich will ganz für sie da sein.“
 - „Liebe ist für die persönliche Entwicklung und Stabilität wichtig. Sie geht einher mit Geborgenheit, Harmonie und Freude. Sie fühlt sich beruhigend und beängstigend zugleich an.“
 - **Wellness**
 - „Wellness heißt für mich, mir selber was Gutes tun. Es hat nichts mit meinem Beruf zu tun, es hat nichts mit meinem Privatleben zu tun. Es hat einfach damit zu tun, dass es Zeit für mich ist, in der ich abschalten kann. In der es egal ist, was ich tue; Hauptsache, es geht mir gut.“
 - „Relaxen, verwöhnen lassen, gesunde Ernährung. Dem Körper, Geist und Seele was Gutes tun.“
 - „Einmal in der Woche mache ich zu Hause eine Gesichtsmaske. Ich verwende bestimmte Produkte, die dem Körper guttun. In der Früh trinke ich einen Trink-Fit-Saft und jeden Abend trinke ich ein großes Glas Tomatensaft, und ich glaube, das ist gut für die Abwehrkräfte. Ich gehe auch jedes zweite Jahr für ein paar Tage in ein Wellness-Hotel. Finanziell muss man halt ein bisschen zurückstecken.“
 - „Es gibt Situationen, wo ich genau weiß, dass ich es brauche, wo ich einfach mal meine Verpflichtungen links liegen lasse. Ich opfere Zeit, die ich auch ‚produktiv‘ nutzen könnte. Es braucht ein gewisses Gleichgewicht zwischen dem, was man tun muss, dem, was man tun sollte, und dem, was ich tun will.“
 - „Ich fühle mich dabei ruhig, zufrieden, gesund und selig. Und je entspannter ich bin, desto weniger rational bin ich –
- Positive Einstellung, lachen und Humor
- Respektieren, teilen, Kompromisse eingehen
- Entspannen, verwöhnen, mir selbst Gutes tun

Mit Selbstverständlichkeit für andere da sein

- **Fürsorge**
 - „Ich, als Mutter, verstehe unter Fürsorge, dass ich für meinen Mann und meine Kinder immer da bin. Ich mache alles für sie, dass ihr Alltag wie gewohnt abläuft, dass ich zu Hause alles richte, das Essen auf dem Tisch ist. Mit ihnen spreche, wenn sie nicht in Form sind.“
 - „Fürsorge bedeutet für mich eine selbstverständliche Pflicht. Ich finde, es gehört zum Leben, dass man für seine Familie und für seine Leute da ist.“
 - „Fürsorge geht einher mit Glücksgefühlen, aber auch mit Angst. Man fühlt sich gut und zufrieden, aber manchmal auch ängstlich und unruhig.“

6

Intensiv erleben, präsent und im Moment sein

- **Bewusstes Erleben**
 - „Für mich bedeutet es, intensiv zu erleben. Also im Hier und Jetzt zu sein und gleichzeitig nicht unbewusst. So klar wie möglich das mitzubekommen, was ich mache, was um mich herum passiert. Intensives ‚Im-Moment-Sein‘.“
 - „Es gibt bestimmte Ritualhandlungen, die ich morgens mache. Es hat auch damit zu tun, wie ich den Raum gestalte, oder so. Es ist eigentlich ganz integriert in meinen Alltag. Einfach der Blickwinkel, wie man mit Sachen umgeht. Zum Beispiel zu wissen, was ich getan habe: ob die Tasse jetzt links oder rechts vom Computer steht, ob meine Tasche vor der Tür steht oder dahinter. Ob der Computer aus ist oder an. Das sind solche Dinge, die für mich damit zu tun haben.“
 - „Es geht einher mit Freude. Mit Klarheit, im Sinne von Durchblick. Durchaus auch Körpergefühl; Präsenz, also sich präsent zu fühlen.“

Im Gleichgewicht sein, ohne Spannungen

- **Harmonie**
 - „Harmonie heißt, sich gut zu verstehen und ein gutes Verhältnis zueinander zu haben, und nicht irgendwie gespannt. Dass man miteinander redet, dass man locker miteinander umgeht und unverkrampft ist, und dass man positiv aufeinander reagiert.“
 - „Ich mag halt Streits nicht oder Spannungen. Das gibt's zwar, aber ich versuche, sie halt zu umgehen oder sie auszuräumen.“
 - „In einem harmonischen Umfeld funktioniert man besser, die Sachen laufen einfach besser. Harmonie hat für mich auch ein bisschen was mit Ordnung, also praktischer Ordnung im Haushalt zu tun. Mich regt es furchtbar auf, wenn es unordentlich ist, dann bin ich selber irgendwie im Ungleichgewicht.“
 - „Wenn ich aufräume, fühle ich mich ein bisschen besser, und

Wenn ich keinen Sport mache, stimmt bei mir die innere Harmonie nicht.“

- „In Harmonie fühle ich mich gut und ausgeglichen. Das ist irgendwas, was einen antreibt. Wenn man in einem harmonischen Umfeld ist, dann ist man leistungsfähiger und interessierter an den Dingen. Wenn ich in einem nicht harmonischen Umfeld bin, dann wirkt das auf mich lähmend.“

6.4 Exkurs: Sinn und Weltanschauung

Die Ergebnisse zur „Tiefe“ von Lebensbedeutungen haben belegt, dass der Selbsttranszendenz – und dabei in besonderem Ausmaß der vertikalen Selbsttranszendenz (Religiosität und Spiritualität) – eine besonders sinnintensivierende Funktion zukommt. Warum ist das der Fall? Und wie steht es dann mit Nicht-Gläubigen?

6.4.1 Religion und Sinn

Über lange Zeit wurde Lebenssinn primär mit Religion in Verbindung gebracht: Wenn es einen Gott gibt, der die Welt geschaffen hat, dann hat dieser Gott auch einen Plan für die Welt und ihre Bewohner. Die Sinnhaftigkeit des Lebens ist damit impliziert – auch, wenn sie dem Individuum verborgen bleiben mag. Heute hat Religion ihr „Sinnstiftungsmonopol“ verloren. Im mittleren, westlichen und nördlichen Europa sind es relativ wenige, die ihren Sinn aus religiösen oder spirituellen Quellen schöpfen. Bei diesen wenigen jedoch ist die Sinnerfüllung besonders hoch ausgeprägt, wie in ► Abschn. 6.2.3 beschrieben. Wodurch kommt diese Sonderstellung wohl zustande? Ein Rückblick auf die vier Kriterien der Sinnerfüllung – Zugehörigkeit, Bedeutungshaftigkeit, Orientierung und Kohärenz – vermag hier Aufschluss zu geben (Schnell 2010).

Sowohl Religiosität als auch Spiritualität verweisen auf die Existenz einer höheren Wirklichkeit, mit der man in Beziehung treten kann. Die Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen wird hier quasi in kosmischem Maßstab erfüllt. Die Existenz dieser höheren Macht geht mit einer Entlastungsfunktion einher: Sinn ist nicht an die eigenen, menschlichen Fähigkeiten gebunden. Er muss nicht vom Menschen geschaffen werden, sondern er ist. Zudem unterstützen Religiosität und Spiritualität auch die diesseitige Zugehörigkeit. Religiosität verweist auf eine jahrhundertalte Tradition, auf eine „Gemeinschaft der Heiligen“,