

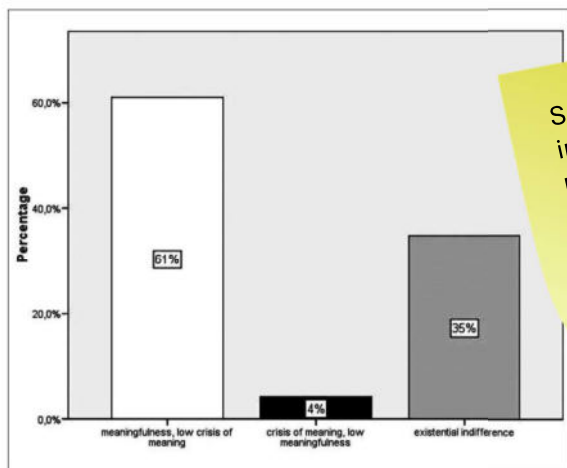
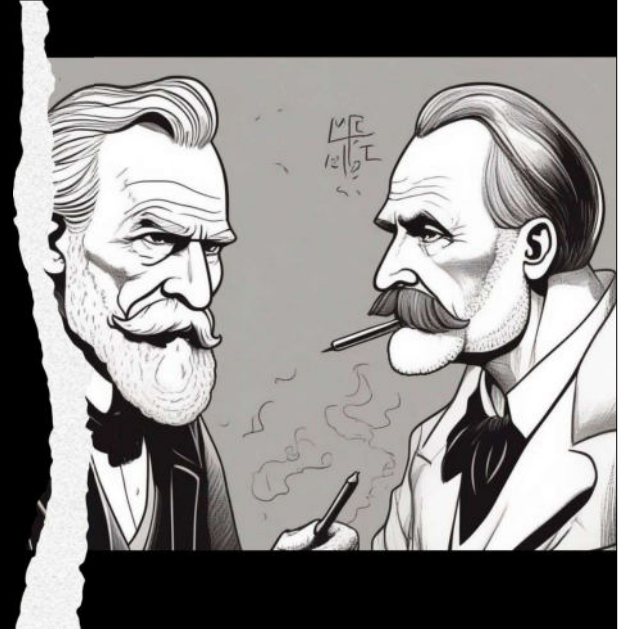


Sinn im Leben! Therapeutische Antworten auf existenzielle Fragen

Fabian Chmielewski

Wozu dieser Workshop?

- Lust darauf machen, Sinnfragen therapeutisch zu nutzen
- Eigene Haltung reflektieren
- Modelle für den Umgang mit Sinnfragen
- Interventionen für verschiedene Fragestellungen
- "Existenzielles Brillenglas" als zusätzliche Perspektive: Existenziell erweiterte Psychotherapie



Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373.

Figure 1. Frequencies of the three types of meaning: meaningfulness, crisis of meaning, and existential indifference; N = 603

Chmielewski et al. (2022). Relationship between Psychopathology and Sources of Meaning in Psychotherapeutically Treated Patients: A Naturalistic Cross-Sectional Analysis. *Psychopathology*, 55(5), 301-309.

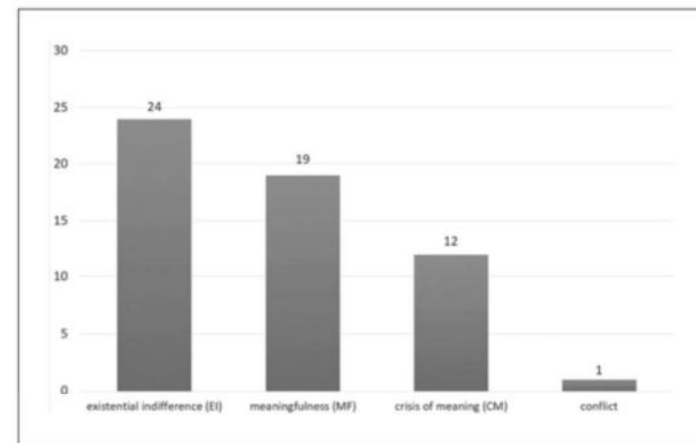


Fig. 1. Frequencies of the types of meaning: MF, CM, EI, and conflict; N = 56. MF, meaningfulness; CM, crisis of meaning; EI, existential indifference.



Existenzielle Einkaufsliste

Sinn entsteht durch...
Bedeutsamkeit
Orientierung
Kohärenz
Zugehörigkeit

(Schnell, 2016)

Definitionen

- Sinn vs Sinnerfüllung
- Sinnkrise
- objektiv vs. subjektiv Sinn
- situativer vs. überdauernder Sinn
-

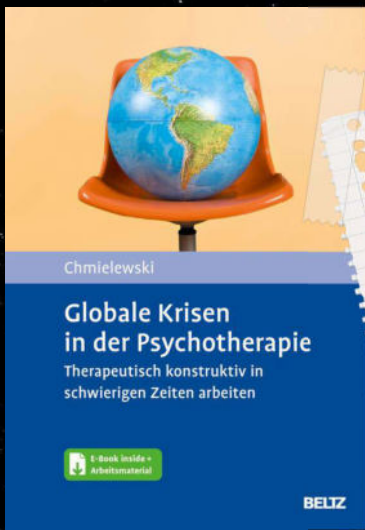


„Eine Situation wird zur Grenzsituation, wenn sie das Subjekt durch radikale Erschütterung seines Daseins zur Existenz erweckt.“
(Karl Jaspers)



Patienten und Therapeuten werden zu „Philosophen wider Willen“
(Alice Holzhey-Kunz)





Kollektive Grenzsituationen

Freiheit?
Verantwortung?
Engagement?

Individuelle Grenzsituationen

Verluste, Tod / Krankheit eines nahen Menschen
Eigene Krankheit
Im Rahmen depressiver Erkrankungen
Erkenntnis / intellektuelle Einsicht
Lebensphase: Berentung, Kinder ziehen aus,....
(Wichtige) Entscheidungen....



Was passiert in Grenzsituationen?

Konfrontation mit "Existenzialien"

Frustration durch existenzielle Gegebenheiten - enttäuschende "Antworten"



- Sterblichkeit
- Isolation
- Freiheit
- Sinnlosigkeit

Yalom: "Ultimate Concerns"

- Leid
- Schuld
- Tod

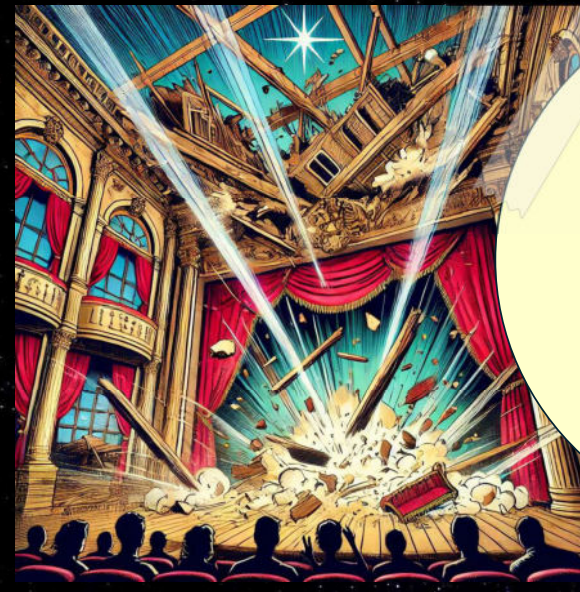
Frankl: "Tragische Trias"





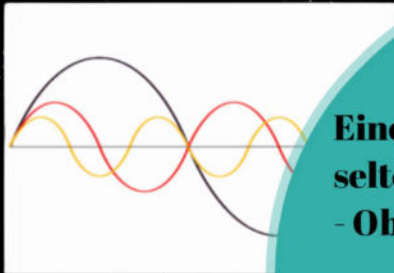
- ▶ **Tod**
- ▶ **Isolation**
- ▶ **Identität**
- ▶ **Freiheit**
- ▶ **Sinn**

(Menzies et al., 2022)



Verlorene Illusionen in Grenzsituationen

- Eigene Besonderheit
 - Unsterblichkeit
 - Gerechte Welt
 - Kontrollierbarkeit
- Ent-täuschungen



Eine "Existenzialie" kommt selten allein... - Obertöne der Sinnfrage

Unterschiedliche existenzielle Themen
bringen sich in Grenzsituationen
gegenseitig "zum Schwingen"

oft zusammen "aktiviert"

(z.B. Sinn und Tod)



Sinnmangel kann krank machen

Sinnkrisen

sind der stärkste Prädiktor von **Suizidalität** bei
Adoleszenten – noch vor **Depressivität** und
hochbelastenden Ereignissen (Gerstner, 2012)

Sinnkrisen gehen oft einher mit **Depressivität**,
Ängstlichkeit, **Pessimismus** und negativer Stimmung –
positive Affekte, Lebenszufriedenheit, Hoffnung und
Selbstwirksamkeit sind stark verringert (Damasio, Koller &
Schnell, 2013)

durch **Sinnkrisen** ist **Resilienz** deutlich vermindert:
Selbstregulationsprozesse wie **Aufmerksamkeitslenkung**,
Selbstmotivation, **Selbstberuhigung**, **Selbstaktivierung** und
Misserfolgsbewältigung sind eingeschränkt (Hanfstingl,
2013)



Sinn macht gesund

Lebenssinn korreliert mit **Lebensqualität** und **Wohlbefinden** (Damasio & Koller, 2014)

Zunahmen im Lebenssinn führen zu **Abnahmen in Depressivität** und beeinflussen den **Behandlungserfolg** (Westerhof, 2010)

Personen mit koronarer Herzerkrankung mit hohem Lebenssinn bekamen **seltener einen Herzinfarkt** (Kim et al., 2013)

Lebenssinn **halbiert Demenzrisiko** (Boyle et al., 2012)

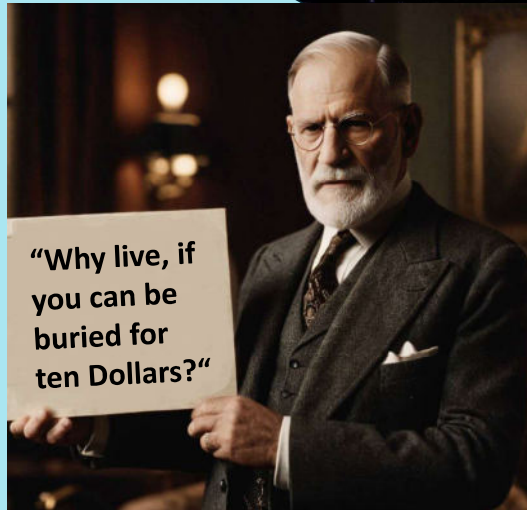
Sinnfrage als evolutionärer Mechanismus



Spandrilles?
"Meaning making animal"
Ursache/Wirkung
Muster

Sinnfrage als Krankheit

„Im Moment, da man nach 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 von unbefriedigter Libido hat,...Großartig sind meine Aufklärungen gewiß nicht...“ Vielleicht weil ich selbst zu pessimistisch bin...“
(Sigmund Freud, 1937)



C.G. Jung



"Etwa ein Drittel meiner Fälle leidet überhaupt an keiner klinisch bestimmbar Neurose, sondern an der Sinn- und Gegenstandslosigkeit ihres Lebens" (C.G. Jung)

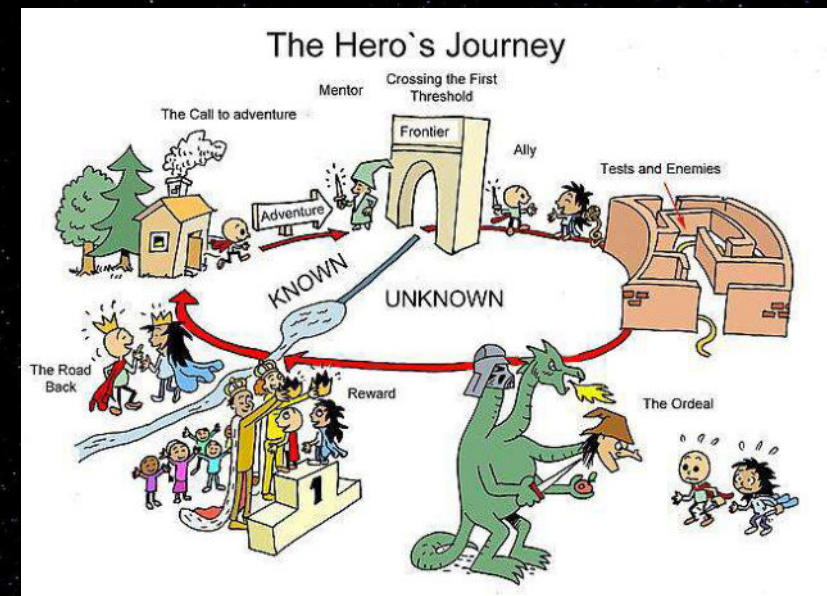
"Neurose ist eine Krankheit der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat" (C.G. Jung)

"psychische Erkrankung"

- ICD-11
- spezifische Symptome
- evidenzbasierte Interventionen

"Dame in Schwarz"

- wichtige existenzielle Fragen werden aufgeworfen
- nicht pathologisch



Level und Endgegner

- Sinn ist dynamisch
- viele "Heldenreisen", "Entwicklungsaufgaben"
- Frankl "Aufgabencharakter des Lebens"

Stadium	Ungefähres Alter	Krise
1	0 - 1,5 Jahre	Vertrauen vs. Misstrauen
2	1,5 - 3 Jahre	Autonomie vs. Selbstzweifel
3	3 - 6 Jahre	Initiative vs. Schuldbewusstsein
4	6 - Pubertät	Kompetenz vs. Minderwertigkeit
5	Adoleszenz	Identität vs. Rollenkonformität
6	Frühes Erwachsenenalter	Intimität vs. Isolation
7	Mittleres Erwachsenenalter	Generativität vs. Stagnation
8	Seniorenalter	Ich-Integrität vs. Verfall

Sinn als Bedürfnis

Viktor Frankl: „Das Leiden am sinnlosen Leben muss keineswegs Ausdruck einer seelischen Krankheit sein, es kann vielmehr der Ausdruck geistiger Mündigkeit sein“

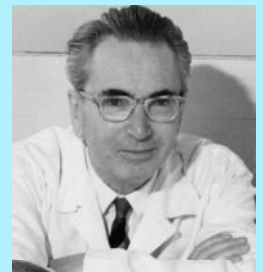
„Findet der Mensch einen Sinn, dann (aber auch nur dann) ist er glücklich – einerseits, denn andererseits ist er dann auch leidensfähig“

$D = S - M$ (Despair = Suffering – Meaning)

„Wer ein Warum zum Leben hat ...“

Der Wille zum Sinn

Sinn IM Leben



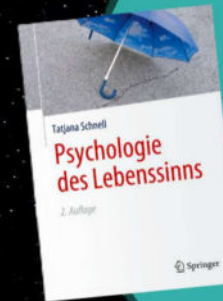
4 Positionen zum Sinn des Lebens

1. Das Leben hat **keinen kosmischen Sinn** – Menschen sind dazu verdammt, **bedeutungslos** ausgelöscht zu werden (Schopenhauer, Freud z.B.).
2. Das Leben hat **keinen kosmischen Sinn** – aber Menschen können sich ihren **eigenen Sinn** kreieren. Dazu braucht es Verantwortung und Mut (Nietzsche, Camus, Sartre).
3. Das Leben hat **einen kosmischen Sinn**. Durch ehrliche und intensive Suche können wir diese Wahrheiten entdecken. Sinn wird nicht kreiert, sondern ist da (Frankl).
4. Das Leben hat **einen komischen Sinn**, aber Menschen sind nicht fähig, dessen Komplexität zu begreifen. Durch Religionen können sich Menschen mit diesem Sinn verbinden - ihn aber **nie völlig verstehen** (Buber, James).

(Kinnier et al. (2003))

Empirische Sinnforschung

- "Sinn IM Leben" untersuchen
- Gemeinsamkeiten



Lebensbedeutungen empirisch

Selbsttranszendenz vertikal

Explizite Religiosität
Spiritualität

Selbsttranszendenz horizontal

Soziales Engagement
Naturverbundenheit
Selbsterkenntnis

Gesundheit
Generativität

Selbstverwirklichung

Herausforderung
Individualismus

Macht

Entwicklung

Leistung

Freiheit

Wissen

Kreativität

Ordnung

Tradition
Bodenständigkeit

Moral

Vernunft

Wir- und Wohlgefühl

Gemeinschaft

Spaß

Liebe

Wellness

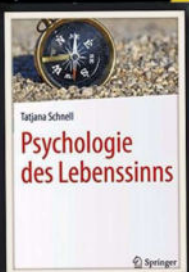
Fürsorge

Bewusstes Erleben

Harmonie

sicherste Bank:
Generativität

Breite
Balance
Tiefe



Existenzielle Einkaufsliste

Sinn entsteht durch...
Bedeutsamkeit
Orientierung
Kohärenz
Zugehörigkeit

(Schnell, 2016)



Wozu das
alles?

Mit wem?

Wohin?

Mache ich einen Unterschied?

Passt es zusammen?

Unbefriedigende Antworten



Fragen

Antworten

Kohärenz



Chaos

Bedeutsamkeit



Ohnmacht

Orientierung



Pluralismus

Zugehörigkeit



Isolation

Überleben

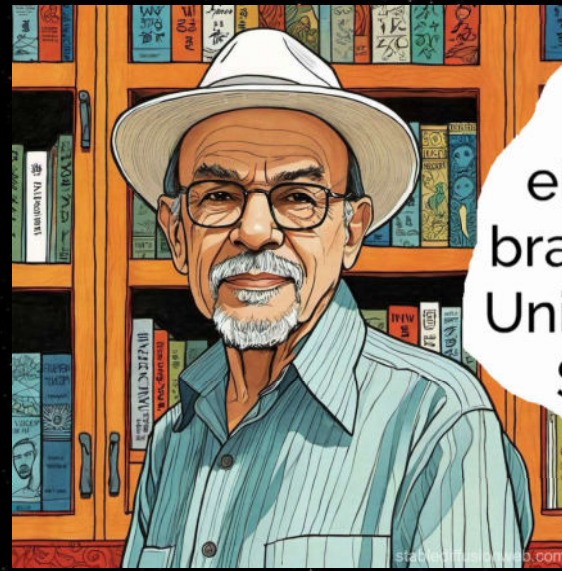
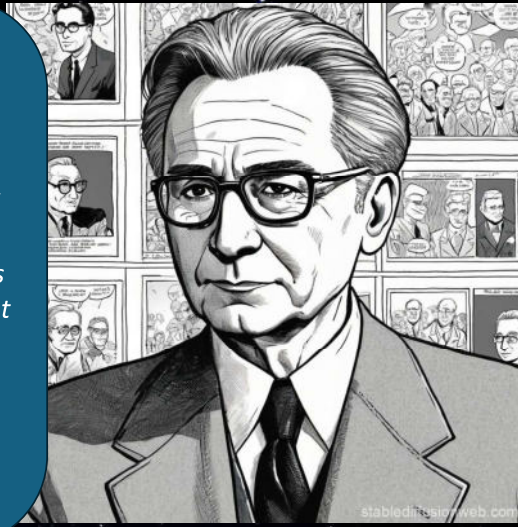


Sterblichkeit

Wohin bewegen wir uns? Fort von allen
Sonnens? Stürzen wir nicht fortwährend?
Und rückwärts, seitwärts, vorwärts, nach
allen Seiten? Gibt es noch ein Oben und
ein Unten? Irren wir nicht wie durch ein
unendliches Nichts? Haucht uns nicht der
leere Raum an?

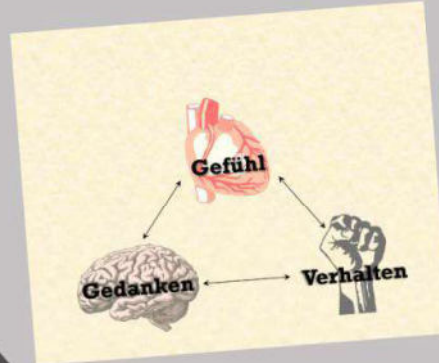


„Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muß, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll, und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will“
(Viktor Frankl)

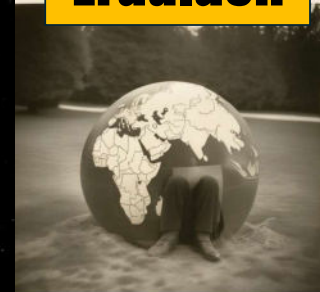


"Wie findet ein Wesen, das Sinn braucht, Sinn in einem Universum, das keinen Sinn hat?" (Yalom)

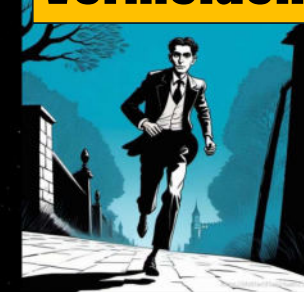
Reaktionen



Erdulden



Vermeiden



Kämpfen





Kämpfen

wie „besessen“ einer Lebensbedeutung nachjagen

Kein Zweifel, keine Toleranz

Ohne Rücksicht auf eigene Bedürfnisse o/u die anderer

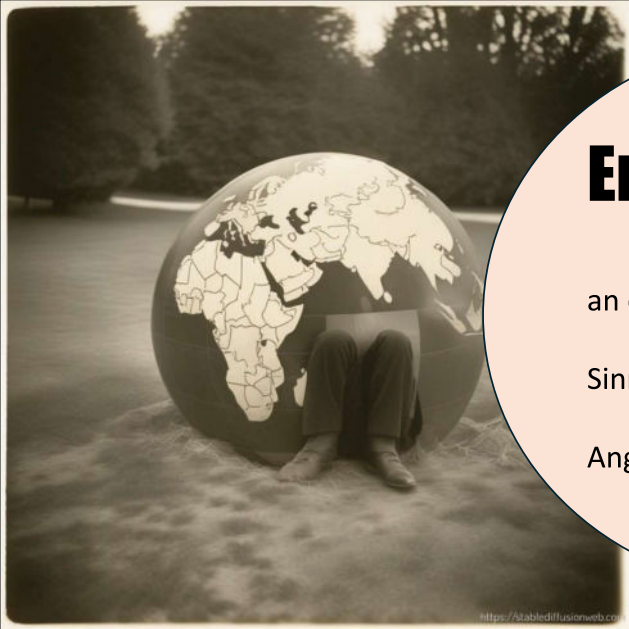
Gefahr des Ausbrennens



Flucht / Vermeidung

Sinnfragen aus dem Weg gehen, ablenken

Existenzielle Indifferenz



Erdulden

an der Sinnfrage verzweifeln

Sinnkrise

Angst, Ohnmacht...

Abholen

Warum ist dieses eine Projekt so wichtig? Welche anderen Lebensbereiche sind Ihnen wichtig?

BALANCE

Worum geht es Ihnen *eigentlich* im Leben?

KONFRONTATION

1. (Neuen) Sinn (wieder) finden

2. Trotz Sinnlosigkeit JA zum Leben sagen

AKZEPTANZ & NEUAUSRICHTUNG

Hedonismus oder Eudämonie?

Hedonismus:

Fehlt es meinem Patienten eher an *angenehmen* Aktivitäten – daran sich selbstfürsorglich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, an Vergnügen, an Spaß / Lust / Wellness, an Sinnlichkeit, an spielerischer Leichtigkeit?

Interventionen: z.B. Aufbau angenehmer Aktivitäten, Genussstraining, Selbstfürsorge, Identifikation einer möglichen „Sinnpolizei“ („Du musst immer etwas Sinnvolles machen!“, „Du musst Dich immer um andere kümmern und Deine Bedürfnisse zurückstellen“), Wahrnehmung eigener Bedürfnisse üben

Eudämonie:

...Oder fehlt es meinem Patienten an selbsttranszendenten Aktivitäten, an Lebenszielen, an Werten? Mangelt es ihm am Gefühl etwas wichtiges, bedeutsames zu leisten? Leidet er unter seiner Leere, unter einer „hedonistischen Treitmühle“?

Interventionen: z.B. Klärung von sinnstiftenden Faktoren, Aufbau sinnstiftender Aktivitäten (z.B. Ehrenamt)



Balance

Für sich selbst sorgen

Positiv: Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen: hedonistisches Wohlbefinden

Gefahr: Egoismus, Egozentrismus, Verantwortungslosigkeit



Für andere sorgen

Positiv: Sinnerfüllung, eudämonisches Wohlbefinden

Gefahr: Ausbrennen (z.B. Aktivisten-Burnout, Aufopferung)



Beziehungsgestaltung

Universalität des Leidens
Normalisieren
Augenhöhe / „gemeinsam Reisende“
Ergebnisoffen
Keine „Patentrezepte“
Keine „Lösungen“
Dialektische Haltung

Sinnfragen nicht skandalisieren, nicht pathologisieren und: nicht missionieren



„Welches ist der große Drache, den der Geist nicht mehr Herr und Gott heißen mag? „Du sollst“ heißt der große Drache.“
(F. Nietzsche)

"Wahres Selbst" - empirisch

Rebecca Schlegel:
"Ich bin eine Wahres-Selbst-Agnostikerin"

-> Sinnerfüllung,
Entscheidungszufriedenheit,
Motivation

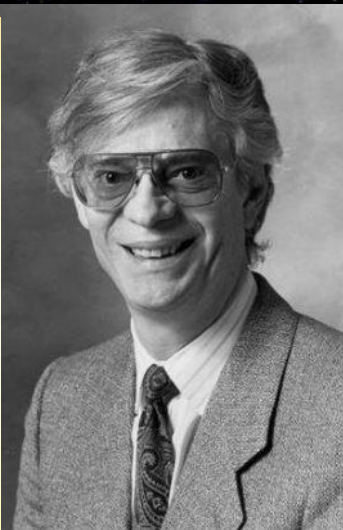
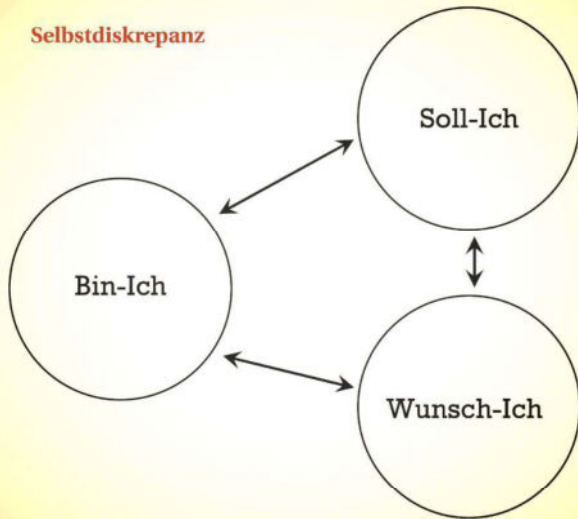
-> finden oder erfinden?



„falsches Selbst“



Selbstdiskrepanz

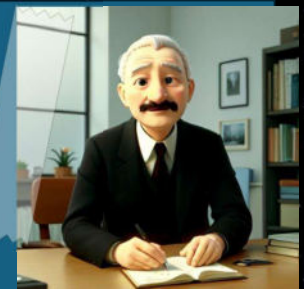


„Sinnpolizei“:

Botschaften unterschiedlicher Instanzen
z.B. Eltern / Gesellschaft / Rollenerwartungen...
- Heidegger: das Man(-Selbst)

→ Erschließen (aus Gespräch, Protokollen, Imaginationsübungen...)

- (biographisch) nachvollziehen
- Aktuelle Bedeutung für die Lebensführung klären
- Hinterfragen (logisch, hedonistisch, moralisch...)
- Ggf. Widersprüche zwischen Botschaften erkennen





...Aber der Geist
des Löwen sagt 'Ich will'
Freiheit sich schaffen
und ein heiliges Nein
auch vor der Pflicht:
dazu (...) bedarf es des
Löwen. Reicht sich
nehmen zu neuen
Werten
(F. Nietzsche)



"Frei nennst du dich?
Deinen
herrschenden Gedanken
will ich hören und nicht,
dass du einem Joche
entronnen bist.

Hell aber soll mir dein Auge
künden: **frei wozu?**"
(F. Nietzsche)

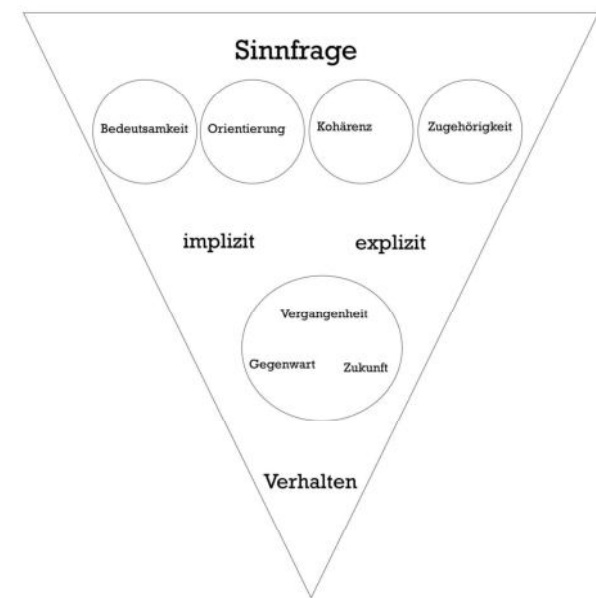
Die Scrooge- Therapie



Die Scrooge-Therapie

Chmielewski (2017)

Chmielewski et al. (2023)



Es gibt nichts Gutes, außer... – Verhalten

„In Wirklichkeit kann der Mensch nur handeln; seine Gedanken sind Entwürfe und Verpflichtungen, seine Gefühle Unternehmungen; er ist nichts anderes als sein Leben, und sein Leben ist die Einheit seiner Verhaltensweisen.“ (Sartre)



Schnell & La Cour (2018): „Sinnerleben entsteht im aktiven Weltbezug. Kohärenz, Bedeutsamkeit, Zugehörigkeit und Orientierung können nur im Handeln erfahren werden“



Blick in den Spiegel – Die Gegenwart

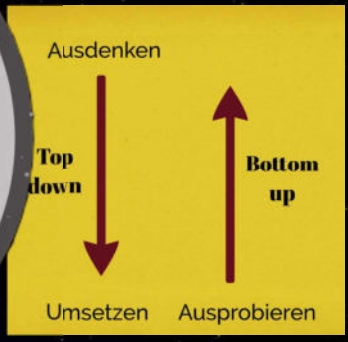
Gegenwart

- Aktuelle Lebensbedeutungen / Sinnquellen
 - Explorieren / hinterfragen / in Verhalten übersetzen
- „Sinn anprobieren“: Begrenzte Sinngebung
- Konfrontation mit Freiheit / Verantwortung
 - Entscheidungen an einem Tag



1. Aktuelle Lebensbedeutungen konsequenter ausleben

2. Unbeachtete mögliche Lebensbedeutungen ausprobieren



Vergangenheit

Sinnbiographie: Was hat früher Sinn gemacht? Was war früher bedeutsam?

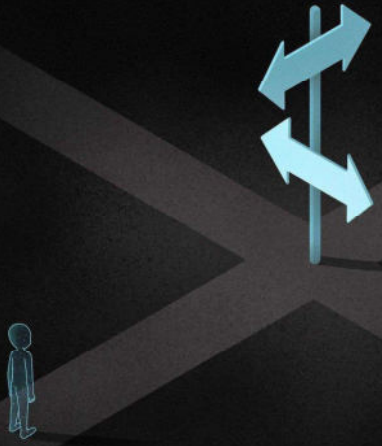
Imagination glückliches / erfülltes Kind (Hedonismus vs. Eudämonie)

Arbeit mit Nostalgie (z.B. Mein Leben als Spotify-Playliste)

Mein (e) Lieblings...

Weggabelungen / Entscheidungen (Werte identifizieren u.a.)

Bedeutsame Beziehungserfahrungen (pos./neg.)



Welche Entscheidungen war möglich?
Als richtig empfunden?
Welcher Wert steckt dahinter?

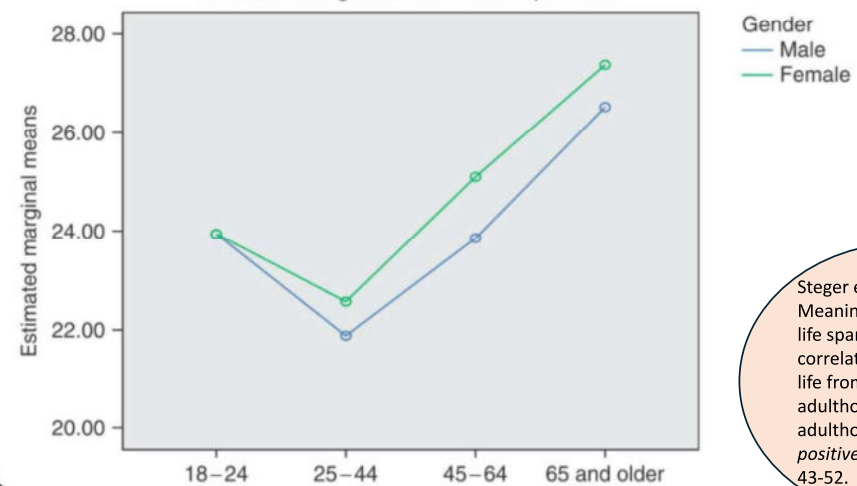
Auswertung Sinn-Kurve

- Identifikation von Lebensbedeutungen
- Erkenntnis: Bei Glück stellte sich Sinnfrage gar nicht - Impliziter Sinn? Grundbedürfnisse?
- Normalisierung von Schwankungen
- Erkenntnis: Auch aus früheren Sinnkrisen bin ich wieder herausgekommen



The Journal of Positive Psychology

Estimated marginal means of MLQ presence



Steger et al. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The journal of positive psychology*, 4(1), 43-52.



Mein Leben als Spaziergang

Bedeutsame positive / belastende Ereignisse und Umstände?

Wichtige Personen?

Welche Gefühle sind mit dieser Lebensphase besonders verknüpft?

Innerer Schnappschuss

Imagination



„Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren ... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat ...

Bitte lassen Sie dann in Ihrer Vorstellung das Bild eines **Kinosaals** entstehen, in dem Sie ganz alleine sitzen. Noch ist die Vorhang vor der Leinwand zugezogen.

Der Film, der heute gezeigt wird, heißt...**Glückliche Kindheit**“

Gegenstand

Foto

Ort

...

Mein Lieblings...

Warum wichtig?
Welche Werte?
Welche Bedürfnisse?
Welche Personen?
Welche Bedeutung für heute?
Was sagt es über mich aus?
...?

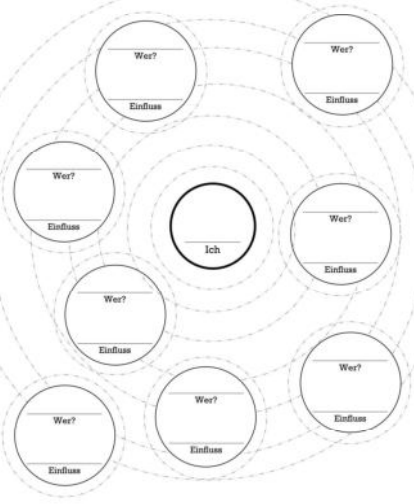
The Road not taken... Lebensentscheidungen

- Richtige (/falsche) Entscheidungen: Warum war es richtig / falsch, sich so zu entscheiden? Welche Werte stecken in dieser Beurteilung?
- Welche Bedürfnisse? Was lässt sich daraus für die Zukunft lernen?



Bedeutungsvolle Beziehungserfahrungen

Bitte überlegen Sie, welche Personen einen bedeutungsvollen Einfluss auf Ihr Leben hatten (und haben). Sie können sich auf negative oder positive Einflüsse fokussieren – oder beides festhalten. Sie können die Art des Einflusses z.B. durch unterschiedliche Farben symbolisieren, z.B. grün für einen positiven, rot für einen negativen Einfluss.



Zukunft

Wie will ich auf keinen Fall werden? Warum nicht?

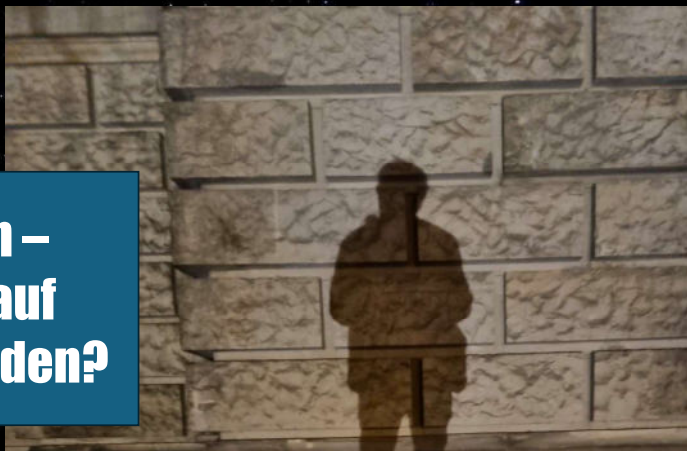
Mein wunderschönes Leben

Ich, Stein im Wasser

Die Idee des Todes...



Der Schatten – Wie will ich auf keinen Fall werden?



- ▶ Was befürchten Sie, wie Sie werden könnten?
- ▶ Wohin könnten Sie sich entwickeln?
- ▶ Wie könnten Sie werden, wenn Sie nicht aufpassen? Was wäre dann? Was wäre so schlimm daran?
- ▶ Wie würden dann andere Menschen auf Sie reagieren?
- ▶ Was würden Sie dann über sich denken?

Der Schatten – Wie will ich auf keinen Fall werden?



Variation Spiegelkabinett. In manchen Fällen ist es sinnvoll, dieses gefürchtete Ich nicht nur kognitiv sondern auch »am Gefühl vorbei« zu explorieren und im Spiegelkabinett einen vierten Spiegel aufzustellen: »... Bitte lösen Sie sich jetzt vom dritten Spiegelbild und schauen in einen vierten Spiegel, den Sie vorher nicht bemerkt hatten. Dieser zeigt Sie so, wie Sie auf keinen Fall sein wollen, wie Sie auf keinen Fall werden wollen. Wie sehen Sie in diesem Spiegel aus? ... Was fällt Ihnen an diesem Spiegelbild besonders auf? ... Was ist das für eine Person, die Sie da sehen? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften hat diese Person? ... Trägt sie vielleicht etwas Typisches bei sich? ... Wie fühlen Sie sich, wenn Sie dieses Spiegelbild betrachten?«



Beispiel			
Vorstellung	Bedürfnis/Werte/ Themen	Erreichbares Ziel	Erster Schritt
Idyllisches Leben auf einem schwedischen Bauernhof	Selbstbestimmung Bindung Naturverbundenheit Familie Harmonie	Mehr Zeit mit der Familie, mehr Ausflüge in die Natur, weniger arbeiten, vor allem am Wochenende	An zwei Tagen in der Woche pünktlich Feierabend machen Am Wochenende nicht mehr arbeiten (oder zumindest nicht mehr sonntags)

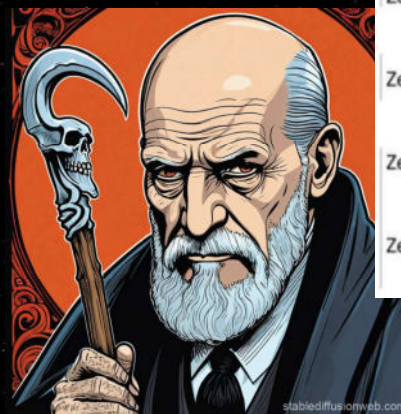


„Was wir „ausstrahlen“ in die Welt, die „Wellen“, die von unserem Sein ausgehen – das ist es, was von uns bleiben wird, wenn unser Sein selbst längst dahingegangen ist“
(Frankl 1946/2022, S. 49)

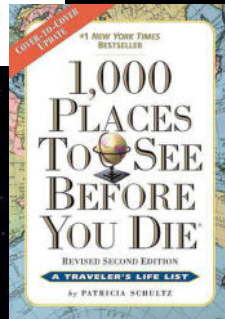
Yalom (2009): „Wellen-Effekt“



Todessalienz
Yalom: „Die Idee des Todes kann uns retten“
Trauerfeier
Grabstein
Löffel-Liste
...



- Zehn Orte, die ich vor meinem Tod sehen will:
- Zehn Dinge, die ich vor meinem Tod gerne noch tun will:
- Zehn Mahlzeiten, die ich vor meinem Tod probieren will:
- Zehn Musikalben, die ich vor meinem Tod hören will:



Trotz Sinnlosigkeit JA zum Leben sagen?

Kreativer Umgang mit Sinnlosigkeit



Illustre Gesellschaft

Normalisieren
Universalität des Leidens

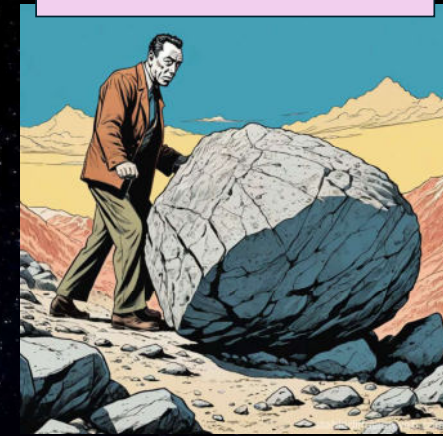


Willkürliche Schlussfolgerung

„Wieso folgt aus der Prämisse,
dass das Leben keinen Sinn
bietet, dass man deswegen
verzweifeln muss / dass man
sich deswegen umbringen
muss?“



Reframing





Gedankenexperiment:

Was wenn wir den kosmischen Sinn erfahren würden...und er uns nicht gefällt?

Angebot: Wohlbefinden statt Sinn?



"Reicht es vielleicht glücklich zu sein, Grundbedürfnisse nach Liebe, Freiheit und Kompetenz zu erfüllen? Sich wirksam zu fühlen, Bedeutung im alltäglichen Leben zu finden?"

"Möchten Sie vielleicht erst einmal schauen, was passiert, wenn diese "alltäglichen" Bedürfnisse erfüllt sind? Vielleicht stellt sich dann die Sinnfrage nicht mehr so drängend?"

Angebot: Sinn IM LEBEN statt Sinn DES Lebens

„Wir werden vermutlich nicht DEN objektiven Sinn des Lebens in unseren Sitzungen entdecken. Die Forschung zeigt allerdings, dass viele Menschen ein subjektives Gefühl der Sinnerfüllung erleben, wenn bestimmte (existenzielle) Bedürfnisse erfüllt sind. Was meinen Sie? Sollen wir einmal schauen, wie es um die Befriedigung dieser Bedürfnisse bei ihnen bestellt ist und was passiert, wenn diese möglicherweise vielleicht stärker erfüllt werden?“

Time Out

„Vielleicht ist aktuell nicht der beste Zeitpunkt, um sich mit diesem sehr wichtigen, aber auch sehr belastenden Thema zu beschäftigen...Aktuell scheint es Ihnen eher schlechter zu gehen, wenn Sie „philosophieren“. Wären Sie damit einverstanden, die intensivere Beschäftigung mit diesem großen Thema auf einen späteren Zeitpunkt zu schieben und aktuell erst einmal daran zu arbeiten, dass Sie psychisch stabiler sind? Dann haben Sie vermutlich auch mehr Antrieb/Konzentration/...Wir können ja im sehr bescheidenen Sinne nach dem Sinn in Ihrem Alltag, in der aktuellen Situation suchen. Was meinen Sie?“





Kontakt:

kontakt@SinnimLeben.de

SinnimLeben.de (Newsletter)

Fortbildungen:

Psychotherapie-hattingen.de/fortbildungen

& Supervision und Selbsterfahrung

Sinn-Diagnostik - Was meint mein Patient mit „Sinn“?

Persönlicher oder kosmischer Sinn ?

Sucht Ihr Patient nach sinnstiftenden Faktoren in seinem Leben oder sucht er nach einer allgemeinen, letztgültigen Antwort?

Interventionen: Vorschlagen, die Suche nach dem Sinn DES Lebens (vorerst) zurückzustellen und vorschlagen, (erst einmal) nach Sinn IM Leben des Patienten zu suchen.

Hedonismus oder Eudämonie?

Hedonismus:

Fehlt es meinem Patienten eher an *angenehmen* Aktivitäten – daran sich selbstfürsorglich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, an Vergnügen, an Spaß / Lust / Wellness, an Sinnlichkeit, an spielerischer Leichtigkeit?

Interventionen: z.B. Aufbau angenehmer Aktivitäten, Genussstraining, Selbstfürsorge, Identifikation einer möglichen „Sinnpolizei“ („*Du musst immer etwas Sinnvolles machen!*“, „*Du musst Dich immer um andere kümmern und Deine Bedürfnisse zurückstellen*“), Wahrnehmung eigener Bedürfnisse üben

Eudämonie:

...Oder fehlt es meinem Patienten an selbsttranszendenten Aktivitäten, an Lebenszielen, an Werten? Mangelt es ihm am Gefühl etwas wichtiges, bedeutsames zu leisten? Leidet er unter seiner Leere, unter einer „hedonistischen Tretmühle“?

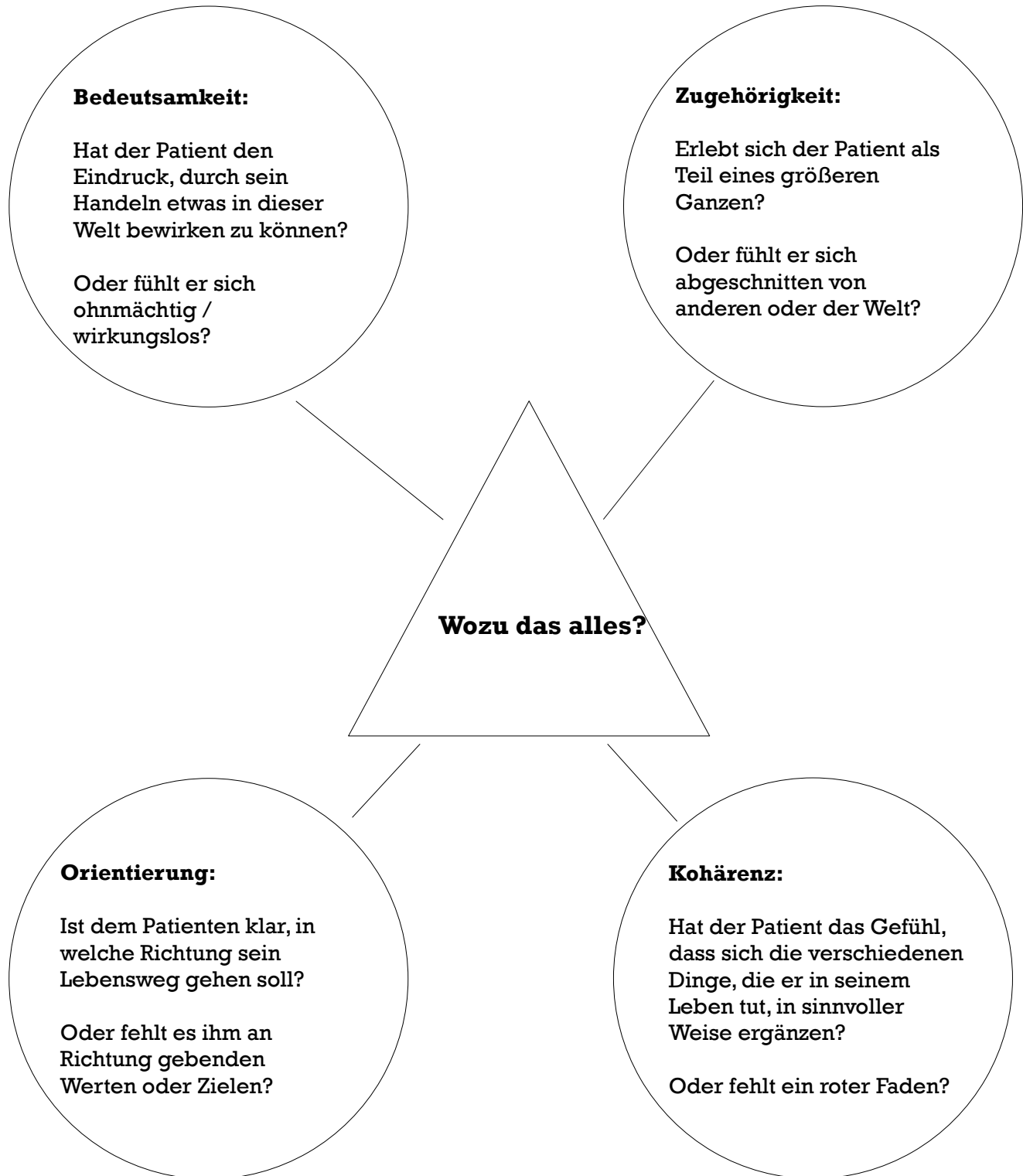
Interventionen: z.B. Klärung von sinnstiftenden Faktoren, Aufbau sinnstiftender Aktivitäten (z.B. Ehrenamt)

Kognitiv oder emotional?

Sucht Ihr Patient nach dem Gefühl von Sinnerfüllung oder versucht er auf vorwiegend kognitivem Weg eine Antwort auf die Sinnfrage zu finden? Gerät er hierbei ggf. in aversives Grübeln? Verwickelt er ggf. Sie als Therapeut in wenig fruchtbare, theoretische, „philosophierende“ Diskussionen? Kommt er ggf. dadurch nicht ins Handeln?

Interventionen: Vorschlagen, einen pragmatischeren, „hemdsärmeligen“ Kurs statt des kognitiven Zugangs einzuschlagen, „bottom up“: „*Ich würde vorschlagen, dass Sie xy einmal ausprobieren und schauen, ob sich das auf Ihr Sinnerleben auswirkt. Was halten Sie davon?*“

Unterschiedliche existenzielle Bedürfnisse



Maßgeschneiderte Interventionen:

Bedeutsamkeit: z.B. Selbstwirksamkeitserlebnisse schaffen, Anspruch / Maßstab hinterfragen, Bedeutsamkeit in Vergangenheit und Gegenwart entdecken (z.B. Übung „Stein im Wasser“)

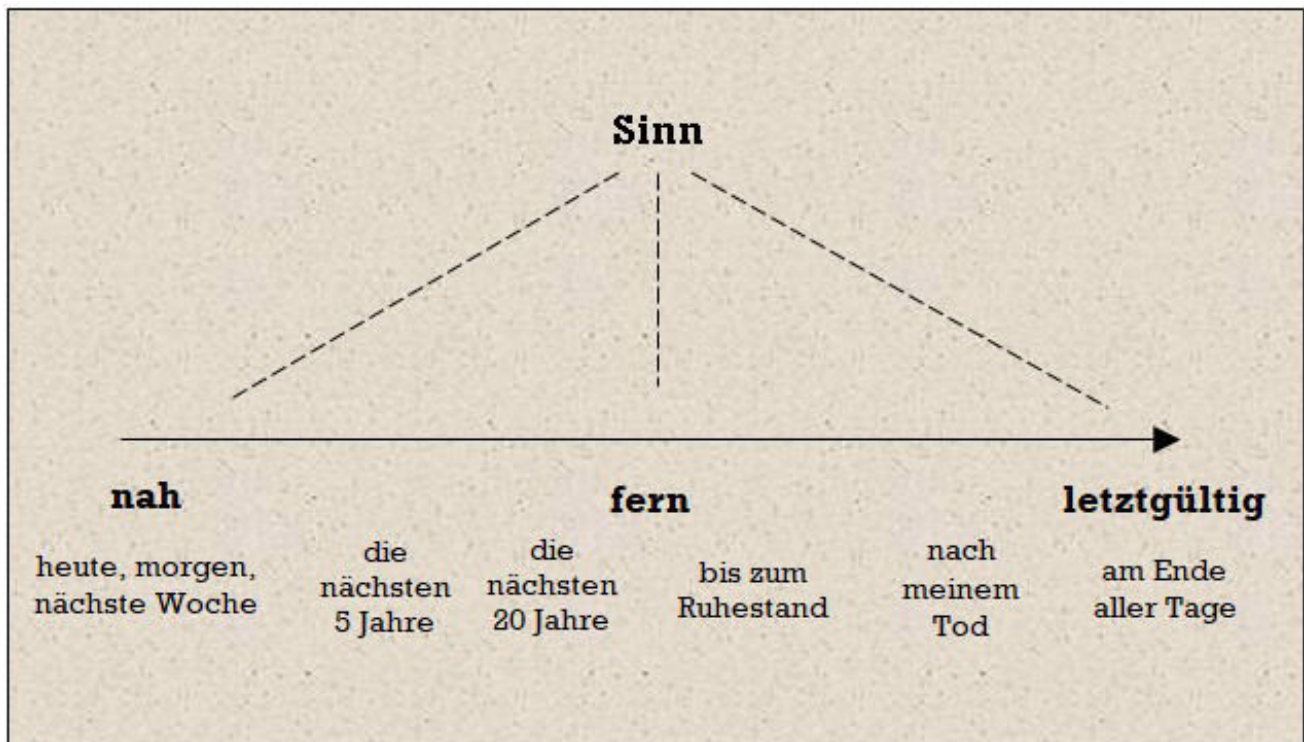
Zugehörigkeit: z.B. soziale Beziehungen verbessern

Orientierung: z.B. Arbeit mit Werten und Zielen, Wunsch-Ich schärfen

Kohärenz: z.B. rote Fäden finden, biographische Arbeit, stärker nach eigenen Werten handeln

Zeitliche Perspektive des Sinns

Welche zeitliche Perspektive auf den Sinn hat mein Patient?

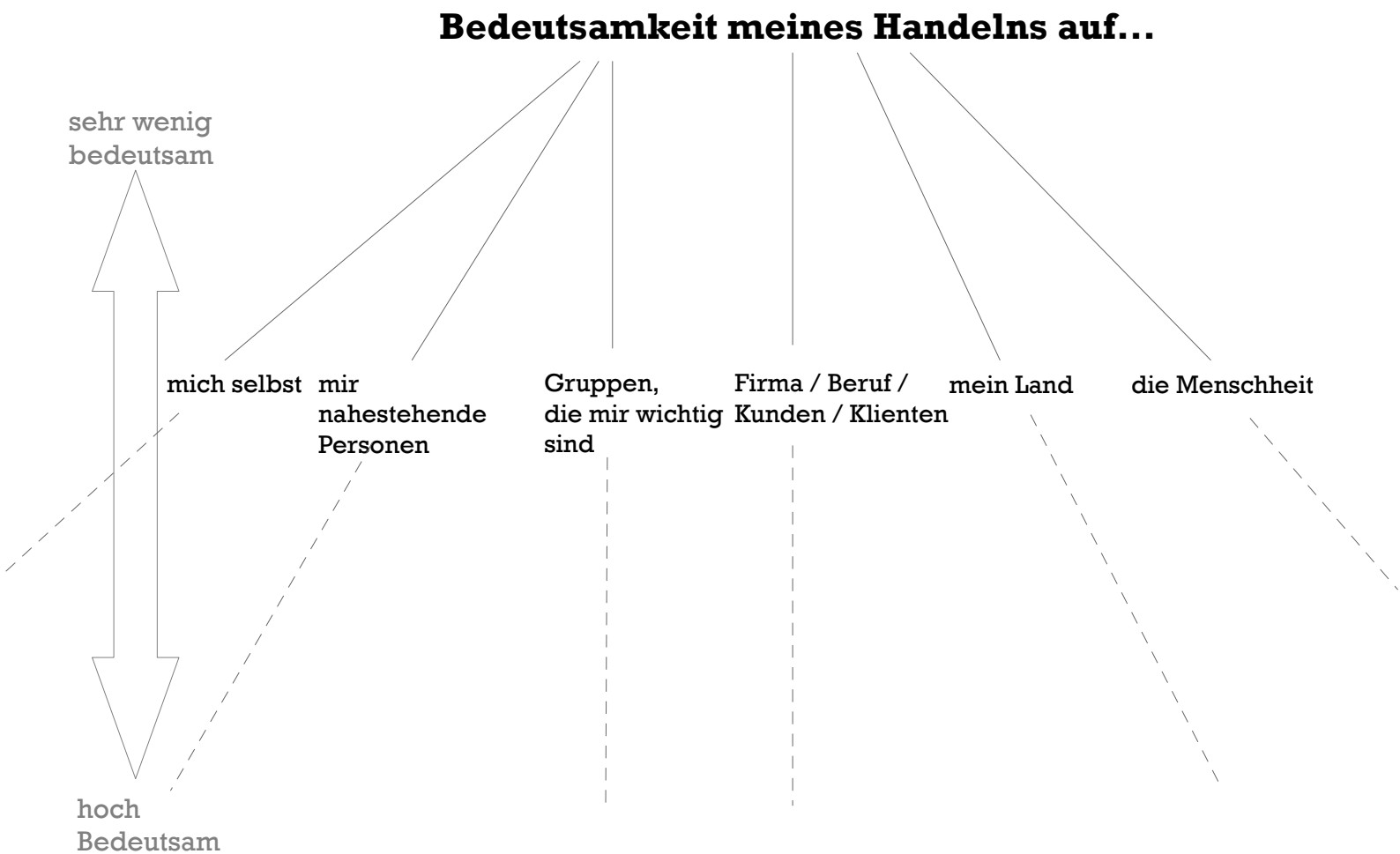


Interventionen:

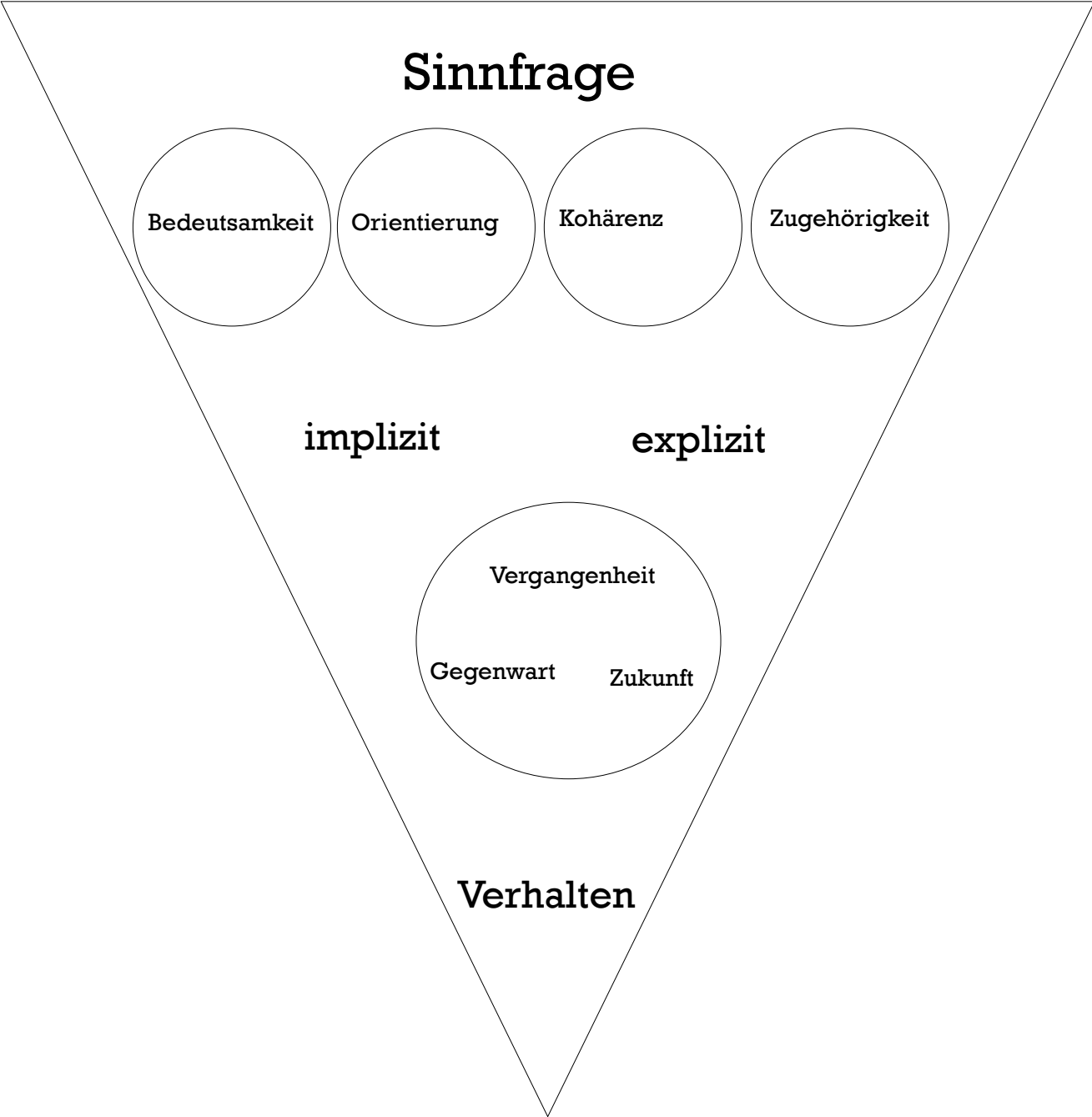
- bei zu ferner Perspektive ggf. erst einmal bescheidenere Nahziele („Nah-Sinn“) erarbeiten
- bei zu naher Perspektive (z.B. zu starker Fokus auf aktuelle Situation) Blick weiten auf Fernziele und übergeordneten Sinn
- bei vorhandenen Fernzielen / übergeordnetem Sinn aber wenig Kraft, diese/n (aktuell) zu verfolgen, kleine Handlungen identifizieren, die sich inhaltlich in Einklang mit diesen großen Zielen und den damit verbundenen Lebensbedeutungen und Werten befinden.

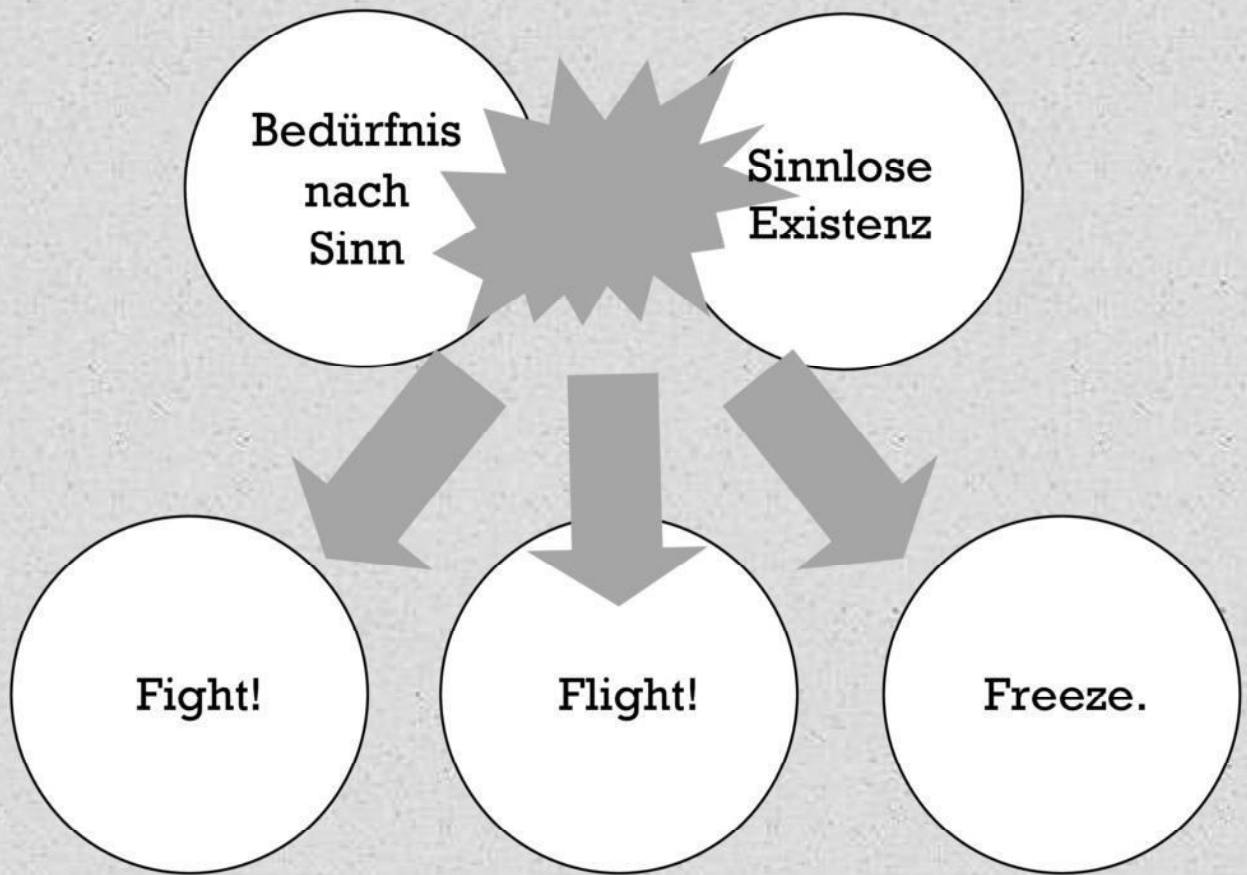
Nach welcher Bedeutsamkeit seines Handelns / seines Lebens sucht Ihr Patient?

Fragestellung: Sucht Ihr Patient nach bedeutsamen Auswirkungen seines Handelns auf sein eigenes Leben, auf andere Personen oder sogar auf einen größeren Zusammenhang? Welche Ansprüche stellt er an die Stärke dieser Bedeutsamkeit?



Interventionen: Ansprüche verstehen und ggf. reduzieren. Bedeutsamkeit eigener Handlungen auf eigenes Leben und das Leben anderer wahrnehmen. Fokus ggf. zuerst darauf, Selbstwirksamkeit in Bezug auf das eigene Leben aufzubauen. Auch kleine Wirkungen auf sich und andere erkennen und wertschätzen.





**Ungesunde Antworten
(Alarmreaktionen)**

Überkompensation,
Einseitigkeit, Besessenheit

Flucht, Vermeidung, Verleugnung
Existentiell indifferent

Verzweiflung, Passivität

Therapie

Ausbalancieren

Konfrontation / Auseinandersetzung
mit der Sinnfrage, Verantwortung
übernehmen

Sinnlosigkeit akzeptieren,
Neuausrichtung

**Selbsterkenntnis:
Integration**

- Bin-Ich, Soll-Ich („Sinnpolizei“), Wunsch-Ich
- Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Bestätigung durch Kohärenz oder Kraft zur Veränderung durch Inkohärenz

Sinn IM Leben statt Sinn DES Lebens wählen: Hedonistisch und eudämonisch
Sicherste Wahl: Generativität (etwas tun, wovon andere profitieren, am besten über meinen Tod hinaus)

Spiegelkabinett des Lebenssinns

Durch diese Übung helfen Sie Ihren Patientinnen, Lebensbedeutungen und Sinnvorstellungen von Bin-Ich, Pflicht-Ich und Wunsch-Ich zu erkennen. Schalten Sie ggf. eine kurze Entspannungsübung vor, um den Zugang zu inneren Bildern zu erleichtern, z.B.:

„Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat... spüren Sie auch, wo der Kontakt wieder aufhört... Bitte spüren Sie, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht... spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt... und senkt, wenn Sie atmen... spüren Sie, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt... und erlauben Sie sich mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zu Ruhe zu kommen... mit jedem Ausatmen etwas ruhiger zu werden... so als könnten Sie Stress und Alltagsgedanken einfach ausatmen...“

Dann beginnt die Imaginationsübung:

„Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung das Bild eines Jahrmarkts entstehen... mit Attraktionen, Zelten und Zuckerwatte... Sie laufen über diesen Jahrmarkt und betreten schließlich ein großes Zelt. Sie befinden sich in einem Spielkabinett... Sie gehen vorbei an verschiedenen Zerrspiegeln, schließlich stehen Sie vor drei Spiegeln. Einer zeigt Sie so, wie Sie sind... einer zeigt Sie so, wie Sie sein sollten... und einer zeigt Sie so, wie Sie gerne wären... Bitte schauen Sie in den ersten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie sind. Wenn Sie möchten, dann beschreiben Sie mir bitte, was Sie sehen... Wenn Sie gerade lieber nicht sprechen wollen, merken Sie sich alles was Sie sehen, damit wir später darüber sprechen können... Was fällt Ihnen an Ihrem Spiegelbild auf? Was ist das für eine Person, die Sie da im Spiegel sehen? Was ist dieser Person im Leben wichtig? Welche langfristigen Ziele verfolgt diese Person? Wofür will sie sich engagieren? Was liegt ihr wirklich am Herzen?

Bitte lösen Sie sich jetzt vom ersten Spielbild und schauen in den zweiten Spiegel. Der zeigt Sie so, wie Sie sein sollten. Wie sehen Sie in diesem Spiegel aus?... Was fällt Ihnen an diesem Spiegelbild besonders auf? ... Was ist das für eine Person, die Sie da sehen? ... Was ist dieser Person im Leben wichtig? Welche langfristigen Ziele verfolgt diese Person? Wofür will sie sich engagieren? Was liegt ihr wirklich am Herzen?

Bitte lösen Sie sich jetzt vom zweiten Spiegelbild und blicken Sie in den dritten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie gerne wären. ...Was sehen Sie? ... Was ist das für eine Person, die Sie da im Spiegel sehen? Was ist dieser Person im Leben wichtig? Welche langfristigen Ziele verfolgt diese Person? Wofür will sie sich engagieren? Was liegt ihr wirklich am Herzen?

Bitte treten Sie jetzt in Ihrer Vorstellung von den drei Spiegeln zurück, so dass Sie zwischen den Spiegeln hin und her blicken können. Lassen Sie alle drei Spiegelbilder auf sich wirken und vergleichen Sie die drei Bilder. Was fällt Ihnen auf?

Jetzt schließen Sie bitte langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper... hören Sie wieder die Geräusche, die von draußen kommen... stellen Sie sich schon einmal vor, was Sie gleich sehen werden, wenn Sie die Augen öffnen... dann lassen Sie sich noch Zeit für ein paar ruhige Atemzüge und kommen Sie gleich zu Ihrem eigenen Zeitpunkt mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück hier in den Raum.“

oder

„Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung das Bild eines Bahnhofs entstehen. Sie stehen an einem Bahnsteig. Zwei Züge fahren ein; aus dem ersten Zug steigt jemand, der genau so ist, wie Sie eigentlich sein sollten. Bitte beschreiben Sie diese Person... Aus dem anderen Zug steigt jemand, der genau so ist, wie Sie gerne wären... Was ist dieser Person im Leben wichtig? Welche langfristigen Ziele verfolgt diese Person? Wofür will sie sich engagieren? Was liegt ihr wirklich am Herzen?...“

Imagination „Am Bahnsteig“

»Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren ... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat ... spüren Sie auch, wo der Kontakt wieder aufhört ... Bitte spüren Sie, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht ... spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt ... und senkt, wenn Sie atmen ... spüren Sie, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt ... und erlauben Sie sich mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zu Ruhe zu kommen ... mit jedem Ausatmen etwas ruhiger zu werden«

»Bitte stellen Sie sich vor, dass Sie am Bahnsteig auf einen Zug warten. Beim Warten werden Sie angesprochen von jemandem, der Ihnen sehr ähnlich ist. Bitte beschreiben Sie diese Person: Was macht sie aus? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hat sie? Zwischen Ihnen und dieser Person kann sich ein kurzes Gespräch entspannen, Sie können diese Person alles fragen, was Sie über sie wissen wollen. Vielleicht fragen Sie sie, womit sie ihr Leben verbringt, was sie gut kann oder was ihr wichtig ist im Leben. Schließlich beendet diese Person das Gespräch mit ihnen, weil sie weitemuss, bevor ihr Zug abfährt. Eine andere Person spricht sie an. Diese Person ist genauso, wie Sie selbst eigentlich sein sollten. Bitte beschreiben Sie diese Person: Was macht sie aus? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hat sie? Führen Sie auch mit ihr ein kurzes Gespräch. Sie können diese Person alles fragen, was Sie über sie wissen wollen. Vielleicht fragen Sie sie, womit sie ihr Leben verbringt, was sie gut kann oder was ihr wichtig ist im Leben. Auch diese Person verlässt den Bahnsteig wieder. Bald darauf werden Sie von einer dritten Person angesprochen. Diese Person ist genauso, wie Sie gerne wären. Bitte beschreiben Sie auch diese Person: Was macht sie aus? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hat sie? Führen Sie auch mit ihr ein kurzes Gespräch. Fragen Sie diese Person alles, was Sie über sie wissen wollen. Vielleicht fragen Sie sie, womit sie ihr Leben verbringt, was sie gut kann oder was ihr wichtig ist im Leben. Schließlich fährt Ihr Zug ein, Sie verabschieden sich und machen sich auf die Reise.«



John Carpenters Sonnenbrille – Identifikation der Sinnpolizei

Dieses Arbeitsblatt soll dabei unterstützen, innere Regeln zu identifizieren, die mehr oder weniger bewusst unser Leben steuern oder zu steuern versuchen. Dies lässt sich auf zwei Arten bewerkstelligen: 1. Von den Regeln ausgehend, die in Gesprächen, in Protokollen, in Imaginationsübungen etc. identifiziert werden, können diese weiter exploriert werden. 2. Von den Quellen, Lebensbereichen ausgehend, kann erforscht werden, welche Regeln möglicherweise relevant sind. Die identifizierten Regeln müssen hierbei nicht falsch sein – die Klärung kann aber bei einem selbstbestimmteren Umgang mit ihnen behilflich sein.

1. Von den Regeln ausgehend:

Was sagt die Regel? (ggf. als „Du-Botschaft“ formulieren: „Du sollst...“)	Woher stammt diese Regel? Wie habe ich sie gelernt?	Ggf.: Was droht bei Nicht-Befolgung der Regel? Was steht auf dem Spiel?	Inwieweit beeinflusst mich diese Regel in meinem Leben? Welche Konsequenzen hat das für mich?	Was halte ich von dieser Regel? Wie bewerte ich das Kosten/Nutzen-Verhältnis? Möchte ich diese Regel behalten / verwerfen oder umformulieren? Falls ja, wie?

Entdecken Sie ggf. Widersprüche zwischen den Regeln – falls ja: Welche? _____



2. Von den Quellen ausgehend:

Lebensbereich / Rollen / Quellen....	Welche Regel(n) entdecke ich hier? (ggf. als „Du-Botschaft“ formulieren: „Du sollst...“)	Ggf.: Was droht bei Nicht-Befolgung der Regel? Was steht auf dem Spiel?	Inwieweit beeinflusst mich diese Regeln in meinem Leben? Welche Konsequenzen hat das für mich?	Was halte ich von dieser Regel? Wie bewerte ich das Kosten/Nutzen-Verhältnis? Möchte ich diese Regeln behalten / verwerfen oder umformulieren? Falls ja, wie?
Was erwartet die Gesellschaft von mir?				
Was wird von mir als Partner:in erwartet?				
Was wird von mir als Freund:in erwartet?				
Was wird von mir als Tochter/Sohn erwartet?				
Was wird von mir als Elternteil erwartet?				
Was wird in meiner beruflichen Rolle von mir erwartet?				
Was wird von meiner Religion von mir erwartet?				
Was sind die Erwartungen meiner Geschlechterrolle?				
Welche Werte sind noch wichtig / handlungsleitend für mich?				

Entdecken Sie ggf. Widersprüche zwischen den Regeln – falls ja: Welche? _____

QUELLEN des Sinns-Test (QUEST; Prototyp)

X „so wichtig ist es mir“; O = „so sehr verwirkliche ich es aktuell“

Oberkategorie	Sinnquelle	Frage	Stärke der Zustimmung					
			0	1	2	3	4	5
Religion & Spiritualität	Explizite Religiosität	Mir ist es wichtig, die Gebote und Ziele meiner Religion zu verfolgen.	•	•	•	•	•	•
	Spiritualität	Spiritualität ist für mich bedeutsam; ich glaube an höhere Wahrheiten, an höhere Mächte.	•	•	•	•	•	•
Erfahrungen machen	Selbsterfahrung	Ich will mich selbst kennenlernen und darüber Bescheid wissen, über welche Eigenschaften und Fähigkeiten ich verfüge.	•	•	•	•	•	•
	Lebenserfahrung	Ich will das Leben in all seinen Facetten, in seinen Höhen und Tiefen erleben.	•	•	•	•	•	•
Etwas hinterlassen	Werk	Ich will ein bedeutsames Werk schaffen.	•	•	•	•	•	•
	Generativität	Ich will etwas tun, dass zukünftigen Generationen zugutekommt, ich möchte die Welt als einen besseren Ort hinterlassen.	•	•	•	•	•	•
Gesundheit	Mentale Gesundheit	Mir ist es wichtig, meine psychische Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.	•	•	•	•	•	•
	Körperl.Gesundheit	Mir ist es wichtig, körperlich gesund zu sein (Ernährung, Bewegung, Sport..)	•	•	•	•	•	•
Fürsorge	Fürsorge	Ich finde es wichtig, sich um mir nahe Menschen (Angehörige, Freunde...) zu kümmern.	•	•	•	•	•	•
	Soziales Engagement	Sich um fremde Menschen zu kümmern, denen es weniger gut geht, halte ich für bedeutsam.	•	•	•	•	•	•
	Natur/Umweltschutz	Mir ist es wichtig, die Umwelt / die Natur zu schützen.	•	•	•	•	•	•
Selbst- und Fremdbestimmung	Selbstbestimmung	Mir ist es wichtig, frei meinen eigenen Weg gehen zu können und meine Bedürfnisse und Werte auszuleben.	•	•	•	•	•	•
	Kontrolle	Ich möchte Einfluss auf andere Menschen haben, sie leiten, Kontrolle über sie ausüben.	•	•	•	•	•	•
Kompetenz	Zielstrebigkeit	Mir ist es wichtig, mir immer wieder neue Ziele zu setzen und zu versuchen, diese zu erreichen.	•	•	•	•	•	•
	Leistung	Ich finde es bedeutsam, hohe Leistungen erbringen	•	•	•	•	•	•
	Talente ausleben	Ich möchte meine besonderen Fähigkeiten weiter ausbauen, zum Ausdruck bringen und perfektionieren.	•	•	•	•	•	•
Verstehen	Wissen	Mir ist es ein wichtiges Anliegen, die Menschen und die Welt um mich herum besser verstehen zu können.	•	•	•	•	•	•
Kreativität	Kreative Betätigung	Ich empfinde es als bedeutsam, künstlerisch aktiv zu sein.	•	•	•	•	•	•
	Ästhetik	Ich finde es wichtig, Schönes in der Welt (Natur, Kunstwerke z.B.) wahrzunehmen und wertzuschätzen	•	•	•	•	•	•
Verbundenheit	Zeit mit anderen	Zeit mit lieben Menschen zu verbringen, ihre Freundschaft und Liebe zu spüren, empfinde ich als bedeutsam.	•	•	•	•	•	•
	Intimität	Romantik und Intimität sind mir eine Herzensangelegenheit.	•	•	•	•	•	•
	Naturverbundenheit	Ich will Momente erleben, in denen ich mich als Teil der Natur fühle.	•	•	•	•	•	•
Hedonismus	Humor	Ich finde es wichtig, zu lachen und / oder andere zum Lachen zu bringen.	•	•	•	•	•	•
	Lebensfreude	Mir ist es wichtig, Spaß und Vergnügliche im Leben zu erleben.	•	•	•	•	•	•
	Spiel	Es liegt mir am Herzen, mir Zeit für spielerische Aktivitäten zu nehmen.	•	•	•	•	•	•
	Entspannung / Muße	Ich finde es wichtig, nicht-zielgerichtete Dinge wertzuschätzen, die einen Gegenpol zu Leistung darstellen.	•	•	•	•	•	•
Hier und Jetzt	Achtsamkeit	Für mich ist es bedeutsam, Erlebnisse und Handlungen bewusst wahrzunehmen und zu erleben und auszuführen.	•	•	•	•	•	•
	Flow	Ich finde es wichtig, Momente zu erleben, in denen ich ganz in einer Beschäftigung versinke.	•	•	•	•	•	•
	Bewusster Genuss	Ich empfinde es als zentral im Leben, zu genießen und schöne Momente auszukosten.	•	•	•	•	•	•
Einstellungswerte	Haltung	Ich finde es wichtig, eine für mich stimmige Haltung zu Dingen, die mir geschehen, einzunehmen.	•	•	•	•	•	•

Bedeutame Beziehungserfahrungen

Bitte überlegen Sie, welche Personen einen bedeutsamen Einfluss auf Ihr Leben hatten (und haben). Sie können sich auf negative oder positive Einflüsse fokussieren – oder beides festhalten. Sie können die Art des Einflusses z.B. durch unterschiedliche Farben symbolisieren, z.B. grün für einen positiven, rot für einen negativen Einfluss.

The worksheet consists of a central circle with a thick border, containing the text "Ich" (I) above a horizontal line. Surrounding this central circle are seven smaller circles, each with a thin border. Each of these seven circles contains the text "Wer?" (Who?) above a horizontal line, and "Einfluss" (Influence) below another horizontal line. The circles are arranged in a roughly circular pattern around the center. Dashed lines connect the outer edges of the seven surrounding circles, and there are also dashed lines forming a larger, irregular outer boundary around the entire set of circles.

Imagination Kinofilm „Unbeschwerte Kindheit / Jugend“

»Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren ... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat ...

spüren Sie auch, wo der Kontakt wieder aufhört ... Bitte spüren Sie, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht ... spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt ... und senkt, wenn Sie atmen ... spüren Sie, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt ... und erlauben Sie sich mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zu Ruhe zu kommen ... mit jedem Ausatmen etwas ruhiger zu werden ...

Bitte lassen Sie dann in Ihrer Vorstellung das Bild eines Kinosaals entstehen, in dem Sie ganz alleine

sitzen. Noch ist die Vorhang vor der Leinwand zugezogen.

Der Film, der heute gezeigt wird, heißt „Unbeschwertheit der Kindheit / Jugend“. Und zeigt eine Szene aus Ihrer Kindheit oder Jugend , die Sie zeigt, wie sie unbeschwert waren, sich unbeschwert gefühlt haben.

Vielleicht überlegen Sie sich schon jetzt, welche Szene das sein wird, die Sie gleich sehen werdenwenn sich mehrere Szenen anbieten, nehmen Sie die Sie am meisten anzieht in diesem Moment...(die anderen können sich zu einem anderen Zeitpunkt ansehen)

Der Vorhang vor der Leinwand öffnet sich, und Sie können auf der Leinwand diese Erinnerung wie einen Film betrachten: Wie alt sind Sie in diesem Film? Wo sind Sie? Wie sieht es dort aus? Was machen Sie in dieser Szene? Wer ist außer Ihnen an derHandlung beteiligt?

Sie können selbst entscheiden, wie weit Sie sich in die Handlung begeben. Sie können in Ihrem Kinossessel sitzenbleiben, Sie können ebenso gut in die Handlung eintauchen, als wenn Sie den Moment gerade noch einmal erleben.

Wie fühlen Sie sich? Wo können Sie es im Körper spüren?

Hat Ihnen diese Szene etwas für Ihr jetziges Leben zu sagen? Oder für Ihr zukünftiges?

Um welche Bedürfnisse geht es?

Welche Bedeutungen stecken darin, die auch heute noch relevant sind?

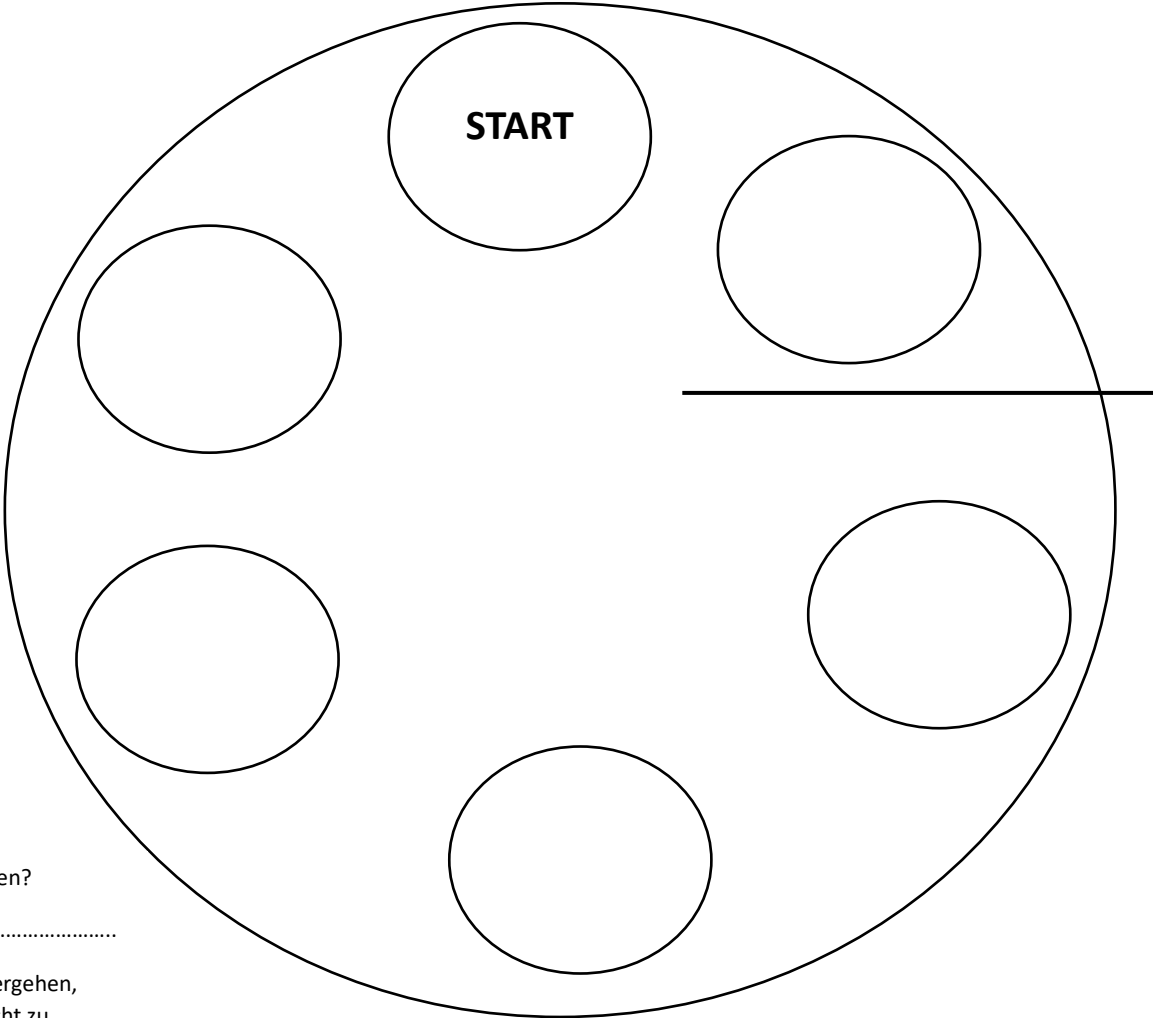
Gibt es vielleicht Handlungsimpulse für Ihr jetziges Leben? Welche ? Möchten Sie sich ein bestimmtes Verhalten für die nächsten Tage vornehmen?

Könnten Sie etwas Ähnliches tun wie in der Vorstellung? Was könnte am ehesten passen?

Gibt etwas, das Sie stärker in den Blick nehmen wollen?

Bitte machen Sie sich klar, dass Sie jederzeit in dieses Kino zurückkehren können, um sich diesen Film noch einmal anzusehen ... und um das Gefühl, dass Sie damals hatten, noch einmal anzuregen. Der Vorhang schließt sich wieder vor der Leinwand. Bitte schließen Sie langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung ... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper ... hören Sie wieder die Geräusche, die von draußen kommen ... stellen Sie sich schon einmal vor, was Sie gleich sehen werden, wenn Sie die Augen öffnen ... dann lassen Sie sich noch Zeit für ein paar ruhige Atemzüge und kommen Sie gleich zu Ihrem eigenen Zeitpunkt mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück hier in den Raum.«

Meine „Heldenreise“ mit dem Titel:



Was ist der Startpunkt ? Wo stehe ich aktuell?

.....

Was ist der „Ruf zum Abenteuer?“

.....

An welcher „Schwelle“ befinde ich mich?

.....

Welche Zweifel hindern mich?

.....

Was sind die zu erwartenden Abenteuer / Prüfungen?

.....

Wem oder was muss ich mich stellen?

.....

Was muss ich aufgeben?

.....

Was befürchte ich?

.....

Wer kann mir helfen?

.....

Welche meiner Fähigkeiten / Eigenschaften kann mir helfen?

.....

Was ist zu gewinnen?

.....

Wie kann ich sichergehen, diesen Gewinn nicht zu verlieren?

.....

Mein Leben als Geschichte

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre ein Kinofilm / ein Roman / eine Serie / ...

Wie wäre der Titel?

Handelt es sich um unzusammenhängende Episoden? Oder einen dicken Wälzer mit durchlaufender Handlung und langen Spannungsbögen?

Handelt es sich um eine Serie, von der gerade eine blöde Staffel läuft? Wird die nächste Staffel zur alten Qualität zurückkommen?

Wie heißen die Kapitel? Die Teile?

Wie soll die Zukunft der Geschichte aussehen? Weiter so? Ein krönender Abschluss? Ein Verwalten der Erfolge? Eine ganz neue Interpretation? Ein gewagter Twist?

Intervention: Zurück in die Zukunft

Bitte probieren Sie verschiedene Sinnkonzepte einmal im Extrem aus: Für Ihr ganzes Leben. Allerdings – nur in der Vorstellung. Probieren Sie in Imaginationen Lebensentwürfe an wie unterschiedliche Kleider. Durchdenken Sie einmal Ihr restliches Leben unter der Prämisse, dass Sie es der Lust widmen, wie verbringen Sie Ihre Tage, was machen Sie genau, was ist dann mit den Leuten, die Ihnen wichtig sind? Wie fühlen Sie sich bei der Vorstellung? Was sind Vor-, was Nachteile? Und dann probieren Sie einen völlig anderen Lebensentwurf: Wie wäre Ihr Leben, wenn Sie es der Generativität widmen?

Wichtig ist bei dieser Übung die verschiedenen Vorstellungen zu Ende zu denken. Oft tun wir solche Vorstellungen vorschnell ab. Extreme sind im Leben oft (wegen der Widersprüchlichkeit unserer Existenz) nicht die richtige Wahl; im magischen Theater Ihrer Vorstellung können Extremvorstellungen helfen.

Bitte fragen Sie sich hinsichtlich der verschiedenen Vorstellungen: Fühle ich mich in dieser Phantasie bei Ausübung der Lebensinhalte lebendig? Gehe ich in den Tätigkeiten auf? Vergesse ich dabei die Zeit? Fühle ich mich dabei authentisch, fühlt es sich stimmig an? Ist es subjektiv bedeutsam für mich, was ich da tue? Passt es zu meinen Werten, meinem Glaubenssystem?

Verbliebene Ziele

Im Film „Das Beste kommt zum Schluss“ erstellen zwei ungleiche todkranke Freunde eine Liste von Erfahrungen, die Sie vor Ihrem nahen Tod noch machen wollen. Sie setzen unter anderem „Fallschirm springen“, „einen Mustang fahren“, „die Pyramiden und den Taj Mahal sehen“, „auf Großwildjagd gehen“, „mich mit meiner Tochter versöhnen“, „einem fremden Menschen etwas Gutes tun“, „so sehr lachen, bis man weint“ und „das schönste Mädchen der Welt küssen“ auf ihre Liste.

Bitte schreiben Sie Ihre eigene Liste. Welche Dinge möchten Sie vor Ihrem Tod gemacht und gesehen haben? Versuchen Sie auf Eudämonie und Hedonismus gleichermaßen zu achten.

z.B.

Zehn Orte, die ich vor meinem Tod sehen will:

Zehn Dinge, die ich vor meinem Tod gerne noch tun will:

Zehn Mahlzeiten, die ich vor meinem Tod probieren will:

Zehn Musikalben, die ich vor meinem Tod hören will:

Ich, Stein im Wasser

Unser Leben schlägt Wellen wie die Ringe auf der Wasseroberfläche, wenn man einen Stein ins Wasser wirft. Die Ringe breiten sich aus und erreichen andere Menschen. Bitte überlegen Sie, welche Personen oder Gegebenheiten Sie durch Ihr Leben beeinflusst haben. Welche Wellen schlägt Ihr Leben?

Diagram illustrating the concept of influence (Einfluss) and reflection (Ich) using the metaphor of a stone thrown into water. The central circle is labeled **Ich**. Surrounding it are several concentric dashed circles representing waves. Eight smaller solid circles are arranged around the center, each containing a horizontal line above the text **Wer? / Was?** and another horizontal line below the text **Einfluss**.

Differenzieller Aktivitätsaufbau

Hedonistisch	Vitalität und Genuss	Sich lebendig fühlen, sich körperlich spüren, genießen
	Liebe, Beziehungen	Aktivitäten, bei denen die Liebe und die Freundschaft im Vordergrund stehen.
	Muße	Aktivitäten, die einen Gegenpol zu Leistung darstellen, nicht zielgerichtet sind.
	Leistung und Talente	Aktivitäten, die den Talenten einer Person entsprechen und/oder einen Leistungsaspekt beinhalten: etwas schaffen, etwas gut machen.
	Flow	Aktivitäten, in denen man aufgeht, Flow erlebt, Raum und Zeit vergisst
	Werte	Aktivitäten und Haltungen die den Werten einer Person entsprechen, Position beziehen, sich engagieren
Eudämonisch	Religion und Spiritualität	Aktivitäten, die eine höhere Wahrheit als das eigene Selbst beinhalten.

Differentieller Aktivitätenaufbau

HEDONISTISCH				EUDÄMONISCH			
Vitalität und Genuss	Liebe und Beziehungen	Muße	Talente und Leistung	Flow	Werte	Religion und Spiritualität	
<p>Aktivitäten, bei denen man sich lebendig fühlt, den Körper spürt, die Vitalfunktionen betreffen.</p> <p>Aktivitäten, bei denen der bewusste Genuss im Vordergrund steht.</p>	<p>Aktivitäten, bei denen Liebe und Freundschaft im Vordergrund stehen.</p>	<p>Aktivitäten, die einen Gegenpol zu Leistung darstellen, nicht zielgerichtet sind.</p>	<p>Aktivitäten, die den Talenten einer Person entsprechen und/oder einen Leistungsaspekt beinhalten: etwas schaffen, etwas gut machen.</p>	<p>Aktivitäten, in denen man aufgeht, Flow erlebt, Raum und Zeit vergisst. Aufgaben, bei denen man eine Fähigkeit anwendet, die nicht über- und nicht unterfordern.</p>	<p>Aktivitäten und Haltungen (innere Aktivitäten) die den Werten einer Person entsprechen: Position beziehen, sich engagieren.</p>	<p>Aktivitäten, die eine höhere Wahrheit als das eigene Selbst beinhalten.</p>	
<p>Vitalität:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atmen - Bewusst essen und trinken - Sex - Sport machen - duschen - Gartenarbeit - Tiere beobachten - Achterbahn fahren <p>Genuss:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu einem Konzert gehen - mir schöne Kleidung anziehen - bewusst ein Stück Schokolade essen 	<ul style="list-style-type: none"> - mit einer Freundin telefonieren - mit Freunden /Bekannten treffen - jemanden ins Kino einladen - einen Spieleabend mit Freunden - kuscheln - auf seine Enkel aufpassen - über Menschen nachdenken, die man mag 	<ul style="list-style-type: none"> - ein Bad nehmen - Musik hören - ein Buch lesen - Sauna - Massage - sich im Internet treiben lassen - Urlaub machen / planen - tagträumen 	<p>Talente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schreiben - musizieren - mich um andere kümmern - andere zum Lachen bringen <p>Leistung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Aufgabe, die ich lange aufgeschoben habe, angehen - Meine Wohnung saugen/aufräumen - mein Recht durchsetzen - Kreuzworträtsel lösen 	<ul style="list-style-type: none"> - ein Bild malen - Musik machen - Gesellschaftsspiele - Computerspielen 	<ul style="list-style-type: none"> - ehrenamtliche Tätigkeit - Geld spenden - eine Obdachlosenzeitung kaufen - mich politisch betätigen - etwas für meine Gesundheit tun - höflich sein - pünktlich sein - einen humanistischen Text lesen - über meine Werte nachdenken - eine weniger zynische Haltung gegenüber der Welt einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> - meditieren - beten - einen Gottesdienst besuchen 	

Strategien bei „Erduldung“ / dem Leiden an Sinnlosigkeit

2 Pfade:

1. Sinnlosigkeit akzeptieren und „trotzdem Ja zum Leben sagen“
2. Neuen Sinn finden, an alten Sinn wiederanknüpfen

I. Sinnlosigkeit akzeptieren und „trotzdem Ja zum Leben sagen“

Normalisieren: *„Sich mit der Sinnlosigkeit oder Sinnhaftigkeit unseres Daseins zu beschäftigen ist völlig normal. Gerade in Krisensituationen, wenn man mit Leid und Ungerechtigkeit konfrontiert ist.“*

Universalität des Leidens: *„Viele Menschen (– darunter viele berühmte Menschen wie Sigmund Freud oder der Philosoph Arthur Schopenhauer –) würden Ihnen zustimmen, dass das Leben keinen übergeordneten Sinn macht. Noch mehr Menschen werden Sie finden, die mindestens schon einmal daran gezweifelt haben, ob es einen Sinn da draußen gibt“*

Willkürliche Schlussfolgerungen identifizieren: *„Wieso folgt aus der Prämisse, dass das Leben keinen Sinn hat, dass man deswegen verzweifeln muss / dass man passiv werden muss / dass man sich deswegen umbringen sollte?“*

Empathie: *„Ich kann sehr gut verstehen, wie Sie (in Ihrer aktuellen Situation) bezweifeln, dass das Leben einen Sinn hat. Ich könnte mir vorstellen, dass es mir ähnlich gehen würde..“*

Setzung identifizieren: *„Wer hat eigentlich behauptet / versprochen, dass das Leben sinnvoll sein müsste (um glücklich zu sein)?“*

„Das Geschenk der Sinnlosigkeit“: *„Stellen wir uns für einen Moment vor, dass sich tatsächlich ein Gott meldet, der uns sagt, was der Sinn unseres Daseins ist? Wäre das nicht eher eine Einschränkung unserer Freiheit? Was, wenn uns dieser Sinn nicht gefällt? Hat es nicht auch etwas für sich, das wir uns unseren eigenen Sinn schaffen / suchen können?“*

Brauchten Sie früher Sinn? *„Denken Sie an Zeiten zurück, in denen es Ihnen gut ging, Sie zufrieden waren mit Ihrem Leben – hatten Sie da 7 brauchten Sie da einen übergeordneten Sinn – oder war es vielmehr so, dass dort bestimmte wichtige Bedürfnisse erfüllt waren?“*

Hedonistisch argumentieren: *„Vielen Menschen geht es gut, wenn Sie langfristige Ziele verfolgen und Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Bedeutung...erfüllen. Mal dahingestellt ob es einen „tieferen Sinn“ gibt: Vielleicht könnte es auch Ihnen besser gehen, wenn diese Bedürfnisse bei Ihnen erfüllt werden. Vielleicht verschwindet dann sogar die Sinnfrage oder wird weniger drängend. Was meinen Sie: Wollen wir das einmal ausprobieren und Sie schauen, wie es Ihnen damit geht?“*

Grübeln unterbrechen / Verschieben: *„Vielleicht gelangen wir tatsächlich aktuell nicht über den Weg des klugen Nachdenkens, des Grübelns, des Philosophierens zu einer Antwort auf die Sinnfrage. Aktuell scheint es Ihnen eher schlechter zu gehen, wenn Sie sich mit diesem Thema beschäftigen. Könnte es vielleicht eine Idee sein, die Beschäftigung mit diesem Thema auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben?“*

Für eine Handvoll Sinn – Kurzinterventionen für Sinnsuchende

Differentielle Indikation: welches Sinnproblem liegt vor?

„Sie sagen, Sie empfinden Ihr Leben als sinnlos. Darunter kann man sehr unterschiedliche Dinge verstehen. Was genau meinen Sie damit? Meinen Sie mit sinnlos...“

- ...Ihr Leben ist nicht **angenehm**?“
- „Bei vielen Menschen stellt sich die Sinnfrage dann, wenn sie unzufrieden sind und ihre Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Ist das bei Ihnen auch so? (Biographisch / anamnesticch prüfen). Lassen Sie uns doch gemeinsam erst um diese „üblichen Verdächtigen“ - die menschlichen Grundbedürfnisse – kümmern und schauen, ob Sie die Sinnfrage auch dann noch quält, wenn Sie zufriedener sind.“
- therapeutische Richtung: Bedürfnisbefriedigung, differentieller Aktivitätsaufbau
- ... Ihnen fehlt **Orientierung** im Leben? Sie wissen nicht wonach sie sich richten sollen, wie Sie Entscheidungen treffen sollen?“
- therapeutische Richtung: Orientierung an Werten und wahrem Ich
- ...in ihrem Leben fehlt die **Bedeutung**? Leiden Sie unter der Idee, dass es keinen Unterschied macht, ob es Sie gibt oder nicht?“
- therapeutische Richtung: Generativität, Welleneffekt
- ...meinen Sie, dass **am Ende alles sinnlos** ist? Dass es keinen kosmischen Sinn gibt, keinen letzten Zweck der Existenz?“
- therapeutische Richtung: vom kosmischen Sinn zum individuellen Sinn, Sinn IM Leben statt Sinn DES Lebens, Sinnlosigkeit akzeptieren

Normalisieren: Sie sind nicht allein

- **Universalität des Leidens**
- „Mit dieser Frage haben sich Menschen schon immer beschäftigt. Es ist gar nicht verrückt, sich diese Frage zu stellen. Auch ich stelle sie mir. Es gibt viele Versuche, diese Frage zu beantworten, trotzdem hat niemand eine letzte, für alle gültige Antwort gefunden.“
- **differentielle Universalität des Leidens**
- „In der Philosophie, der Psychologie und der Literatur gibt es unterschiedliche Positionen zu dieser Frage: 1. es gibt keinen Sinn – und das ist schlecht; 2. es gibt keinen Sinn – wir können uns selbst einen geben; 3. es gibt einen Sinn, wir müssen ihn nur entdecken; 4. es gibt vielleicht einen Sinn, vielleicht können wir ihn entdecken. In jeder Kategorie befinden Sie sich in guter Gesellschaft vieler berühmter und weiser Menschen“ (ggf. Texte zum Lesen herausgeben).
- **Gefühle und defensive Reaktionen normalisieren**
- „Wenn man sich mit der Sinnfrage beschäftigt, können die Gefühle überfordernd und belastend sein. Es ist sehr schwer, in diesen existenziellen Abgrund zu schauen. Da ist es verständlich, dass Sie wie die meisten Menschen reagieren, wenn sie mit einer Bedrohung konfrontiert sind (Kampf, Flucht, Vermeidung).“

Sinn-Ressourcen (re)aktivieren

- **Sinn in der Vergangenheit**
- „Gab es früher Zeiten, in denen Sie Ihr Leben als sinnvoll / bedeutsam erlebt haben? Was war da anders als heute? Was können wir daraus für die Gegenwart ableiten?“ (Lassen sich die verlorenen Sinnquellen wieder aufbauen oder ersetzen? Ggf. eine Sinbiographie schreiben)
- **Sinn in der Gegenwart**
- „Gab es in der letzten Woche Dinge, die Sie als sinnvoll empfunden haben?“ (ggf. Tagebuch der Sinnerfüllung führen)
- **Sinn in der Zukunft**
- „Wenn Sie wüssten, dass Sie nur noch einen Monat zu leben haben – was würden Sie dann tun? Warum?“ (ggf. Bucket-List schreiben)
- „Was soll später einmal auf Ihrem Grabstein stehen? Was sollen Menschen auf Ihrer Beerdigung über Sie sagen? Was auf keinen Fall?“
- **Sinn bei anderen**
- „Gibt es Menschen, deren Leben Sie als sinnvoll erachten würden? Was genau machen die?“
- „Gibt es Menschen, von denen Sie denken, dass sie ihr eigenes Leben als sinnvoll erleben? Was machen die?“
- **Sinn in der Fiktion**
- „Was müsste sich ändern, damit Sie Ihr Leben als sinnvoll erleben könnten? Oder damit Sie weniger leiden in der Auseinandersetzung mit der Sinnfrage? Müsste sich Ihr Leben ändern? Müsste sich das Universum ändern? Was können wir daraus ableiten?“

Sinnlosigkeit akzeptieren

- **...und wenn es so wäre, was wäre daran schlimm?**
- „Nehmen wir an, Sie haben Recht: das Leben ist sinnlos. Was wäre für Sie persönlich das Schlimme daran?“ (enttäuschte Bedürfnisse identifizieren)
- „Lassen Sie uns das Ganze mal auf den Kopf stellen: warum sollte es eigentlich einen Sinn geben? Wer hat je einen Sinn versprochen?“
- **Sinnlosigkeit den Schrecken nehmen**
- „Wir reden darüber, als wäre Sinnlosigkeit per se etwas Schlechtes. Gibt es auch sinnlose Dinge oder Aktivitäten, die Sie mögen? Viele Menschen genießen es in der Freizeit als Luxus auch Dinge tun zu dürfen, die kein Ziel verfolgen und keinen Zweck erfüllen“ (ggf. Protokoll: Sinn und Stimmung/Wohlbefinden/Zufriedenheit/Lebensfreude beobachten)
- „Könnte sogar etwas daran gut sein, wenn es keinen Sinn gäbe?“ (Freiheit!!!)
- „Nehmen wir an, Sie beschließen, dass es keinen Sinn gibt. Was müsste sich ändern, damit Sie weniger unter der Sinnlosigkeit leiden?“

Sinn finden

- **Reframing: Aufbruch ins Abenteuer**
 - „Die Sinnfrage muss nicht das Ende sein, sondern kann den Anfang eines Abenteuers darstellen: die Suche nach dem eigenen persönlichen Sinn. Der berühmte Psychologe C.G. Jung soll von der „Dame in Schwarz“ gesprochen haben, die man nicht abweisen soll, wenn Sie an die Tür klopft – sie könnte etwas Wichtiges zu sagen haben. Die Sinnfrage birgt eine Chance, so belastend sie sich auch anfühlen mag. Eine Chance zu mehr Lebensqualität.“
- **vom Sinn**
- **DES Lebens zum Sinn IM Leben** (vom kosmischen Sinn zum individuellen)
 - „Sie haben recht: Den für alle gültigen Sinn des Lebens werden wir tatsächlich nicht (mit letzter Sicherheit) finden. Lassen Sie uns in der Therapie lieber die Frage stellen, was könnte der Sinn *Ihres* Lebens sein?“
- **Bottom-Up**
 - (eher bei belasteten, erschöpften und/oder „verkopften“ Patienten)
 - „Manchmal findet man nicht durch Nachdenken heraus, was sich „sinnvoll“ anfühlt – sondern nur durch Ausprobieren. Lassen Sie uns ein paar Dinge ausprobieren – und Sie prüfen, ob dadurch so etwas wie Sinnempfinden entsteht.“
 - Generativität beschreiben: „Die meisten Menschen erleben am ehesten Sinnerfüllung, wenn sie etwas tun, das anderen zugutekommt. Fällt Ihnen etwas ein, was Sie in diese Richtung ausprobieren könnten?“
 - Differentieller Aktivitätsaufbau
 - Sinnquellen aus Vergangenheit reaktivieren, Sinnquellen der Gegenwart ausbauen oder Sinnquellen von anderen und aus der Fiktion ausprobieren
- **Top-Down**
 - Testverfahren durchführen: bspw. LeBe (Langversion, Kartenversion, Kurzversion), Tugenden-Fragebogen von Seligman
 - Sinndimensionen, die hoch punkten weiter ausbauen und / oder wenig repräsentierte Dimensionen ausprobieren („*Generativität scheint Ihnen sehr wichtig zu sein – wie könnten Sie noch mehr davon realisieren? Der Bereich „Liebe“ spielt laut Fragebogen in Ihrem Leben kaum eine Rolle – könnte es sich lohnen, das auszubauen?*“)
- **Das Gegenteil von sinnlos**
 - „Sie finden aktuell vieles sinnlos. Was finden Sie besonders sinnlos? Warum finden Sie das besonders sinnlos? Was wäre eigentlich das Gegenteil davon? Könnte es sich sinnvoller anfühlen, das zu tun?“