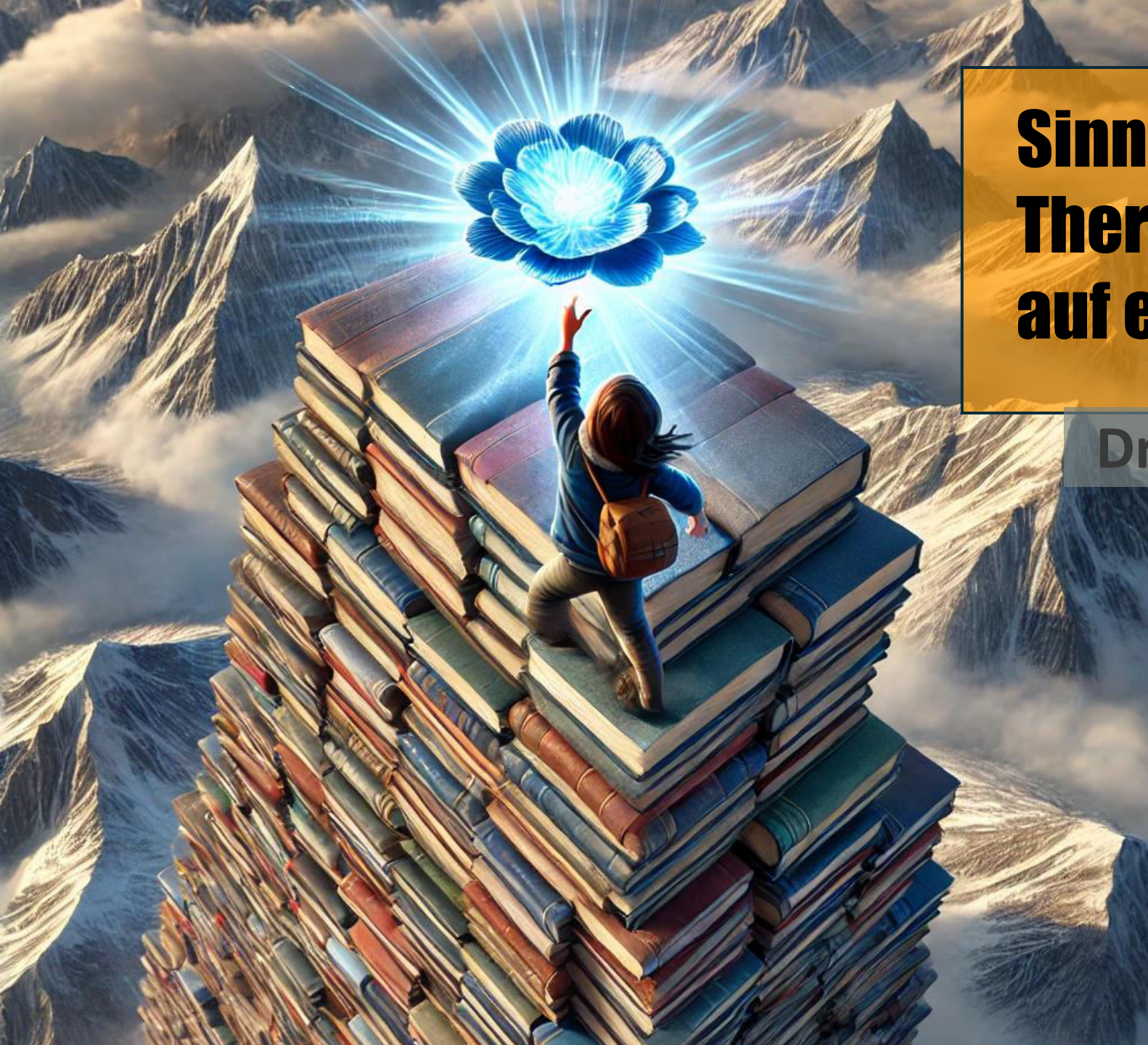


A person with a backpack is standing on a very tall, precarious stack of books. They are reaching up towards a glowing, multi-petaled blue flower-like light source that radiates bright beams of light. The scene is set against a backdrop of jagged, snow-capped mountains and a cloudy sky. The overall mood is one of aspiration and the pursuit of knowledge.

Sinn im Leben! Therapeutische Antworten auf existenzielle Fragen

Dr. Fabian Chmielewski

SinnImLeben.de



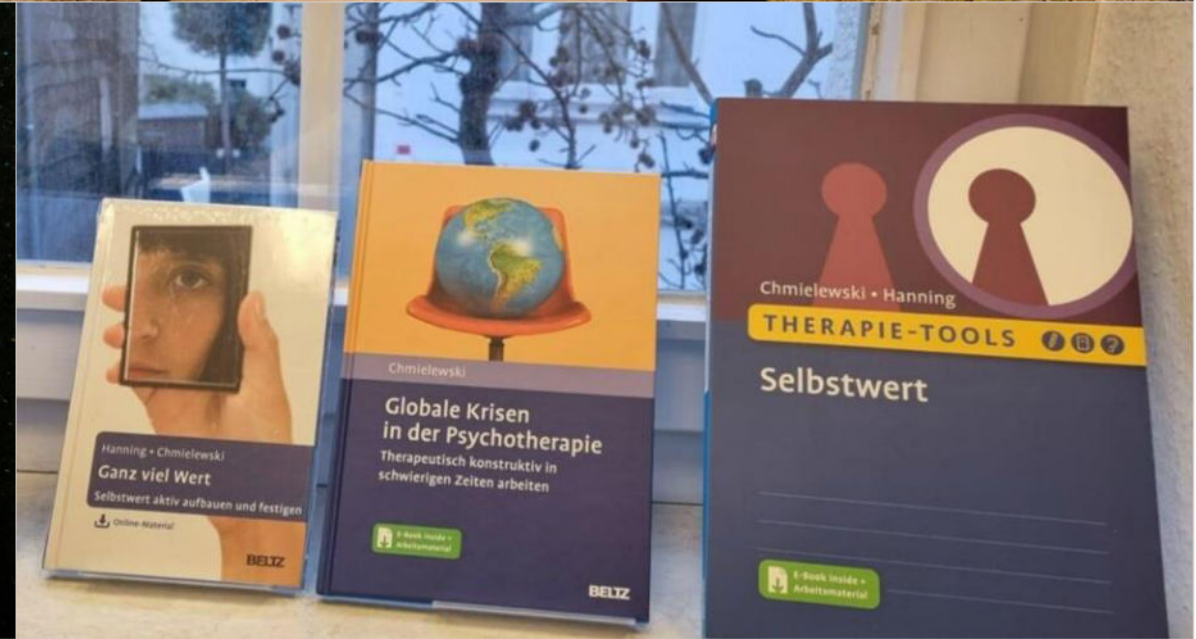
Chmielewski • Hanning
THERAPIE-TOOLS ⑦ ① ⑥

**Lebenssinn und
existenzielle Fragen**

Online-Material auf
psychotherapie.tools

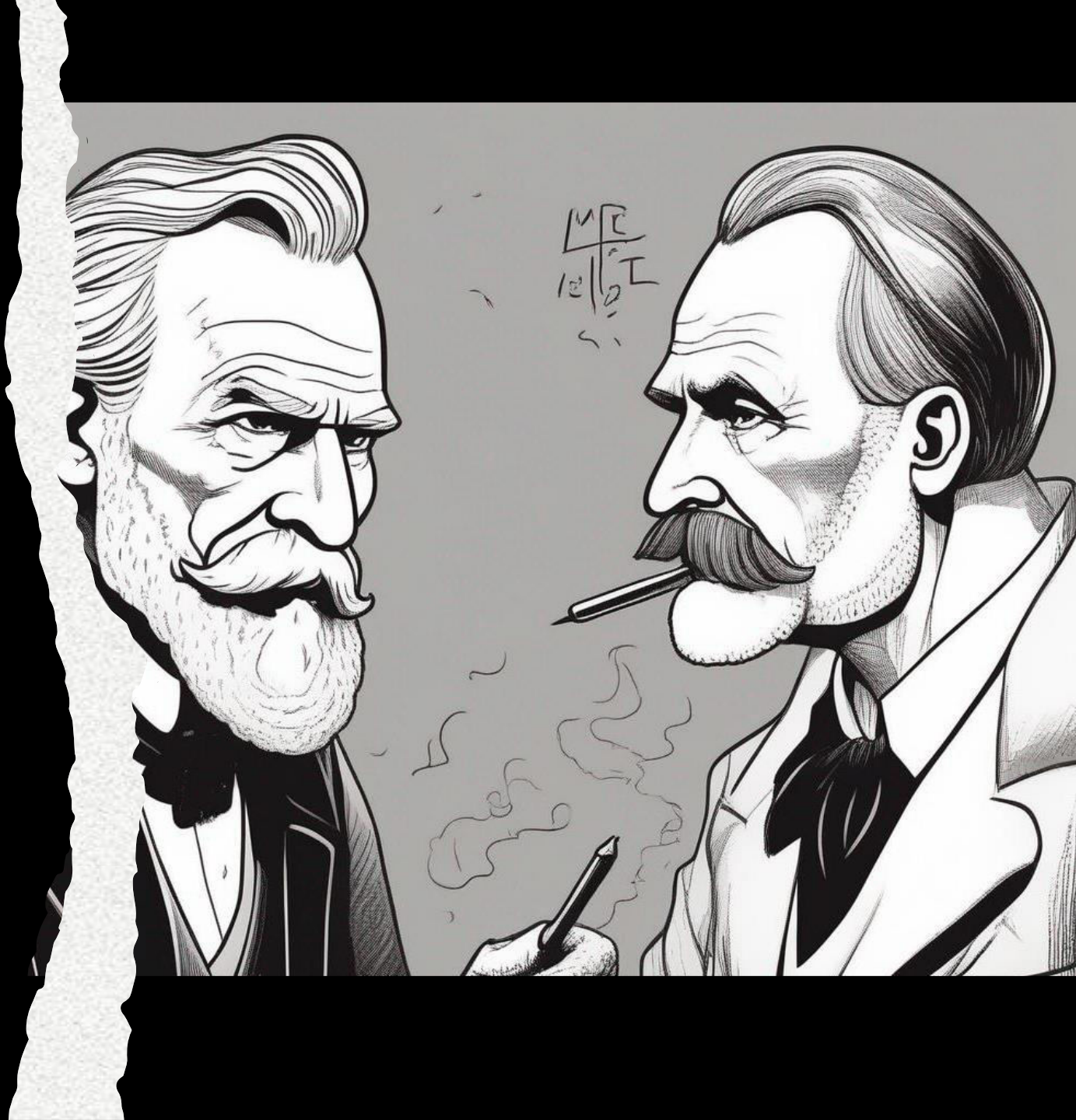
BELTZ

Ende 2025



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”: Existenziell erweiterte Psychotherapie





(Existenz-)Philosophie

Existenzielle Psychotherapien

(Logotherapie, Daseinsanalyse...)

Empirische Sinnforschung

Sozialpsychologie

(Selbstdiskrepanz-Theorie,

Selbstbestimmungs-Theorie,

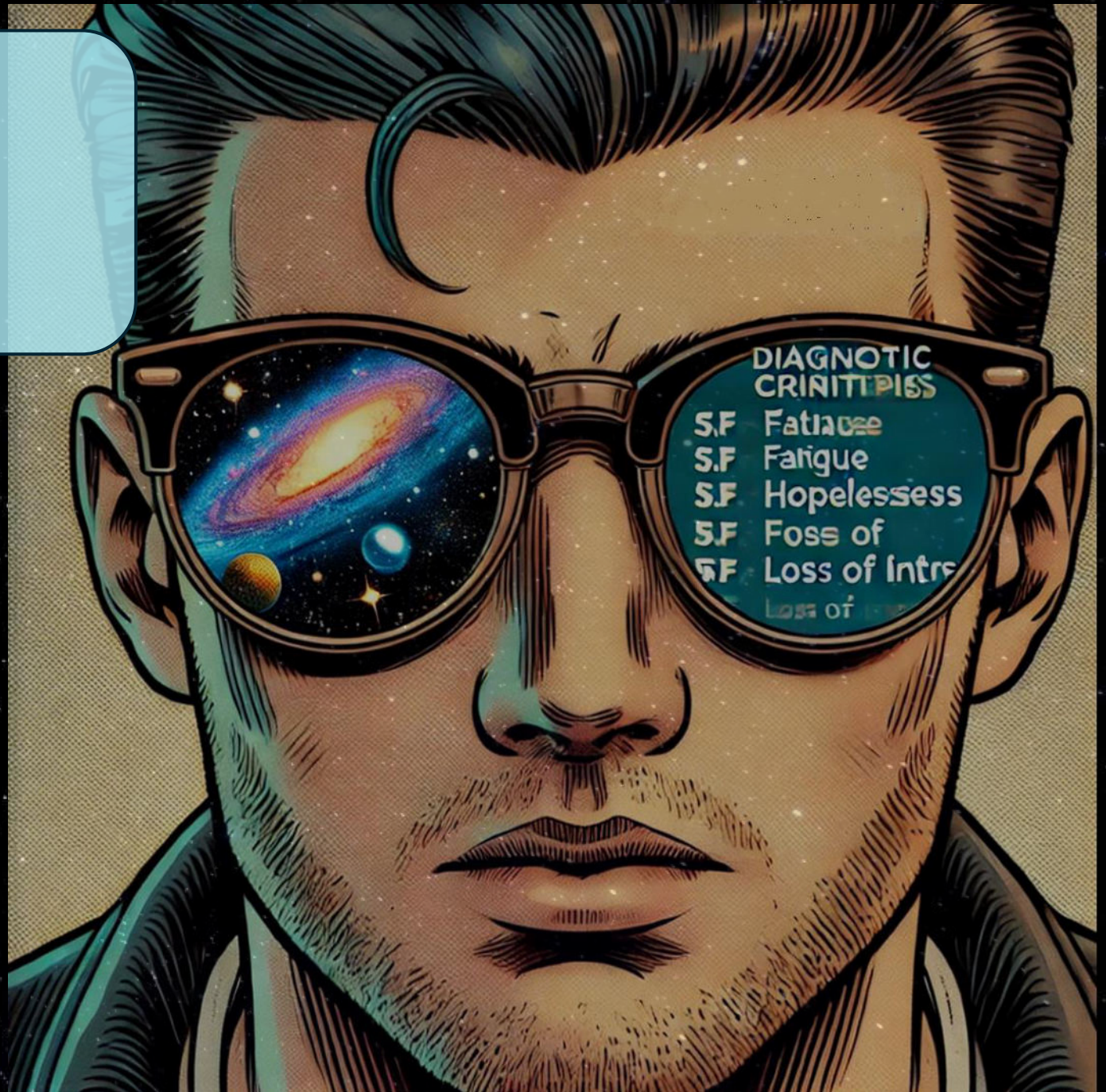
Terror-Management-Theorie...)

Kognitive Verhaltenstherapie

Tiefenpsychologie

Schematherapie

Existenzielles Brillenglas



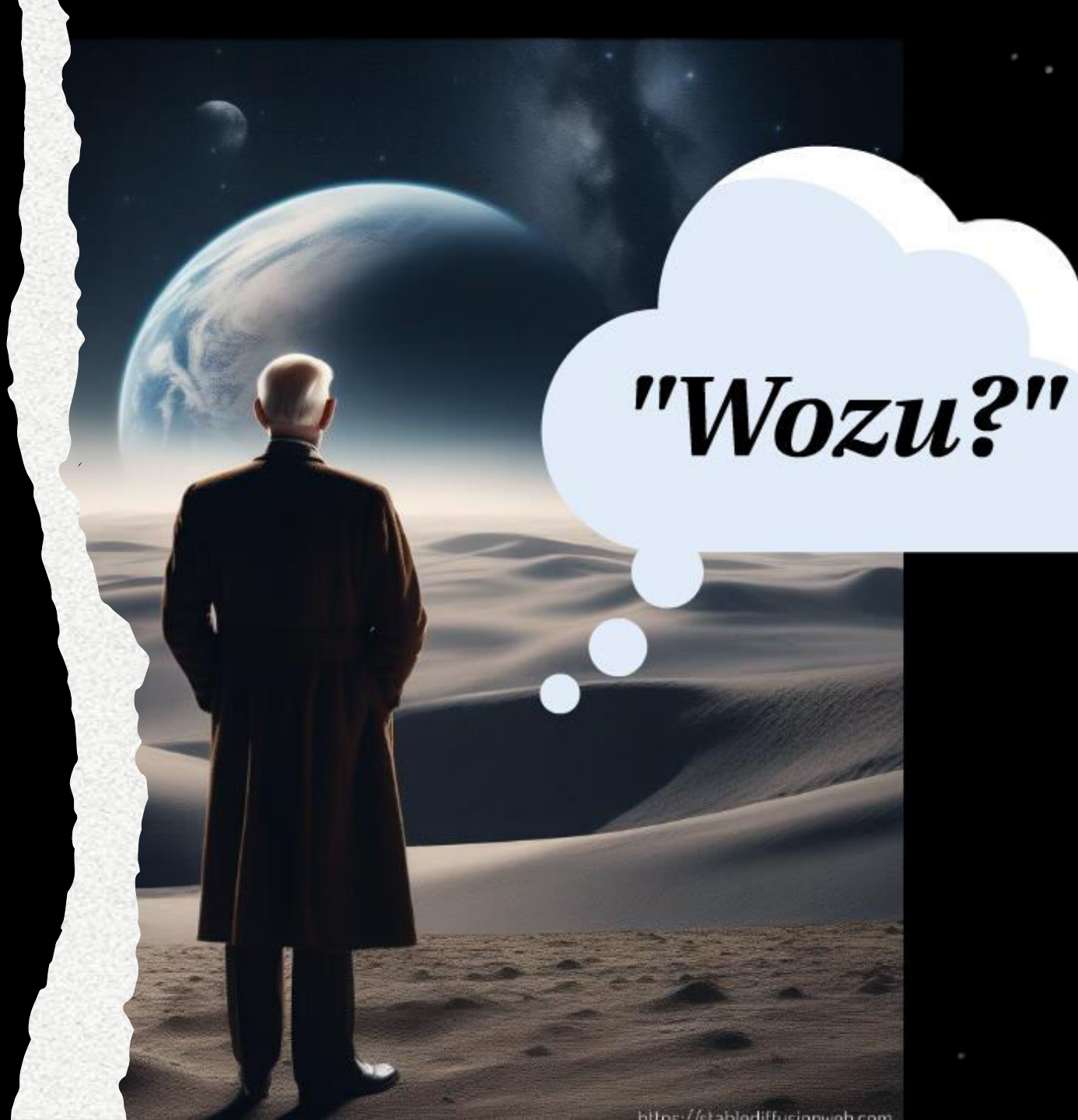
Existenzielles Brillenglas



- Universelle menschliche Fragen
- nicht pathologisch

- ICD-11
- Spezifische Symptome
- Evidenzbasierte Interventionen

Was meint Ihr?



"Wozu?"

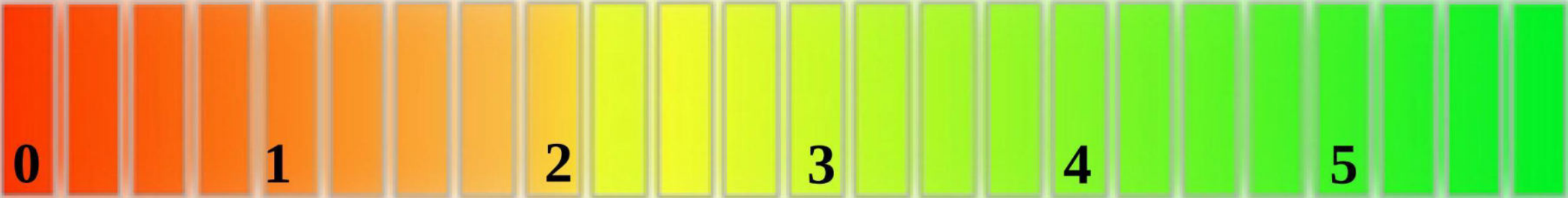
Sinn quantifizieren



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN

stimme überhaupt
nicht zu

stimme vollkommen
zu



Existenzielle Indifferenz

*„Was meinem Leben Sinn gibt, weiß ich nicht.
Ich tue das, was man von mir erwartet.
Unzufrieden bin ich nicht damit. Aber ich
muss schon sagen, dass ich mich überfordert
fühle von all dem, was in der Welt so vor sich
geht...“*

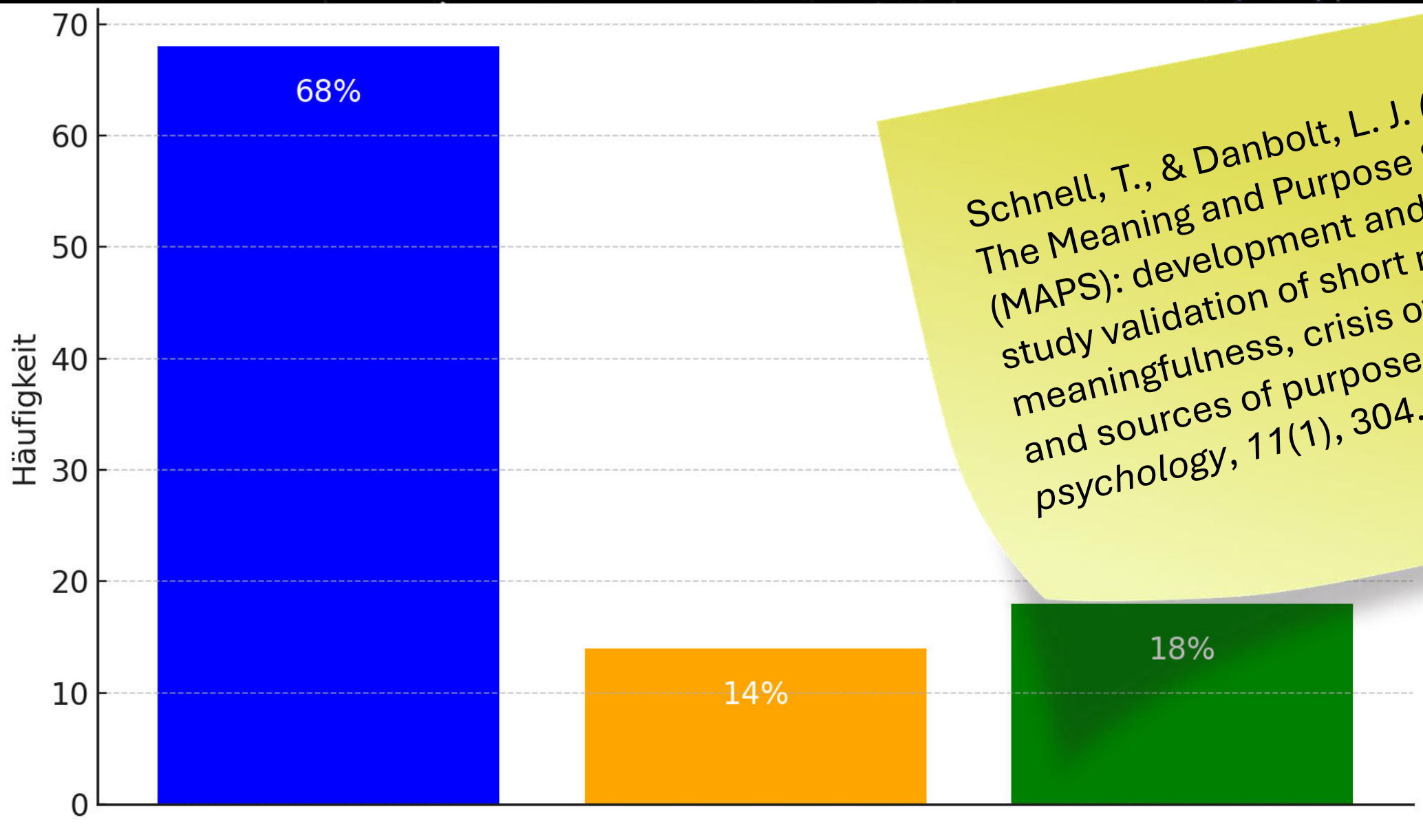
(58-jährige Interviewpartnerin bei Schnell)



**Sinn-
Krise**

**Sinn-
Erfüllung**

**Existenzielle
Indifferenz**



Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC psychology*, 11(1), 304.

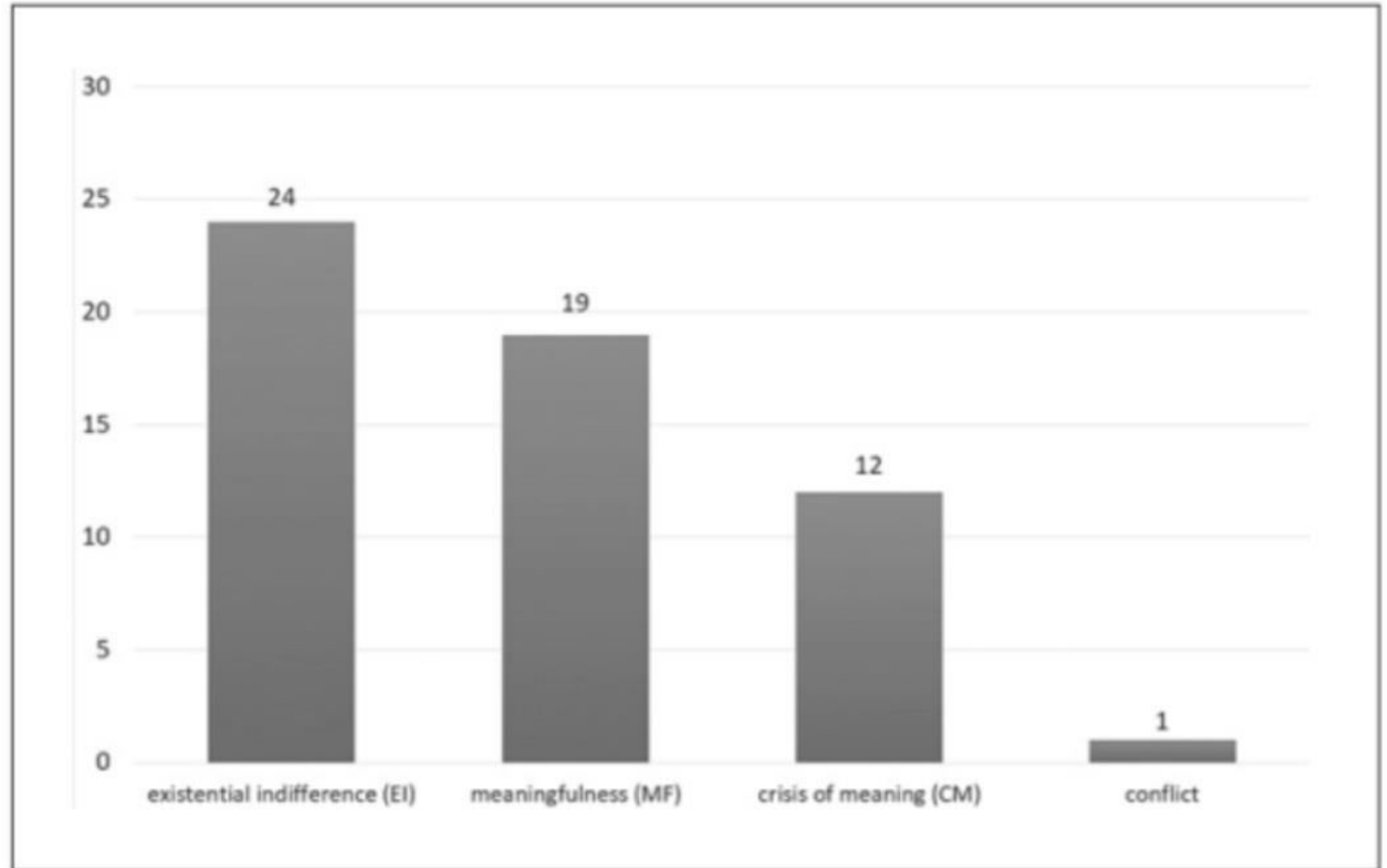
SINNERFÜLLUNG

SINNKRISE

**EXISTENZIELLE
INDIFFERENZ**

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.



Definitionen

- Sinn vs Sinnerfüllung
- Sinnkrise
- Objektiver / „kosmischer“
vs. subjektiver Sinn
(Sinn des Lebens vs. im Leben)





**Der Ruf zum
Abenteuer –
Wann stellen sich / wir
Sinnfragen?**

Wann Sinn in der Therapie

1. Klare Auslösesituation

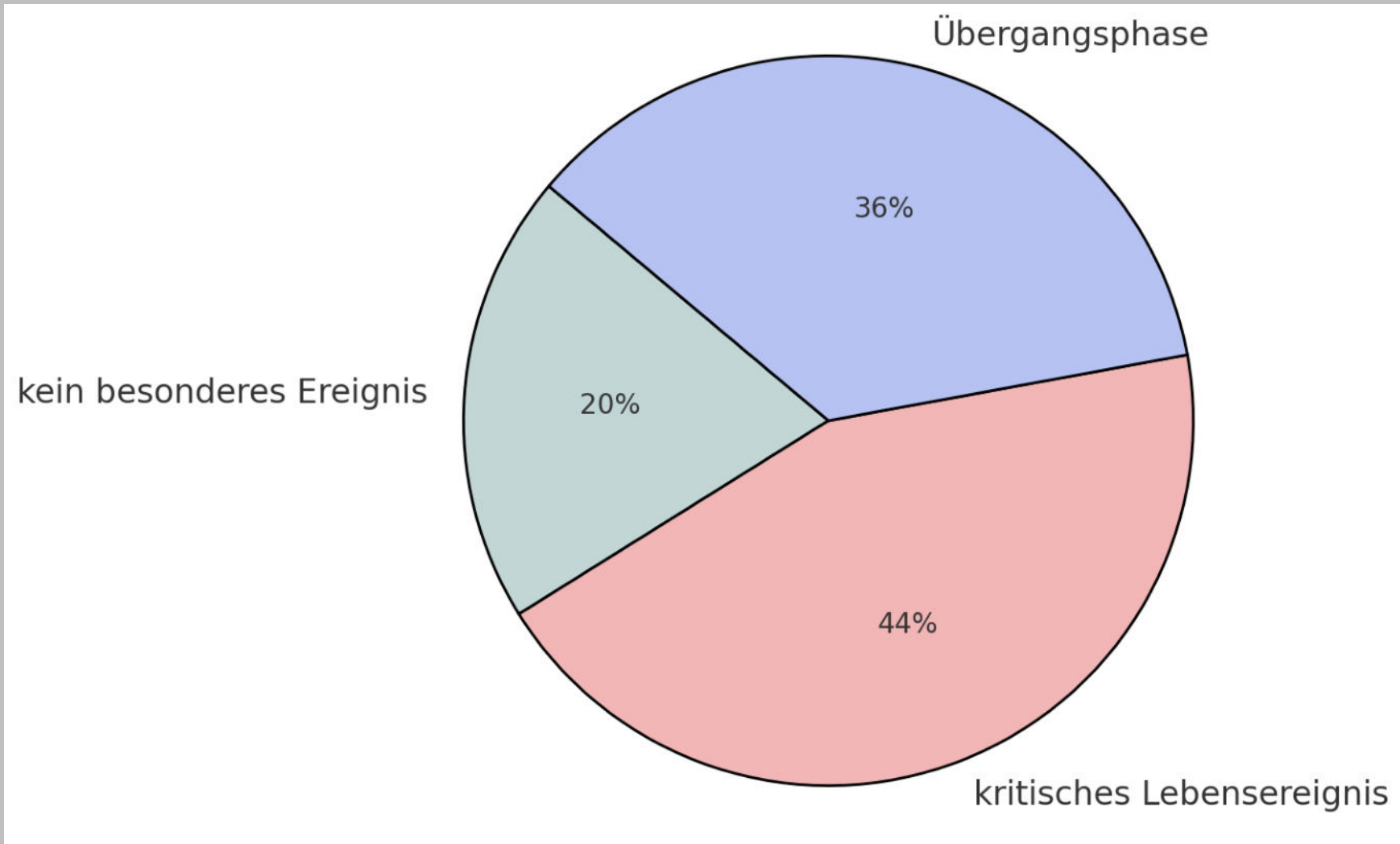
- a) Grenzsituation
- b) Übergangsphase

2. „chronischer“ Sinnmangel

3. Addendum / Zusätzliche (Ressourcen-)

Variable z.B. bei Zielen / Aufbau
pos.Aktivitäten / ...

Wann stellen sich Sinnfragen?



Schnell, 2020



Grenzsituationen





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



„Bruch“:

- Abbrüche
- Umbrüche
- Aufbrüche

(Schnell & Trotier, 2024)

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

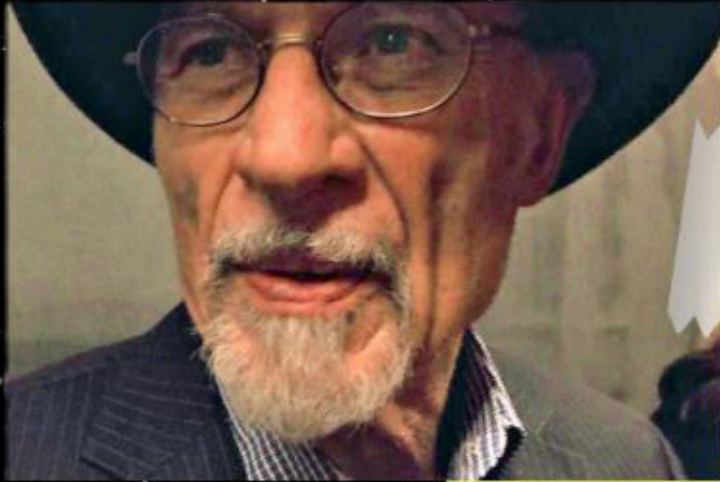




Was passiert in Grenzsituationen?

Konfrontation mit
"Existenzialien"

Frustration durch
existenzielle Gegebenheiten
- enttäuschende "Antworten"



- Sterblichkeit
- Isolation
- Freiheit
- Sinnlosigkeit

Yalom: "Ultimate Concerns"

- Leid
- Schuld
- Tod

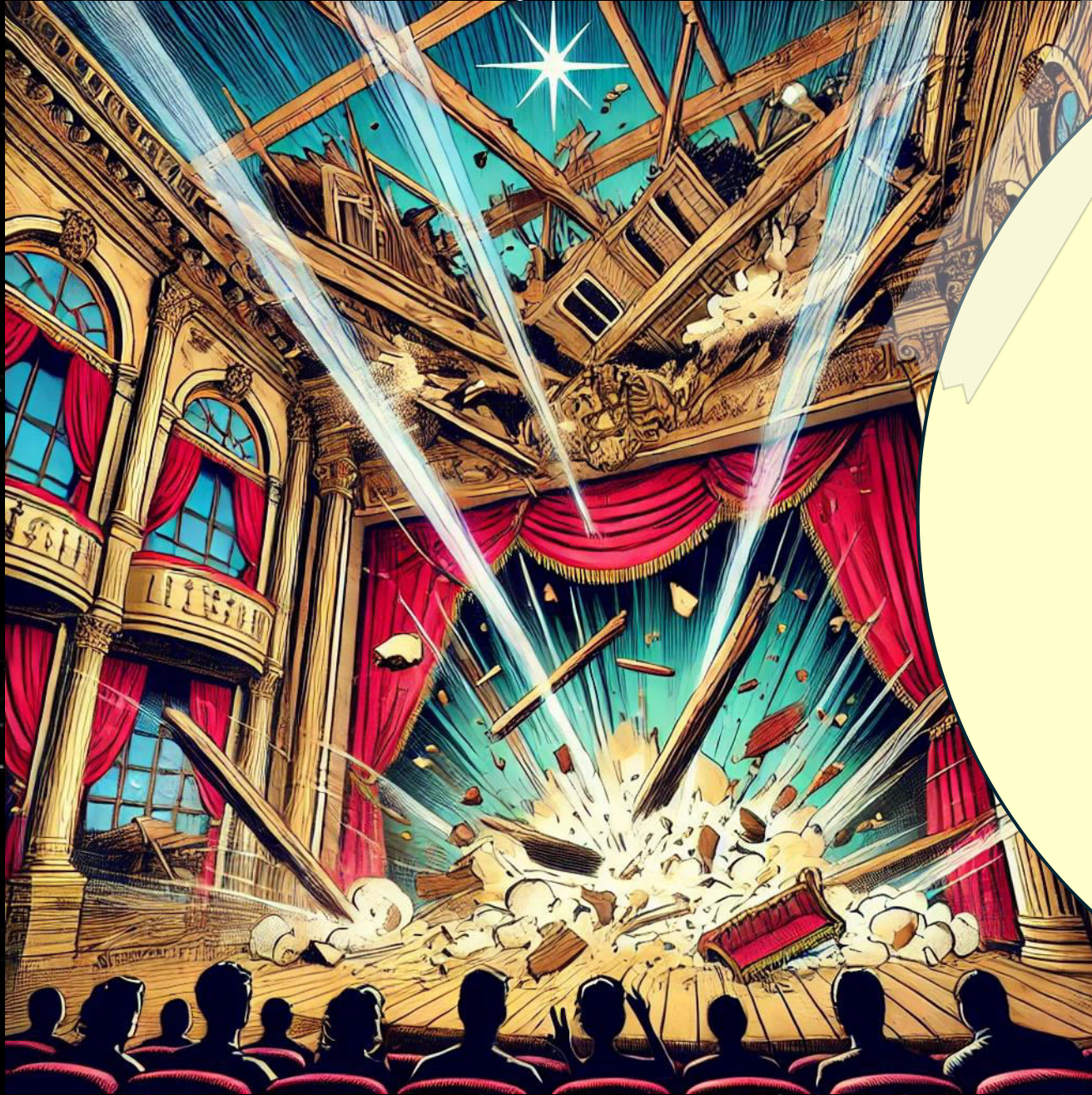
Frankl: "Tragische Trias"





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

(Menzies et al., 2022)

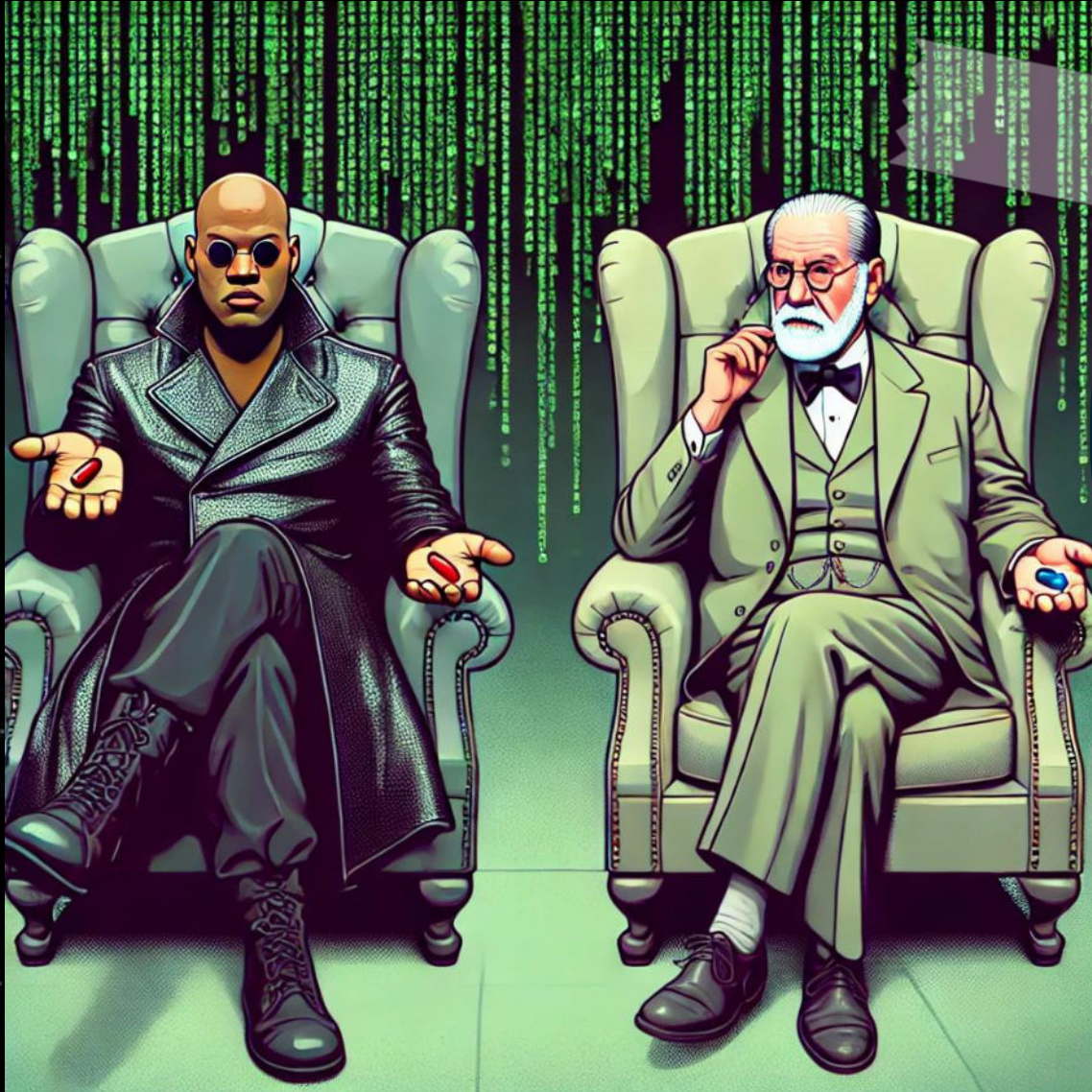


Verlorene Illusionen in Grenzsituationen

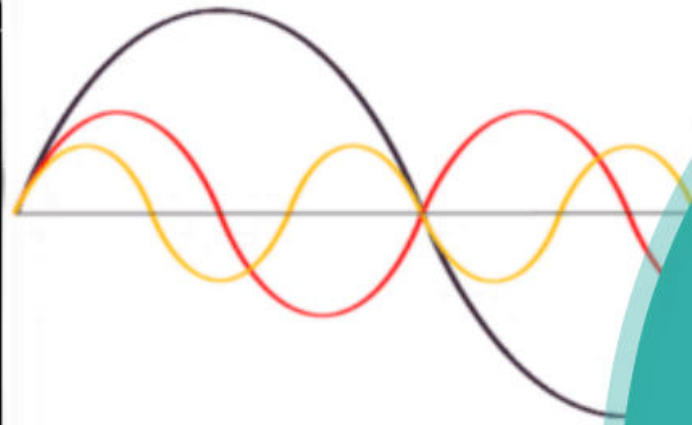
- Eigene Besonderheit
- Unsterblichkeit
- Gerechte Welt
- Kontrollierbarkeit

(vgl. „shattered assumptions theory“;
Janoff-Bulmans, 1989)

→ Ent-täuschungen



Existenzieller Realismus?



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)

Grenzsituation meines Patienten

Mit welcher Grenzsituation haben wir es bei diesem Patienten zu tun? Die folgenden Fragen sollen helfen, dies genauer zu verstehen.

Welches Ereignis ist das auslösende (Krankheit, Verlust,)?

.....

Was ist verloren gegangen (Gesundheit, menschliche Bindung..)?

.....

Welche Grundannahme ggf. erschüttert / verloren gegangen? (menschliche Bindung, Vertrauen in Gerechtigkeit der Welt..)

☐ Der Glaube an eine gerechte Welt.

☐ Der Glaube an eine sinnvolle Welt.

☐ Der Glaube an eine kontrollierbare Welt

☐ Der Glaube an eine geordnete, zusammenhängende Welt

☐ Der Glaube an den individuellen Wert als Menschen

☐ Der Glaube an das Gute im Menschen

☐

Mit welcher „Existenzialie“ ist der Patient konfrontiert?

☐ Konfrontation mit der Sterblichkeit/Endlichkeit

☐ Konfrontation mit Kreatürlichkeit

☐ Konfrontation mit der Sinnlosigkeit unseres/des Lebens

☐ Konfrontation mit Leid

☐ Konfrontation mit Verantwortung / Schuld

☐ Konfrontation mit Isolation

☐ Konfrontation mit Kontrollverlust

☐

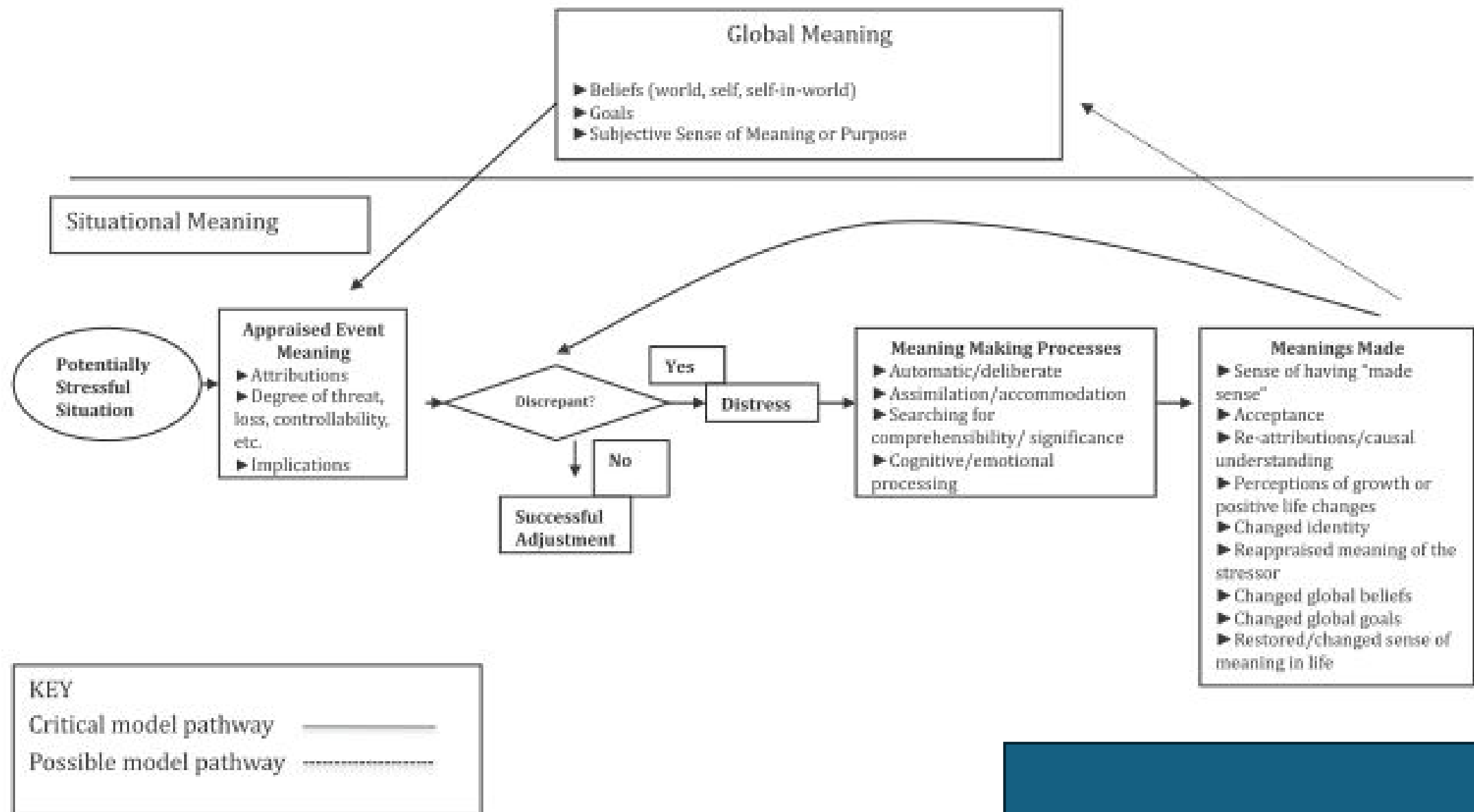


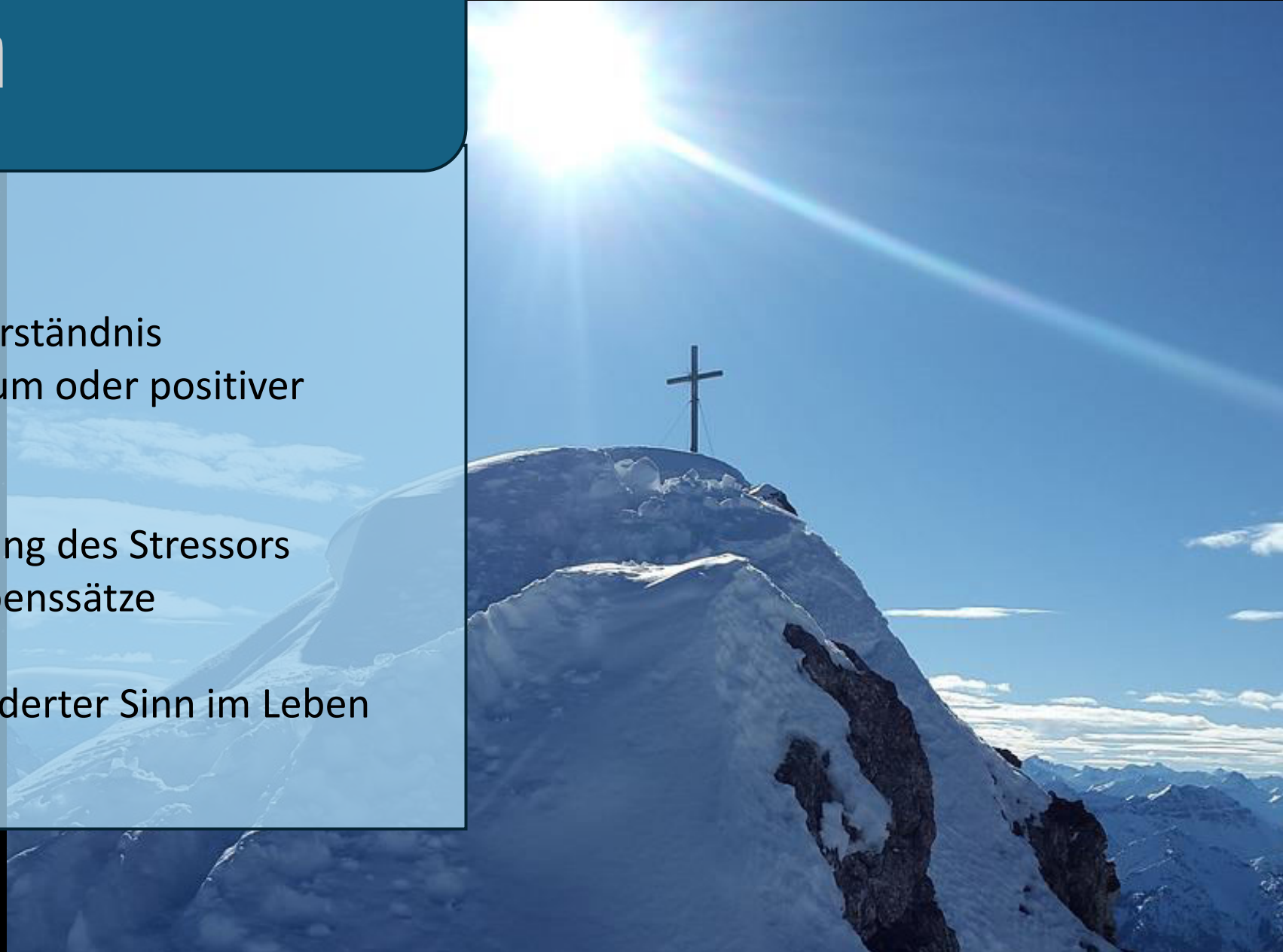
Figure 1. The meaning-making model.

Meaning Making und Grenzsituationen

„Meanings Made“

- Akzeptanz
- Re-Attribution / kausales Verständnis
- Wahrnehmung von Wachstum oder positiver Lebensveränderung
- Veränderte Identität
- Neubewertung der Bedeutung des Stressors
- Veränderung globaler Glaubenssätze
- Veränderung globaler Ziele
- Wiederhergestellter / veränderter Sinn im Leben

(Park, 2010)



Grenzsituationen

- Individuell
- Kollektiv

Individuum

**Sinnfragen /
Sinnsuche**

**Sinn-
antworten**

**Sinn-
Krise**

**Sinn-
Erfüllung**





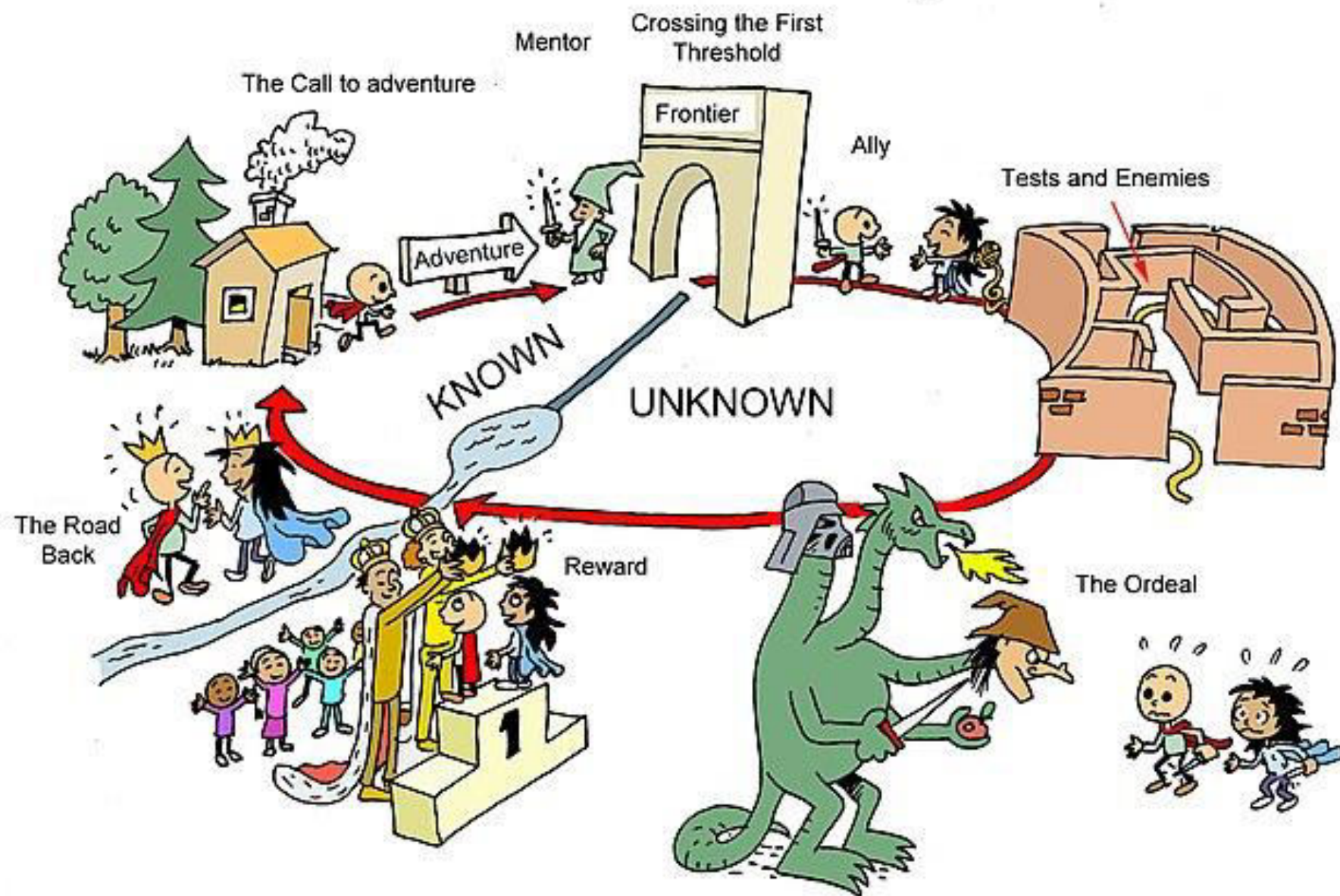
Die Dame in Schwarz

(C.G. Jung)

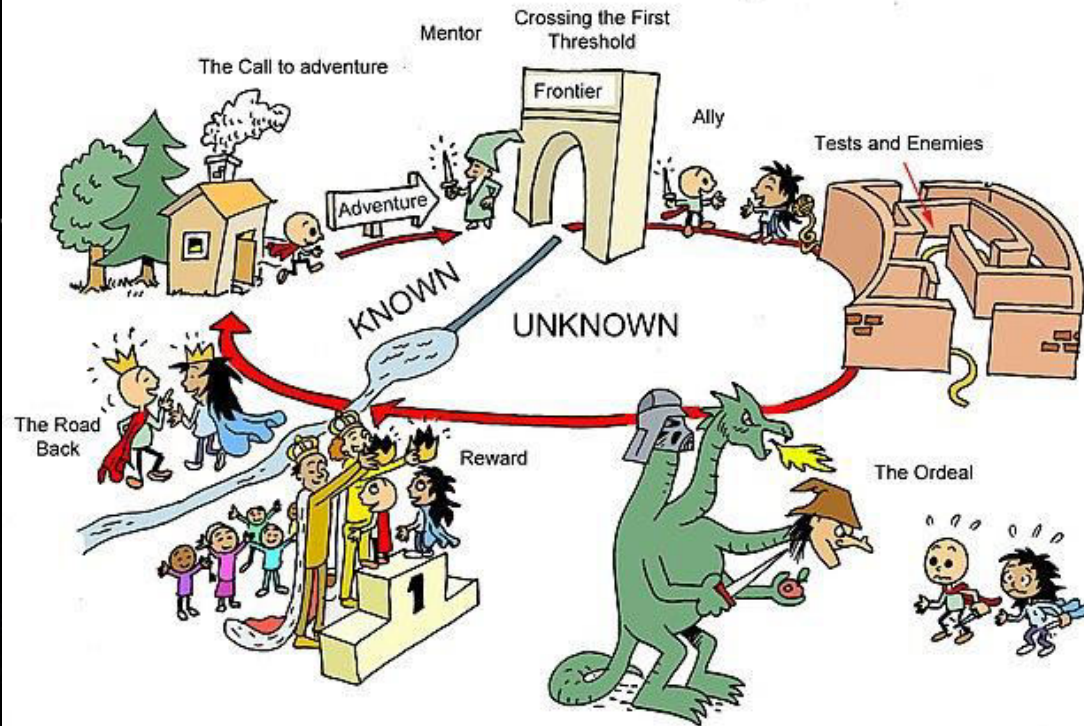
Eintritt nur für Verrückte



The Hero's Journey



The Hero's Journey



Maintenance

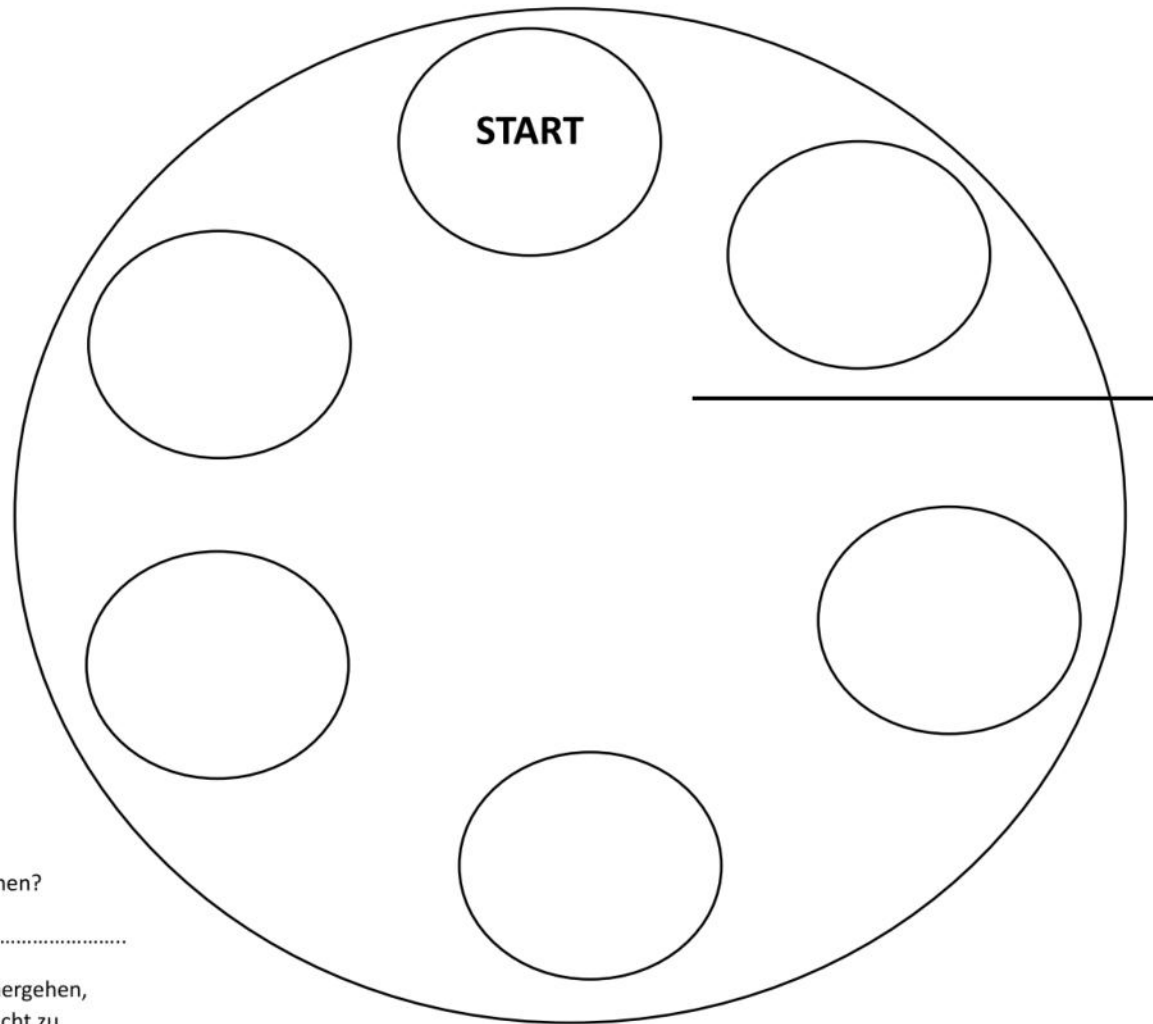
Pre-contemplation

Contemplation

Action

Preparation

Meine „Heldenreise“ mit dem Titel:



Was ist zu gewinnen?

.....

Wie kann ich sichergehen,
diesen Gewinn nicht zu
verlieren?

.....

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?

.....



KRISE =
- CHANCE
CRISIS - - OPPORTUNITY

Ka
C

Kalenderspruch des Grauens

KRISSE					SADONDAY					DORR DORR DORR					DORR DORR DORR					DORR DORR DORR				
T	T	T	T	J	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
4	1	6	6	10					0	0					5	6		0	6	6	10	10	10	10
11	11	10	10	10	4	5	0	0	0	3	5	5	1	10	10	10	15	10	10	10	16	16	10	10
10	10	20	20	20	10	10	10	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	26	26	20
20	20	26			20	20	26	20	20	20	20	20	20	23	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
20	20				20	20	2			20	20				20	7				26				



Übergänge



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. Rollendifferenzierung
6	Frühes Erwachsenenalter	Intimität vs. Isolation
7	Mittleres Erwachsenenalter	Generativität vs. Stagnation
8	Seniorenalter	Ich-Integration vs. Desintegration





Chmielewski

Globale Krisen in der Psychotherapie

Therapeutisch konstruktiv in
schwierigen Zeiten arbeiten



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

Kollektive Grenzsituationen

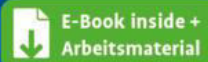
Klimakrise,
Pandemien,
Kriege...



Chmielewski

Globale Krisen in der Psychotherapie

Therapeutisch konstruktiv in
schwierigen Zeiten arbeiten



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

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....



Der Sinn des Schachspielers

Viktor Frankl: Sinn in einer bestimmten Situation, einer bestimmten Figurenstellung

situativer Sinn (vs. überdauernd)



Fälle aus der Praxis

Herr C.: „An meinem 25. Geburtstag wurde mir klar: Ein Viertel meines Lebens ist um. Die Kindheit ist unwiederbringlich vorbei. Es gab mir das Gefühl, die Zeit zerrinne mir durch die Finger“

Herr E.: „Nächstes Jahr gehe ich in Rente. Und dann?“

Herr L.: „Warum stehe ich überhaupt morgens auf? Ich habe eh kein Ziel, außer möglichst wenig am Tag zu leiden. Warum gehen Menschen Hobbies nach? Nur, um Zeit herumzukriegen...“

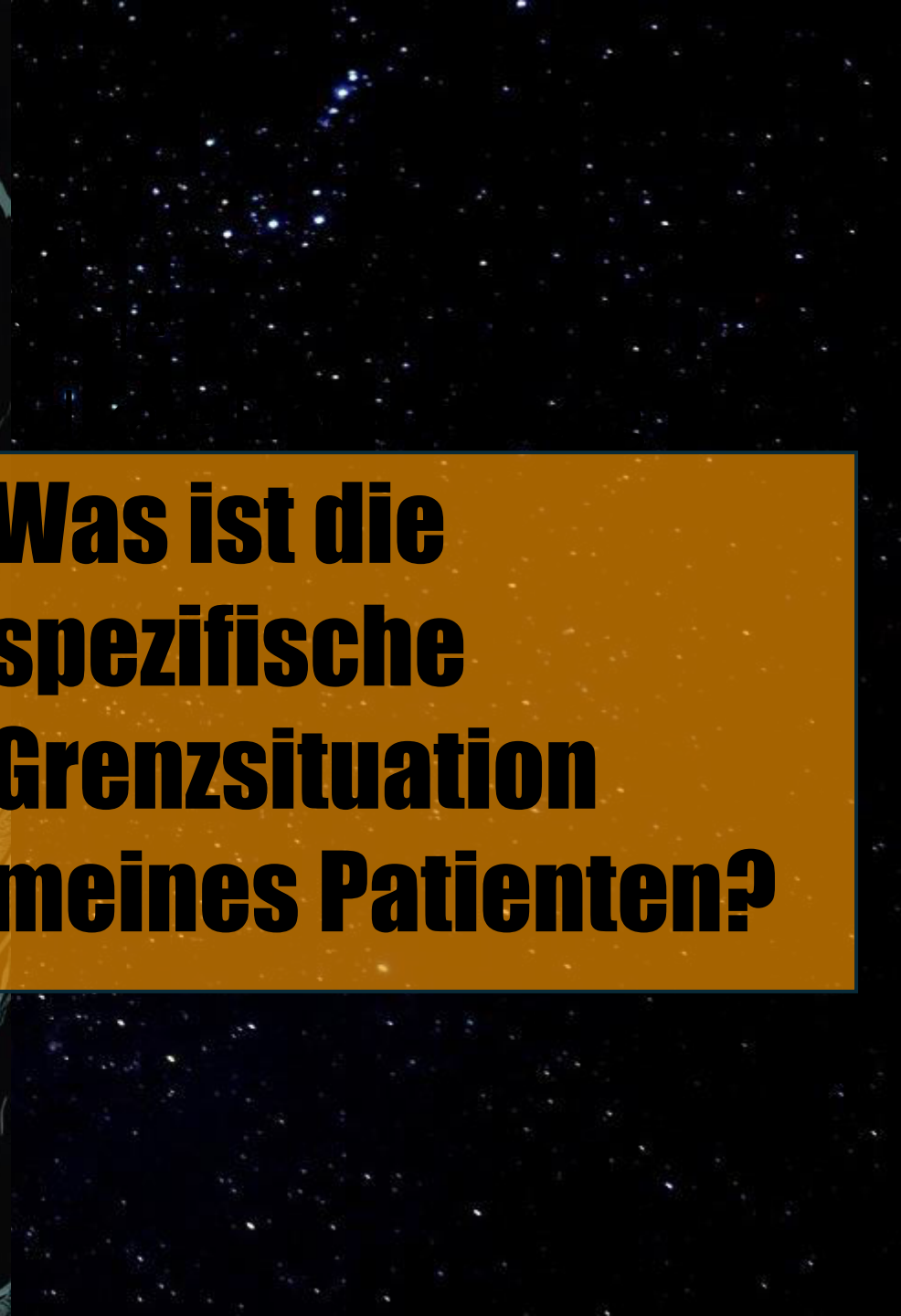
Frau L.: „Mein Sohn ist gestorben: Warum er?“

Herr S.: „Ich bin am Ende der Karriereleiter angekommen...und jetzt?“





**Was ist die
spezifische
Grenzsituation
meines Patienten?**



Grenzsituation meines Patienten

Mit welcher Grenzsituation haben wir es bei diesem Patienten zu tun? Die folgenden Fragen sollen helfen, dies genauer zu verstehen.

Welches Ereignis ist das auslösende (Krankheit, Verlust,)?

.....

Was ist verloren gegangen (Gesundheit, menschliche Bindung..)?

.....

Welche Grundannahme ggf. erschüttert / verloren gegangen? (menschliche Bindung, Vertrauen in Gerechtigkeit der Welt..)

☐ Der Glaube an eine gerechte Welt.

☐ Der Glaube an eine sinnvolle Welt.

☐ Der Glaube an eine kontrollierbare Welt

☐ Der Glaube an eine geordnete, zusammenhängende Welt

☐ Der Glaube an den individuellen Wert als Menschen

☐ Der Glaube an das Gute im Menschen

☐

Mit welcher „Existenzialie“ ist der Patient konfrontiert?

☐ Konfrontation mit der Sterblichkeit/Endlichkeit

☐ Konfrontation mit Kreatürlichkeit

☐ Konfrontation mit der Sinnlosigkeit unseres/des Lebens

☐ Konfrontation mit Leid

☐ Konfrontation mit Verantwortung / Schuld

☐ Konfrontation mit Isolation

☐ Konfrontation mit Kontrollverlust

☐

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)



**Was sagen
Kolleg:innen?**



Sinnfrage als evolutionärer Mechanismus



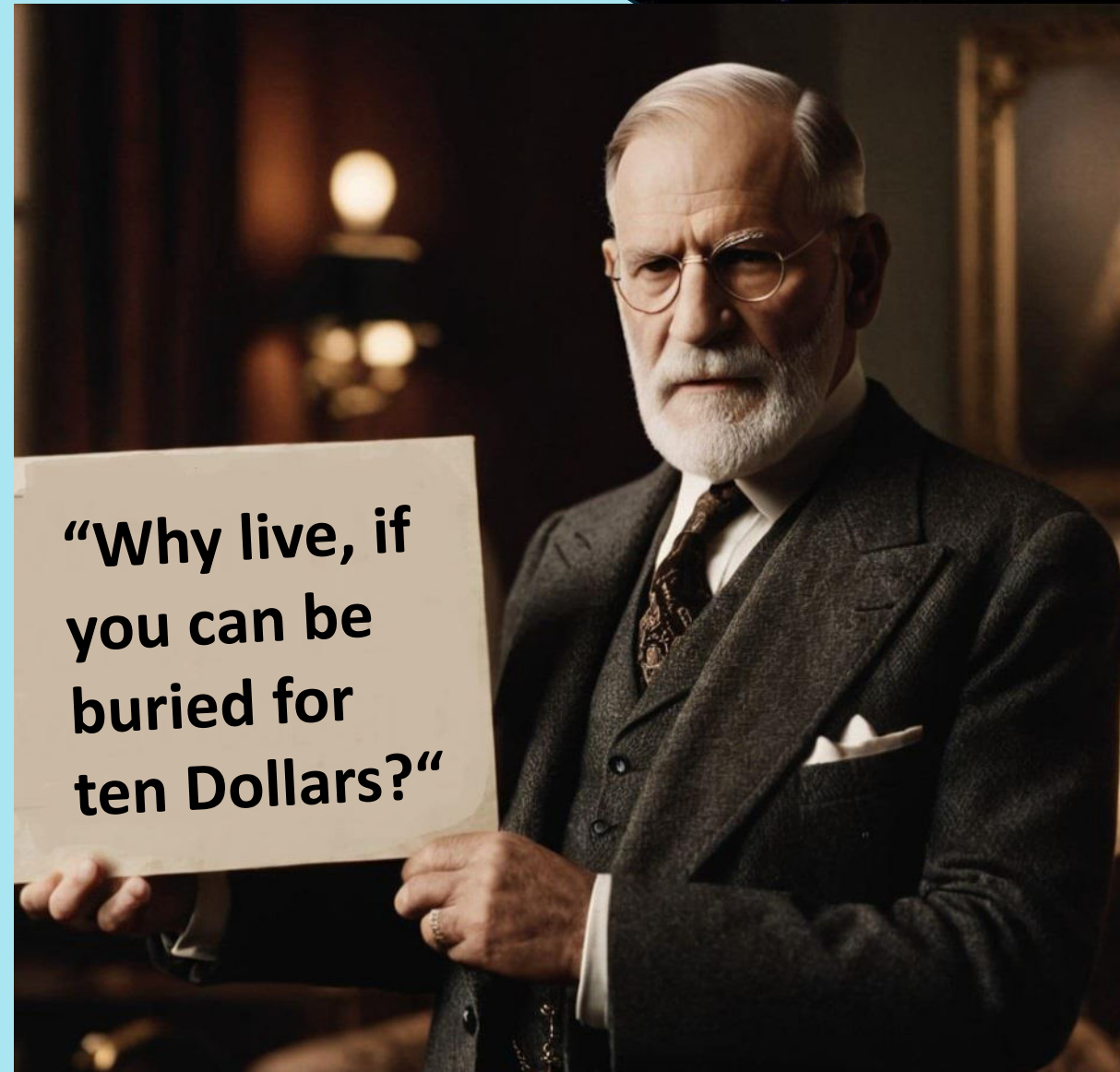
Spandrilie?
"Meaning making animal"
Ursache/Wirkung
Muster

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 bestimmmbaren 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)

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*“

Statt Tiefenpsychologie: Höhenpsychologie

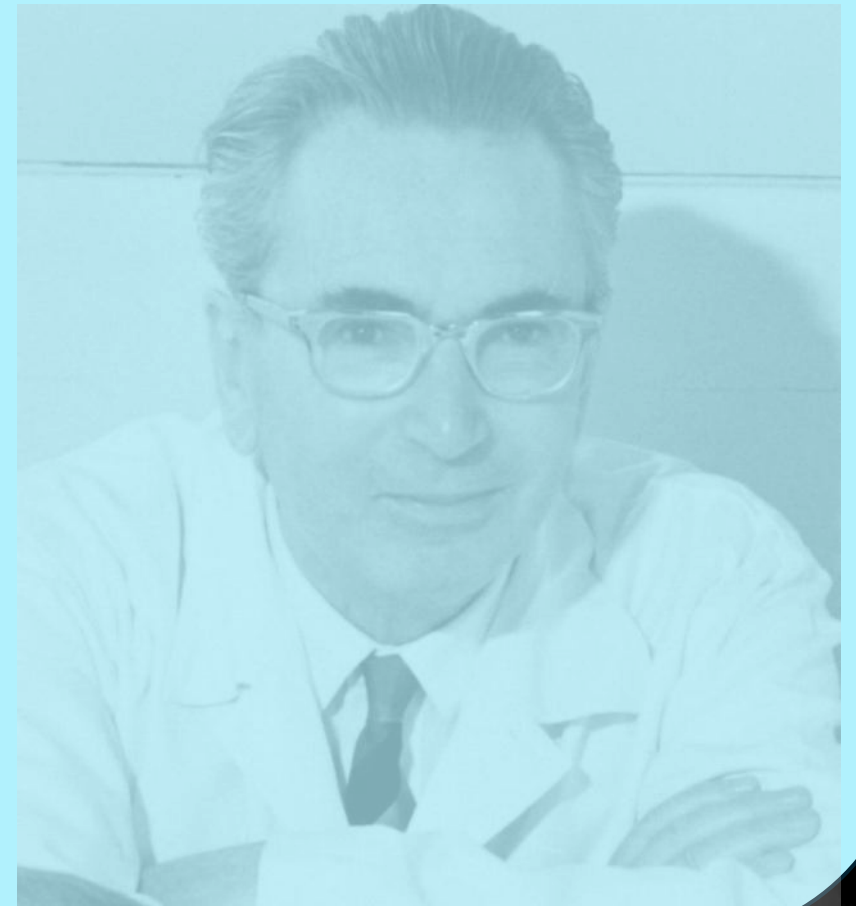
„*Findet der Mensch einen Sinn, dann (aber auch nur dann) ist er **glücklich** – einerseits, denn andererseits ist er dann auch **leidensfähig***“

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

„*Wer ein Warum zum Leben hat ...*“

Der Wille zum Sinn

Sinn IM Leben



- 
- Daseinsanalyse
 - Positive Psychologie
 - ACT
 - Werteorientierter
Verhaltensaufbau
 -

Gretchenfrage des Sinns: „Nun sag, wie hast du's mit dem Sinn?“

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 kosmischen 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)





**Wo ordnet Ihr Euch ein? Wo Eure
Patient:innen?**

Sinn-Toleranz



„Will niemand sein Gefühl und seine Kirche rauben...“
(Faust, Goethe)

Empirische Sinnforschung

Sinn IM Leben untersuchen
Subjektive Sinnggebung
Gemeinsamkeiten



Empirische Sinnforschung

Selbsttranszendenz vertikal

Explizite Religiösität

Spiritualität

Selbsttranszendenz horizontal

Soziales Engagement

Generativität

....

Selbstverwirklichung

Leistung

Kreativität

...

Ordnung

Tradition

Moral

...

Wir- und Wohlgefühl

Gemeinschaft

Wellness



Breite

Balance

Tiefe

Generativität stärkster Sinnstifter

Generativität

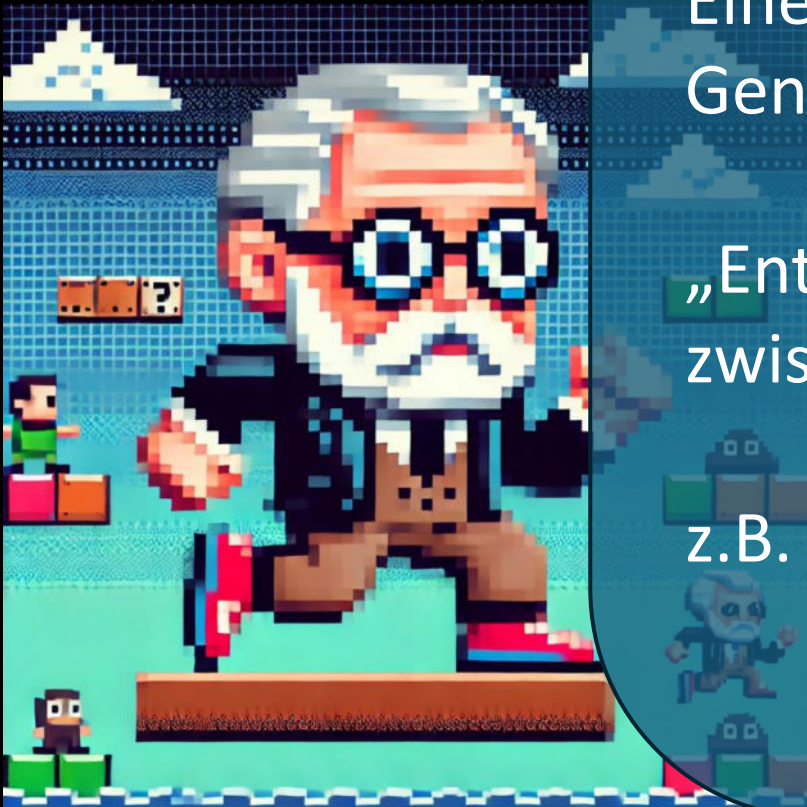
Erik H. Erikson:

„Die Liebe in die Zukunft tragen“

Einen positiven Beitrag für zukünftige Generationen leisten

„Entwicklungs-Aufgabe von Menschen zwischen 40-65“ (zu rigide, vgl. FFF)

z.B. Kindererziehung, Umweltschutz



Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger			BVG	Hilfs- mittel	Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr.- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK			
Geb.- pfl.	Name, Vorname des Versicherten			6	7	8	9					
noctu				geb. am			Zuzahlung		Gesamt-Brutto			
Sonstige				Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.		Faktor		Taxe				
Unfall	Kostenträgerkennung		Versicherten-Nr.	Status		1. Verordnung						
Arbeits- unfall	Betriebsstätten-Nr.		Arzt-Nr.	Datum		2. Verordnung						
	3. Verordnung											

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen) Vertragsarztstempel

aut
idem

aut
idem

aut
idem

2 x Generativität, 1 x Fürsorge

666H
 Bei Arbeitsunfall
 auszufüllen!

Abgabedatum
 in der Apotheke

Unterschrift des Arztes
 Muster 16 (10.2014)

Unfalltag	Unfallbetrieb oder Arbeitgebernummer
-----------	--------------------------------------



Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-based Intervention

STEVEN M. SOUTHWICK, M.D.*
ROBIN GILMARTIN, LCSW.#
PATRICK MCDONOUGH, LCSW.†
PAUL MORRISSEY, M.D., MAJ.‡

Combat-related Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) is often highly debilitating and affects nearly all areas of psychosocial functioning. Veterans with PTSD re-experience their traumas in the form of haunting intrusive memories, nightmares and flashbacks, and have chronic difficulty modulating arousal. As a way to cope with these symptoms, many survivors live isolated and avoidant lives, self-medicate with alcohol and substances of abuse, and numb themselves to emotional experiences and relationships with family and friends. Additionally, many combat veterans report survivor guilt, depression, affect dysregulation, and an altered world view in which fate is seen as uncontrollable and life is viewed as devoid of meaning. In this report we describe the use of logotherapy (healing through meaning) for the treatment of combat-related PTSD

to view themselves less as victims of circumstances and more as agents of change. Volunteerism and group service work are effective in challenging deeply held beliefs about one's inability to effect change. As one veteran in the outpatient treatment group put it: "We came to this hospital initially to be taken care of as 'disabled veterans.' We're realizing more and more with each project we dream up and complete, that what we do really matters out there. You can see it in the faces of the people we help, especially the kids." One indicator of this group's success in helping members adopt a more internal locus of control is the group's transition from a therapist-led group to a more self-run entity. Group members now

A photograph of a metal shopping cart hanging from a tree branch in a park. The cart is tilted and appears to be stuck. The background shows green grass, trees, and a clear sky.

Existenzielle Einkaufsliste

Sinn entsteht durch...

Bedeutsamkeit

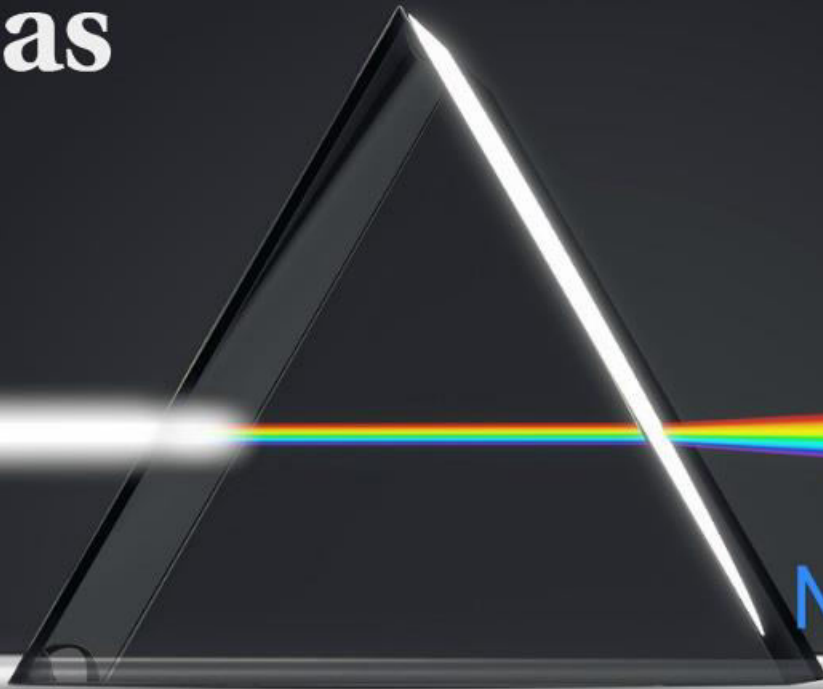
Orientierung

Kohärenz

Zugehörigkeit

(Schnell, 2016)

Wozu das
alles?



Mit wem?

Wohin?

Mache ich einen Unterschied?

Passt es zusammen?

Fragen

Antworten

Kohärenz



Chaos

Bedeutsamkeit



Ohnmacht

Orientierung



Pluralismus

Zugehörigkeit



Isolation

Überleben

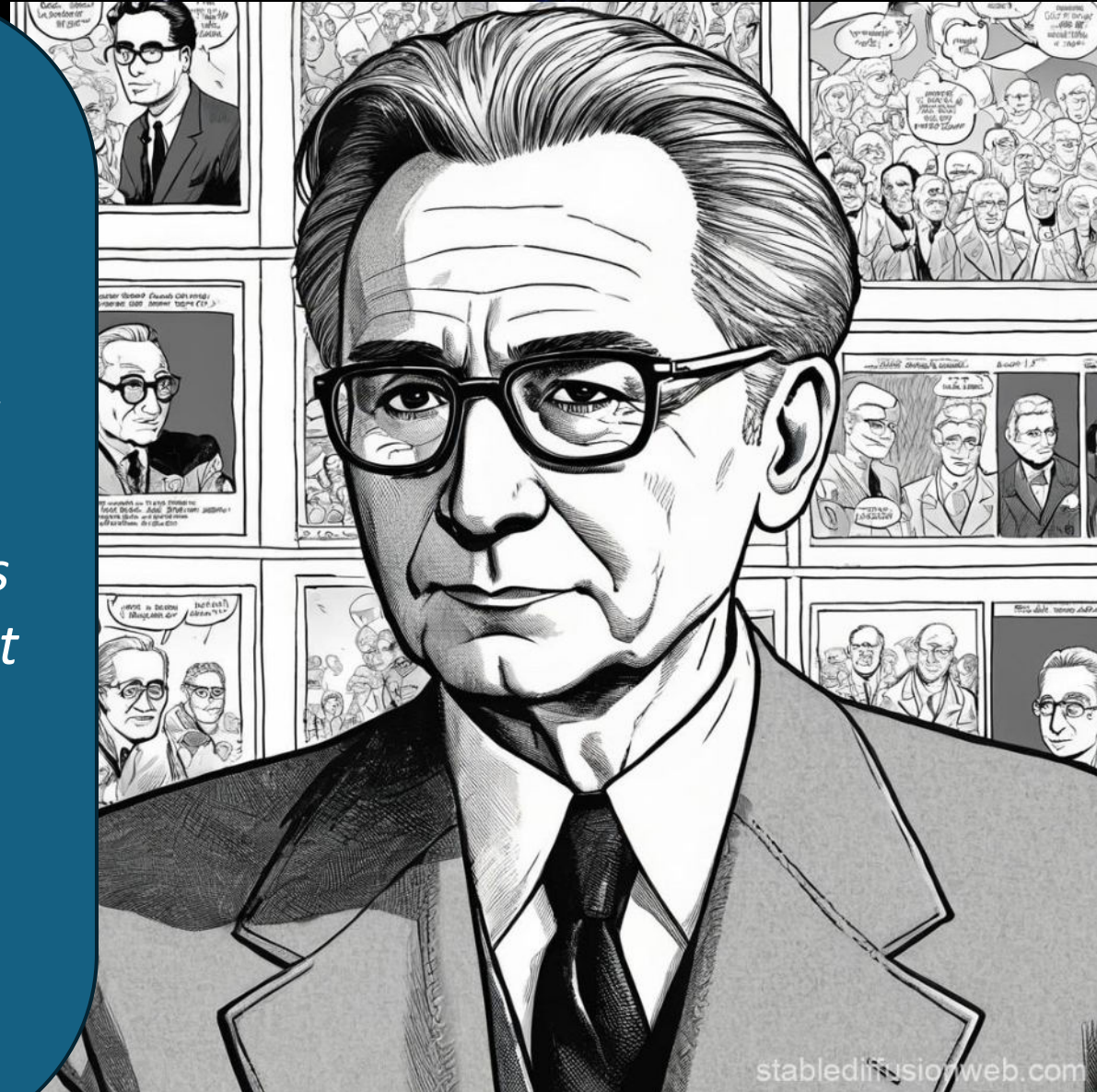


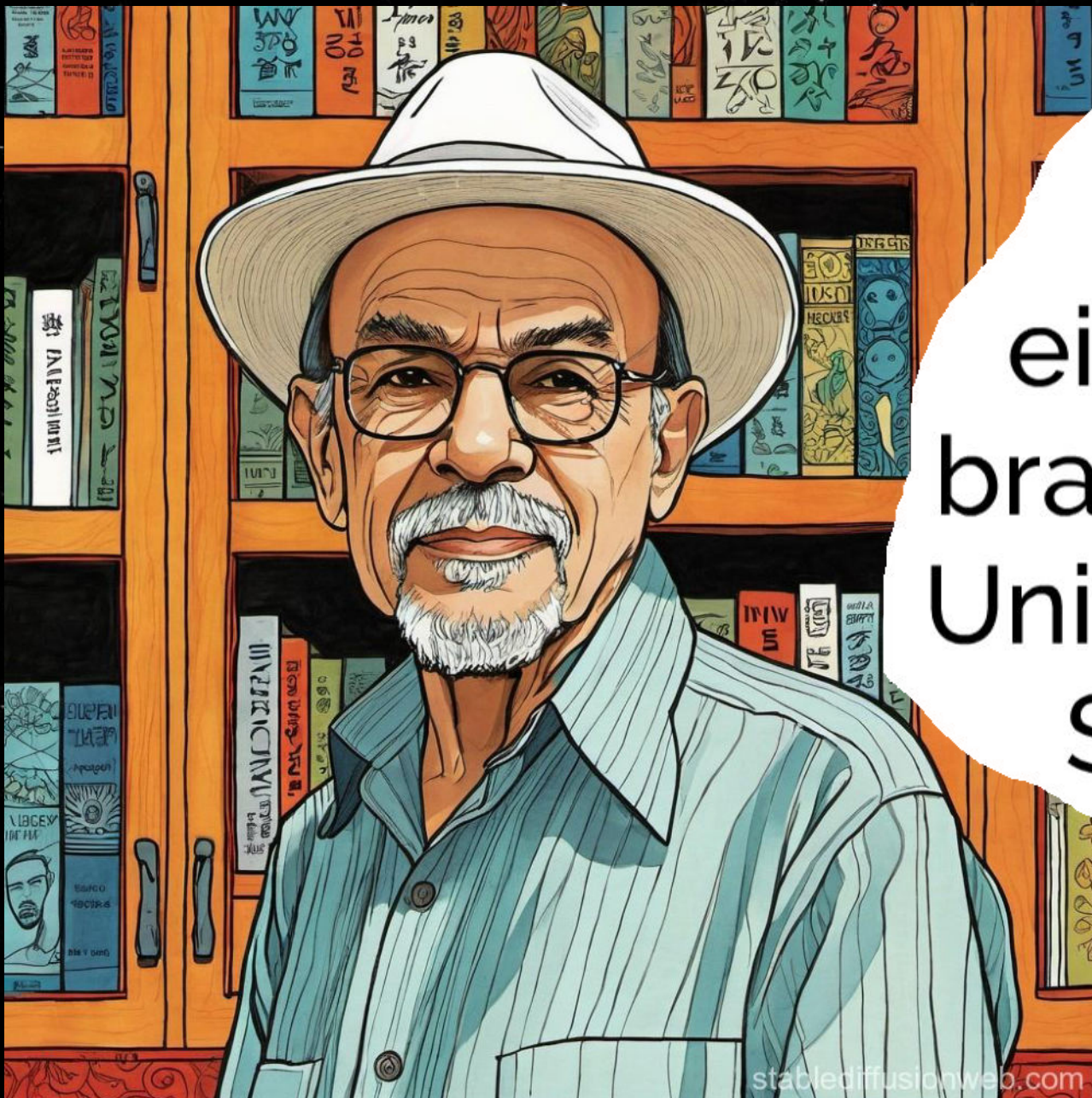
Sterblichkeit

*„Wohin bewegen wir uns? Fort von allen
Sonnen? 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?“ (F. Nietzsche)*



*„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)*



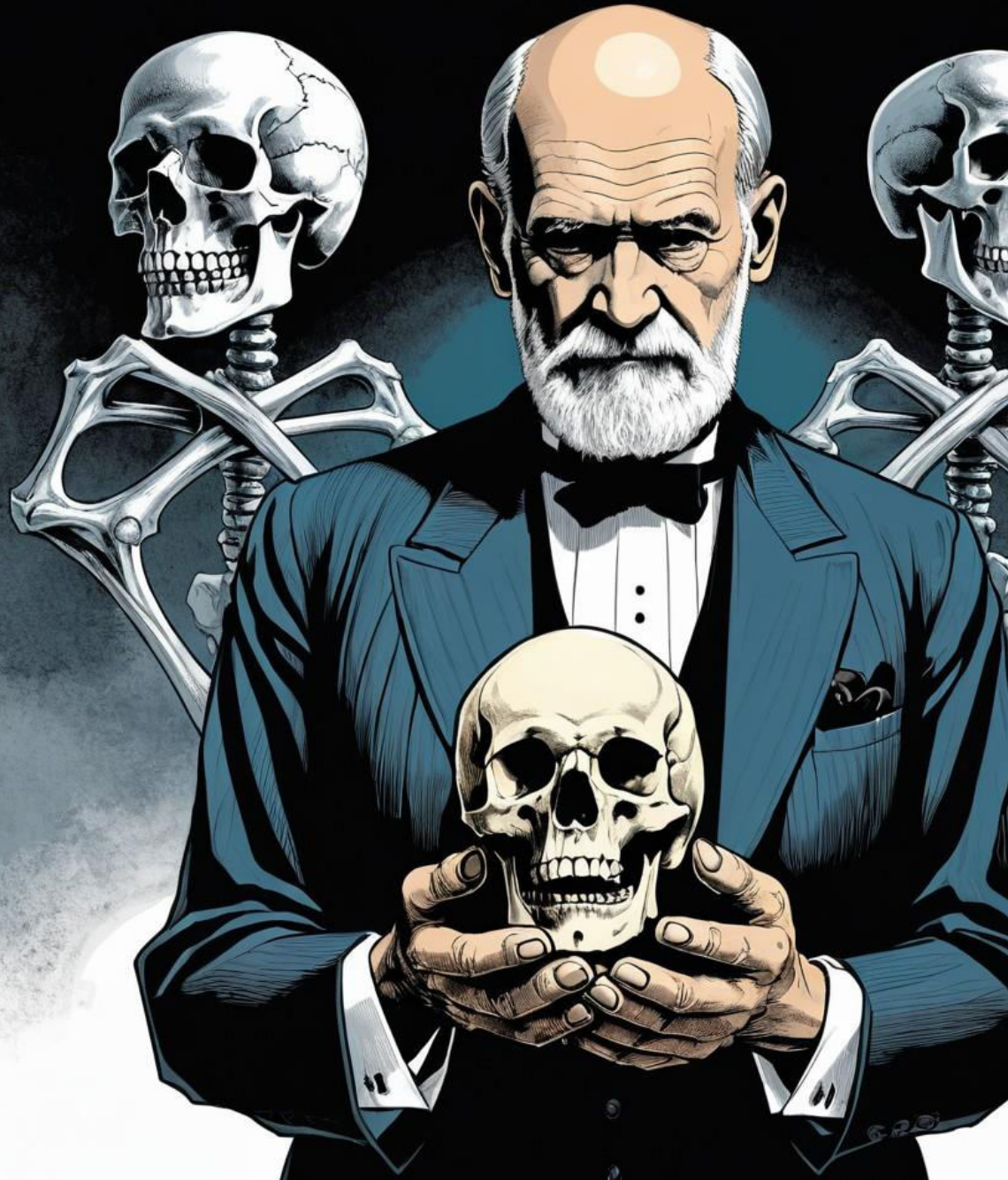


"Wie findet
ein Wesen, das Sinn
braucht, Sinn in einem
Universum, das keinen
Sinn hat?" (*Yalom*)

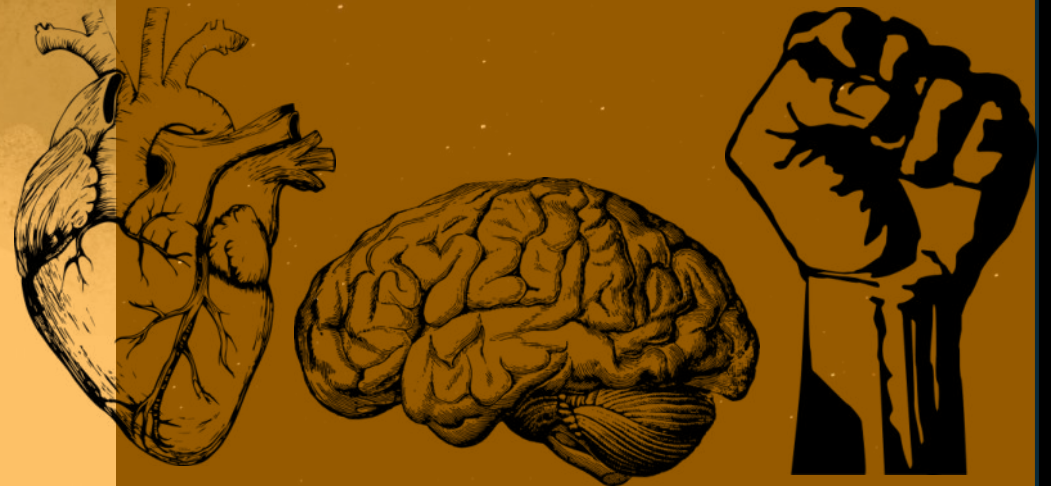
CHAOS

Bedürfnis
nach
Sinn

Sinnlose
Existenz

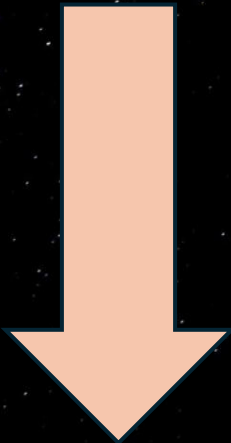
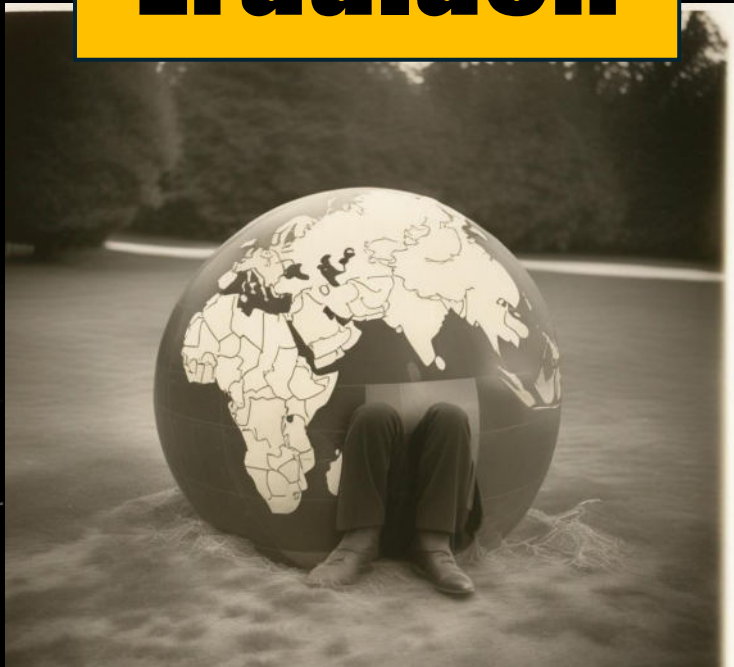


Sein oder Nichtsein – Reaktionen

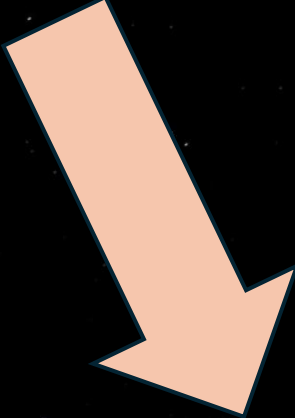
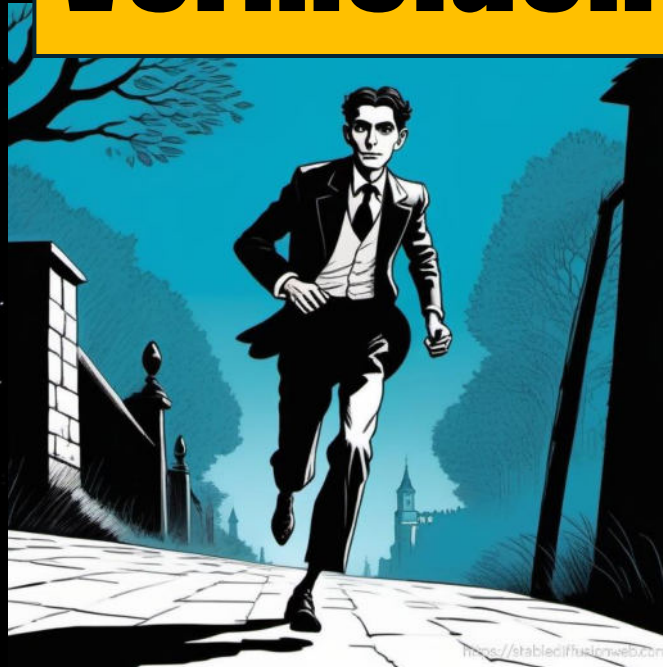




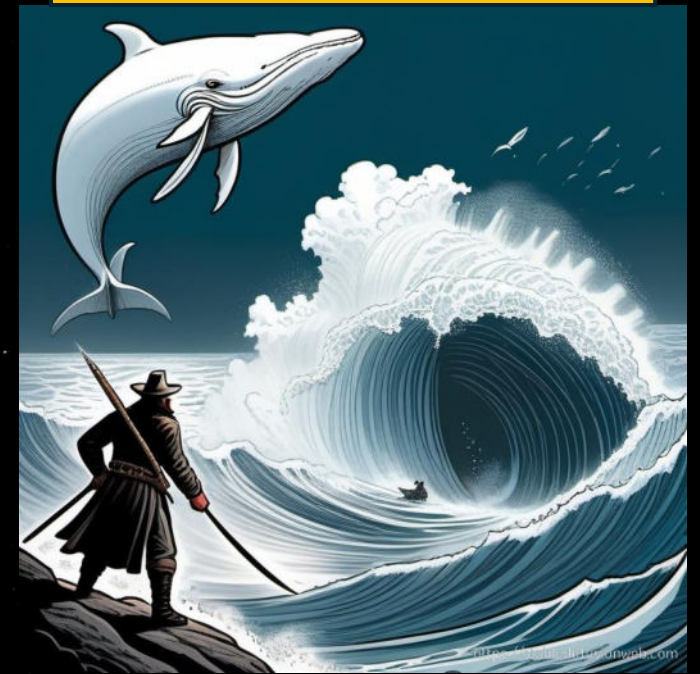
Erdulden



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

A black and white photograph of a person sitting inside a large globe. The globe has a world map on it, and the person is positioned in the center, with their legs visible. The background is a blurred outdoor setting with trees and a path.

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**



Zeitplan

9.30 – 11

Pause

11.15 - 12.45

Mittagspause

13.45 - 15.15

Pause

15.30 - 17.00

Was haben wir am 1. Tag besprochen?

- **Sinn-Inventur:** Wie ist es um mein Sinnerleben bestellt (qualitativ, quantitativ), Sinn aufstellen
- **Definitionen** (objektiv vs. subjektiv, situativ vs. überdauernd, implizit vs. Explizit, dynamisch vs. statisch)
- **Unterschiedliche Formen des Sinnerlebens** (Sinnerfüllung, Sinnkrise, Existenzielle Indifferenz), Verteilung in Bevölkerung / bei Patient:innen
- **Wann werden Sinnfragen gestellt** (Grenzsituationen, Übergänge, chronisch)?
- **Konzept der Grenzsituationen**, Meaning-Making-Modell (Park, 2010), individuell vs. kollektiv
- **Was passiert in Grenzsituationen** (Konfrontationen mit Existenzialien, verletzte Annahmen, ...)?) (Arbeitsblatt)
- **Metaphern-Ebene für Grenzsituationen:** C.G. Jung, Heldenreise (Arbeitsblatt)
- **Verschiedene Kategorisierungen existenzieller Gegebenheiten** (Yalom, Frankl, Menzies & Menzies)
- **Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung:** wirksame Sinnstifter, Facetten von Sinn („Existenzielle Einkaufsliste“/Existenzielle Bedürfnisse)
- **Fight/Flight/Freeze des Sinns** – Einordnung von Patient:innen, maßgeschneiderter Umgang mit Antwortmodi

Was werden wir am 2. Tag machen?

- Sinn der Patient:innen „einfangen“ – Was ist genau die Frage (dabei verschiedene Konzepte und Differenzierungen)
- Beziehungsgestaltung (nur kurz)
- Identifikation und Auseinandersetzung mit der „Sinnpolizei“ (mit Übung)
- Grobes Therapieschema
- Übungen Gegenwart
- Übungen Vergangenheit
- Übungen Zukunft
- Optional: „Trotz Sinnlosigkeit Ja zum Leben sagen“



**How many roads
must a man walk
down?**

*Was ist überhaupt die
Frage?*

*"Dem guten Frager
ist schon halb
geantwortet"*



Arbeitsblatt

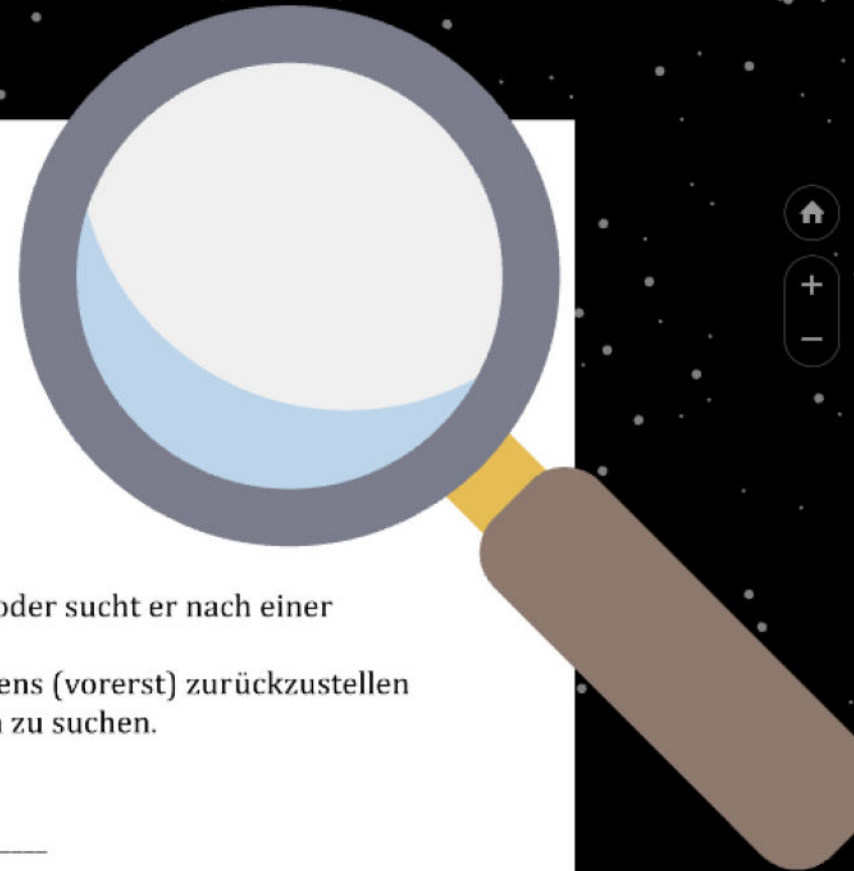
Sinn-Diagnostik - Was meint mein Patient mit „Sinn“?

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?



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

Bedeutsamkeit meines Handelns auf...

sehr wenig
bedeutsam

mich selbst

mir
nahestehende
Personen

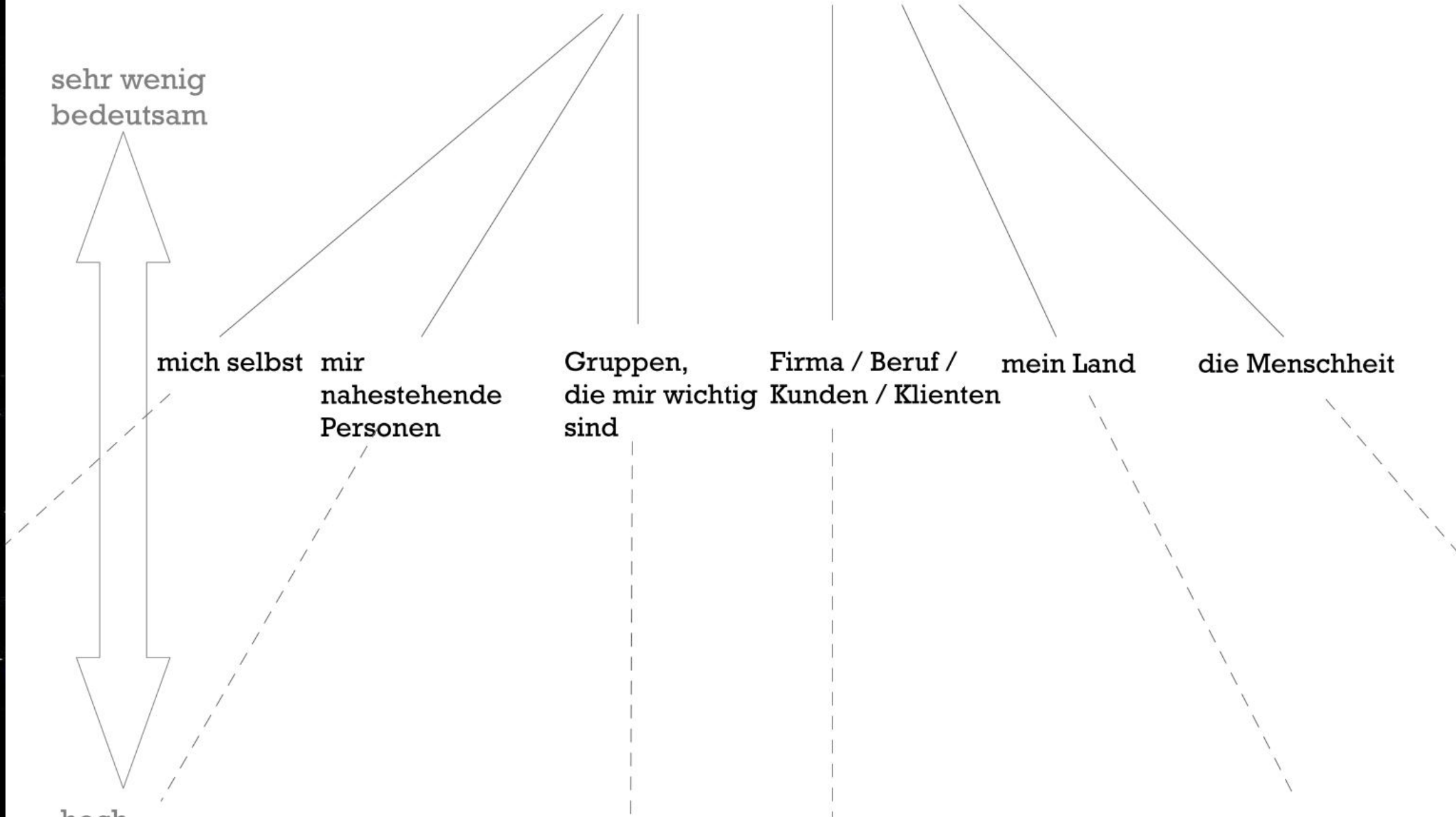
Gruppen,
die mir wichtig
sind

Firma / Beruf /
Kunden / Klienten

mein Land

die Menschheit

hoch
Bedeutsam



Bedeutsamkeit meines Handelns auf...

sehr wenig
bedeutsam

mich selbst

mir
nahestehende
Personen

Gruppen,
die mir wichtig
sind

Firma / Beruf /
Kunden / Klienten

mein Land

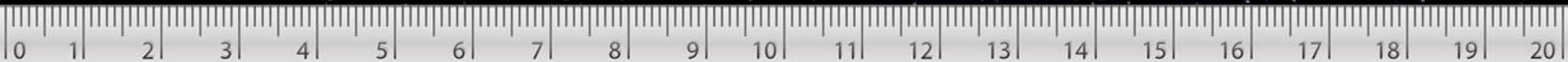
die Menschheit

....und: in wessen Augen?

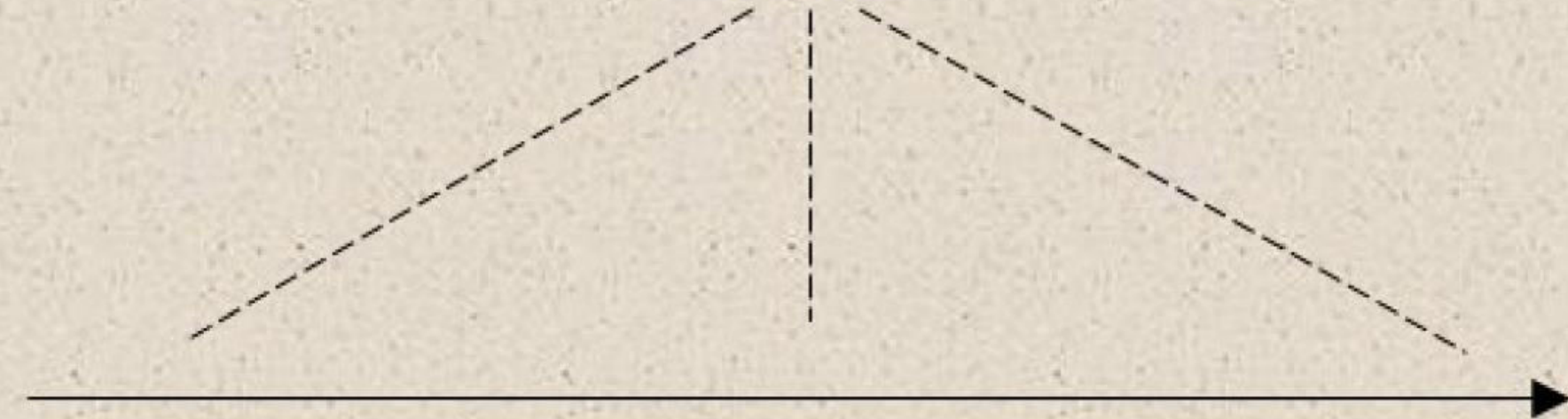
hoch
Bedeutsam

Realistische 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.



Sinn



nah

heute, morgen,
nächste Woche

fern

die
nächsten
5 Jahre

die
nächsten
20 Jahre

bis zum
Ruhestand

nach
meinem
Tod

letztgültig

am Ende
aller Tage

Eudämonie

Fremdbezogen
Wertorientiert
„das Richtige tun“
Sinn
Schwere



Hedonismus

Selbstbezogen
Vergnügen
Spaß / Lust
Sinnlichkeit
Leichtigkeit

Hedonismus oder Eudämonie?

Hedonismus:

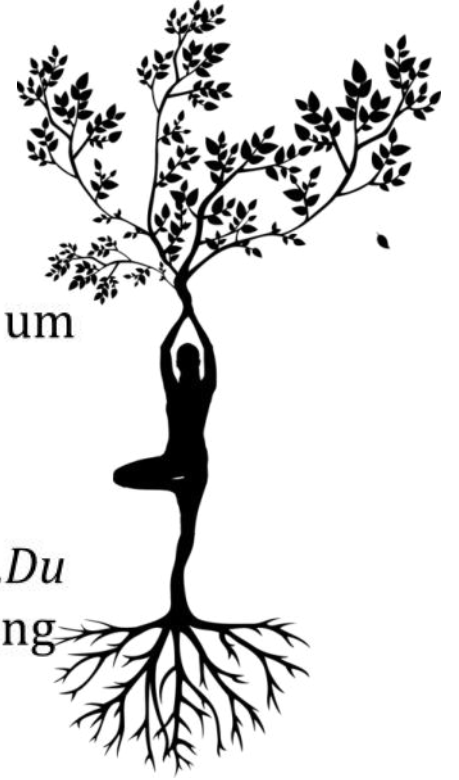
Fehlt es meinem Patienten eher an *angenehmen* Aktivitäten – daran sich selbstfürsorglich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, an Vergnügen, an Spaß / Lust / Wellness, an Sinnlichkeit, an spielerischer Leichtigkeit?

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“?

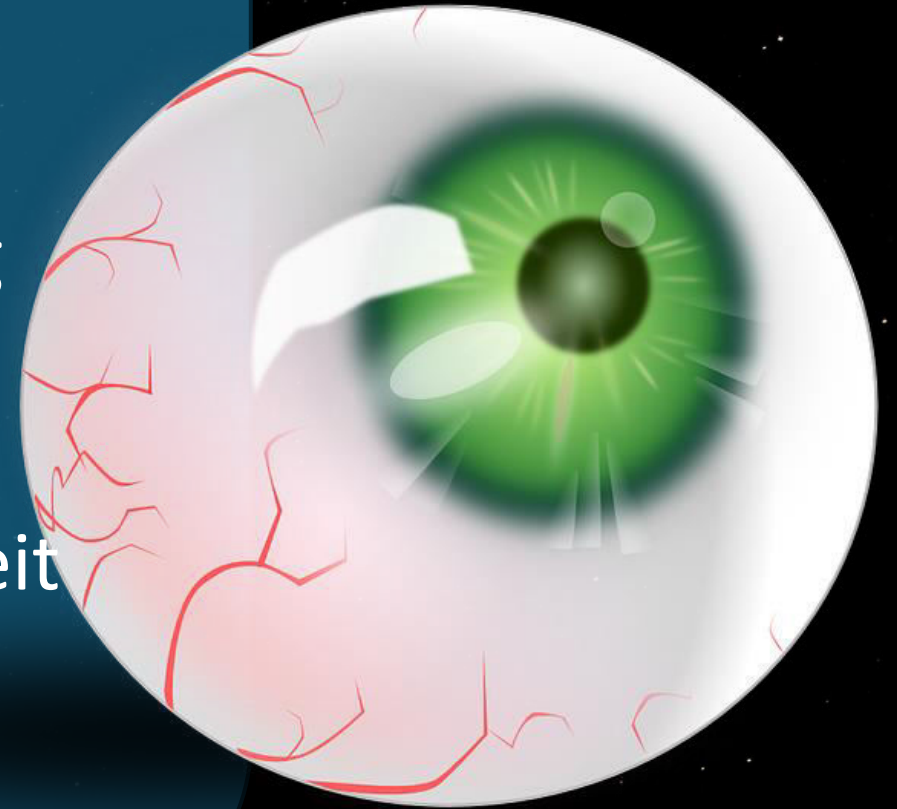
Interventionen: z.B. Klärung von sinnstiftenden Faktoren, Aufbau sinnstiftender Aktivitäten (z.B. Ehrenamt)



Viktor Frankls krankes Auge

Frankl: Lieber eudämonische Orientierung
als hedonistische wählen

Selbstvergessenheit statt Selbstbezogenheit



Happy life vs. Meaningful life

Wer sein Leben danach ausrichtet,
glücklich zu sein, ist eher depressiv,
einsam und weniger zufrieden mit
seinem Leben

(Schnell & Trotier, 2024)



Happy life vs. Meaningful life

Parenthood Paradoxon





Full life – Hypothese (Seligman, 2002)

Balance – Erfülltes Leben

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)

**schlüssige
Argumentation**

logisch

explizit



**Gefühl der
Sinnerfüllung**

implizit

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?“*

Beziehungsgestaltung





Beziehungsgestaltung

Universalität des Leidens

Normalisieren

Augenhöhe / „gemeinsam Reisende“

Ergebnisoffen

Keine „Patentrezepte“

Keine „Lösungen“

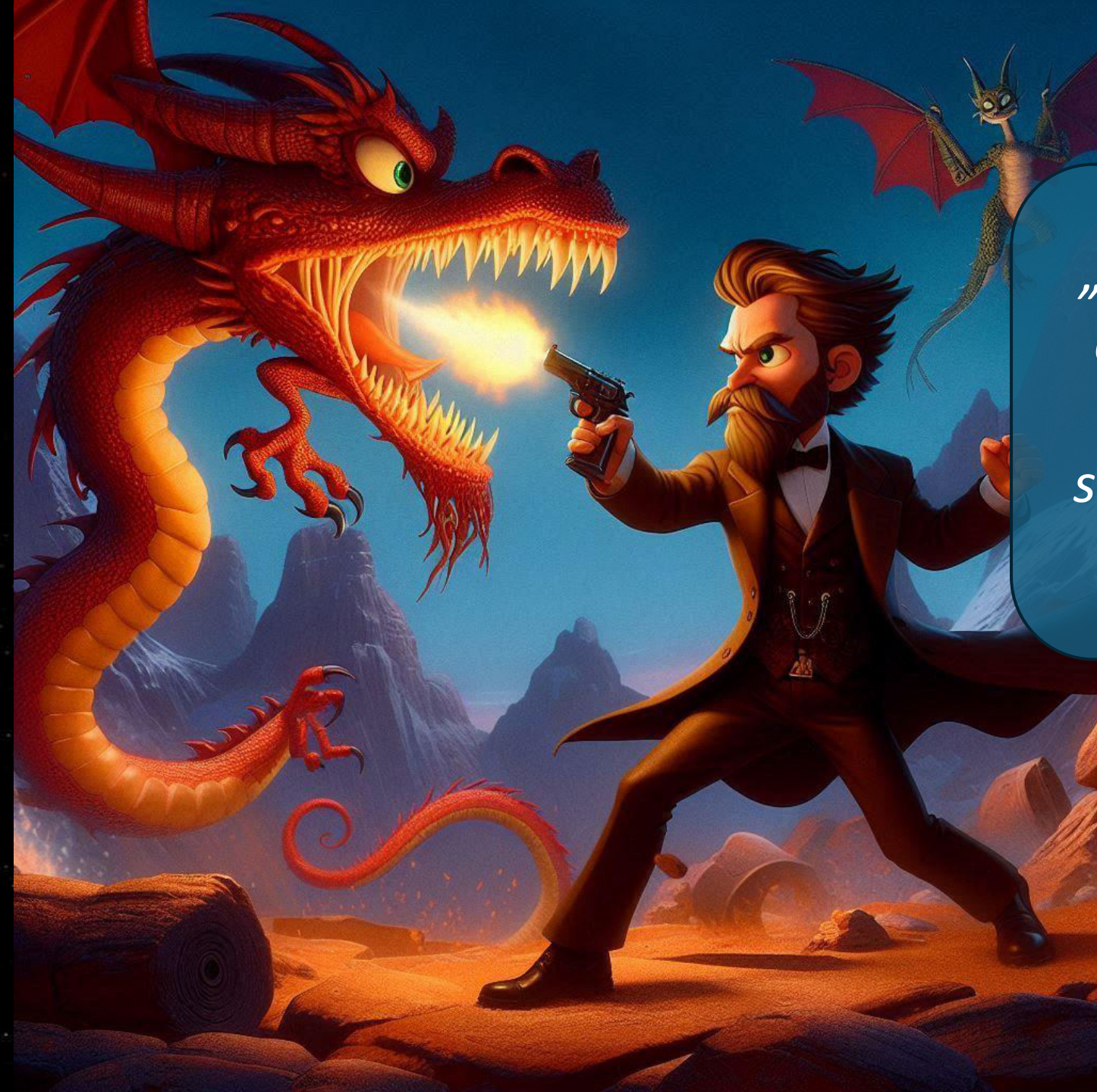
Dialektische Haltung

Sinnfragen nicht pathologisieren, nicht missionieren



John Carpenters Sonnenbrille

"falsche Selbst"



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

**Existenzieller
Faktor:
Identität**

**„Wahres
Selbst“**

**„falsches
Selbst“**



"Wahres Selbst" - empirisch

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



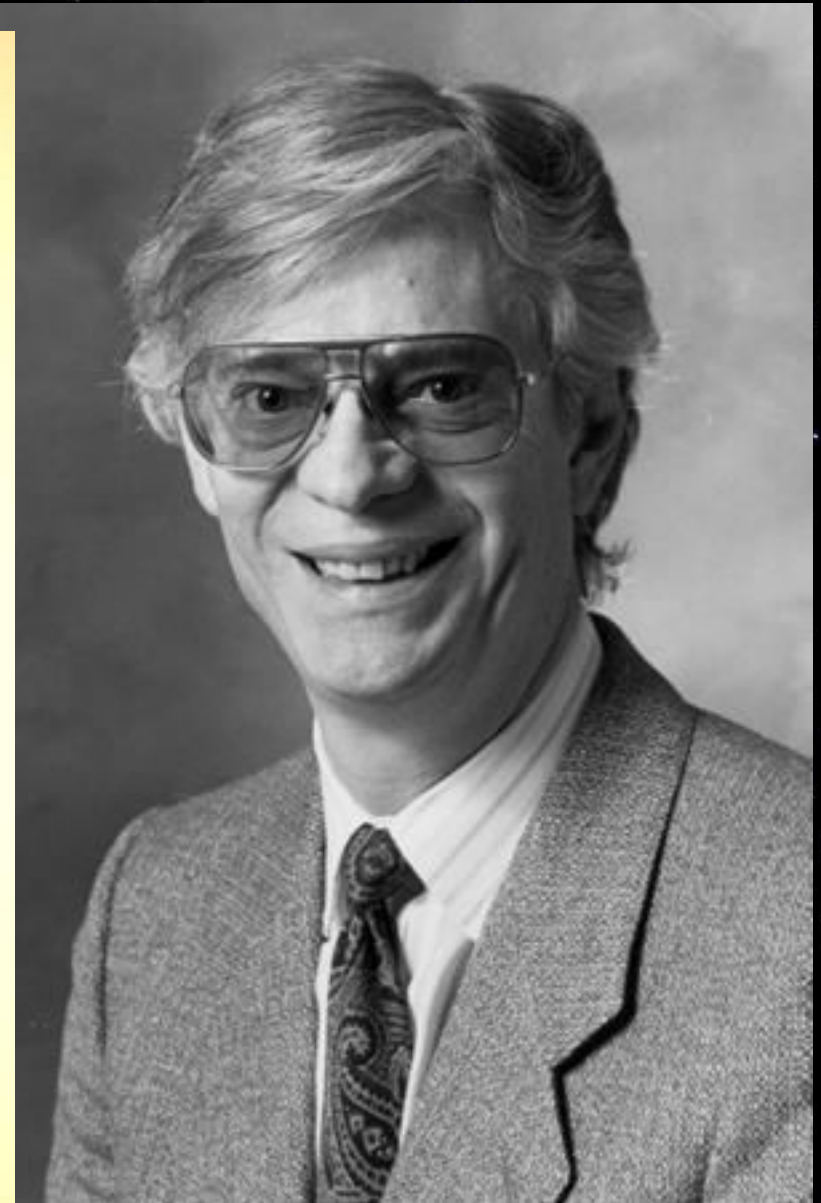
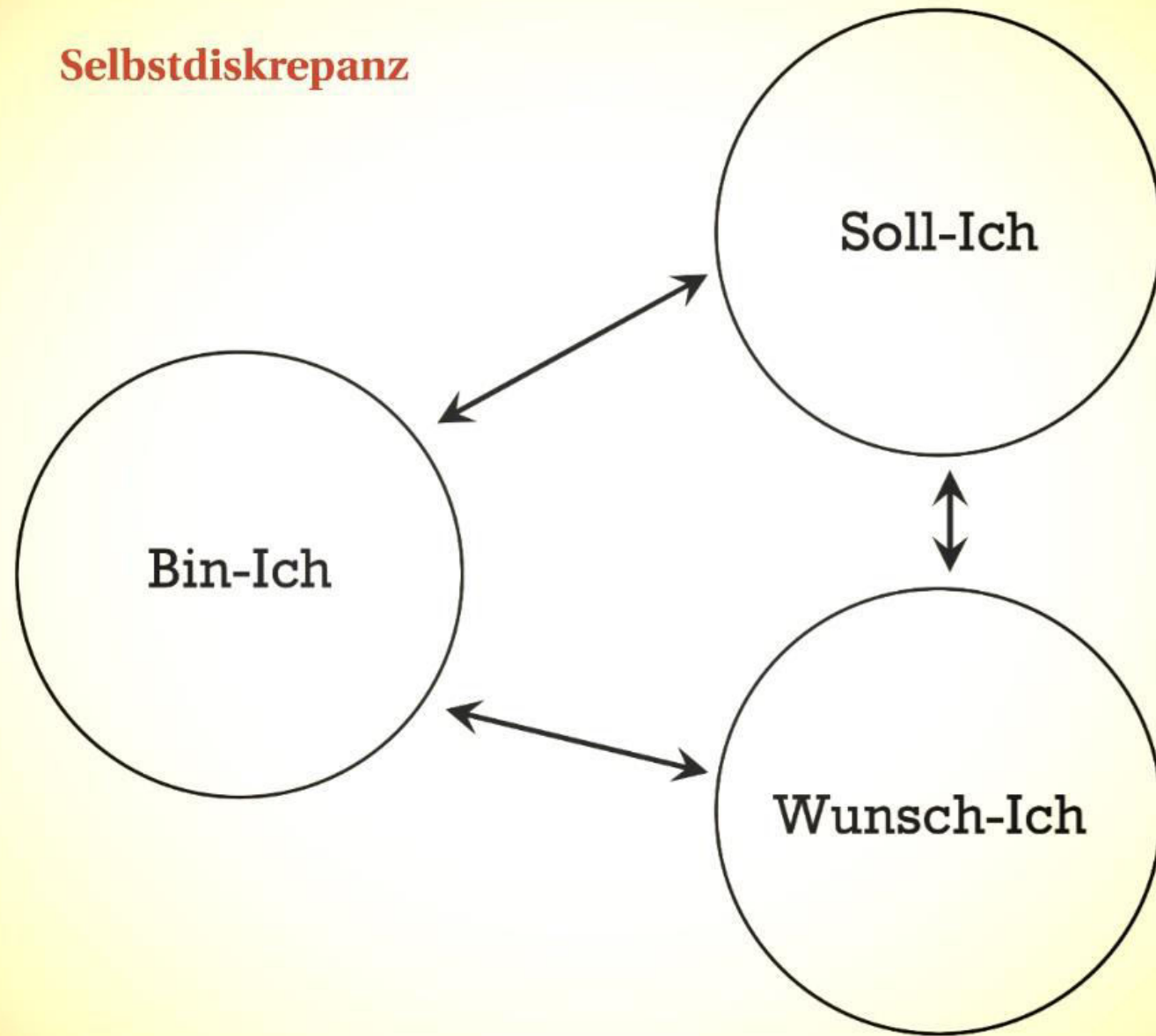
-> Sinnerfüllung,
Entscheidungszufriedenheit,
Motivation

-> finden oder erfinden?

„falsches
Selbst“



Selbstdiskrepanz





Imaginationsübung

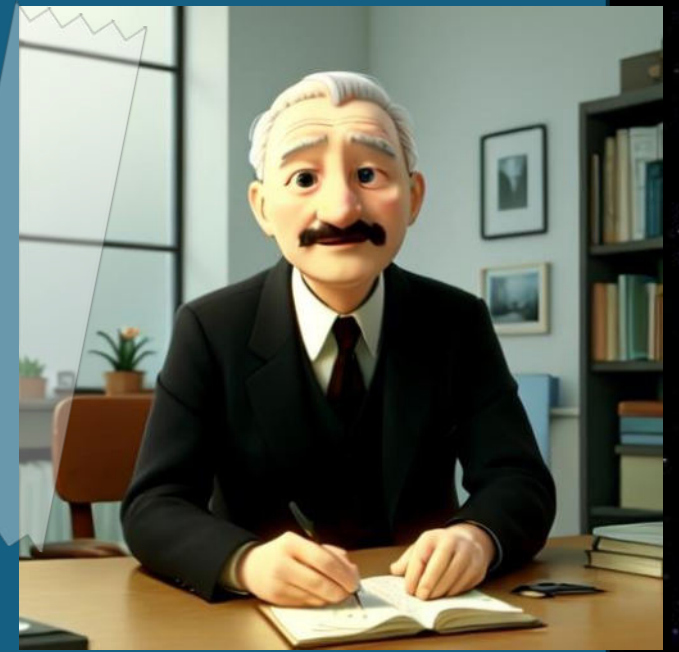


Was habt Ihr erlebt?



„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



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? _____



Existenzielle Einkaufsliste

Sinn entsteht durch...

Bedeutsamkeit

Orientierung

Kohärenz

Zugehörigkeit

(Schnell, 2016)

Die Scrooge- Therapie



Die Scrooge-Therapie

Chmielewski (2017)

Chmielewski et al. (2023)

Sinnfrage

Bedeutsamkeit

Orientierung

Kohärenz

Zugehörigkeit

implizit

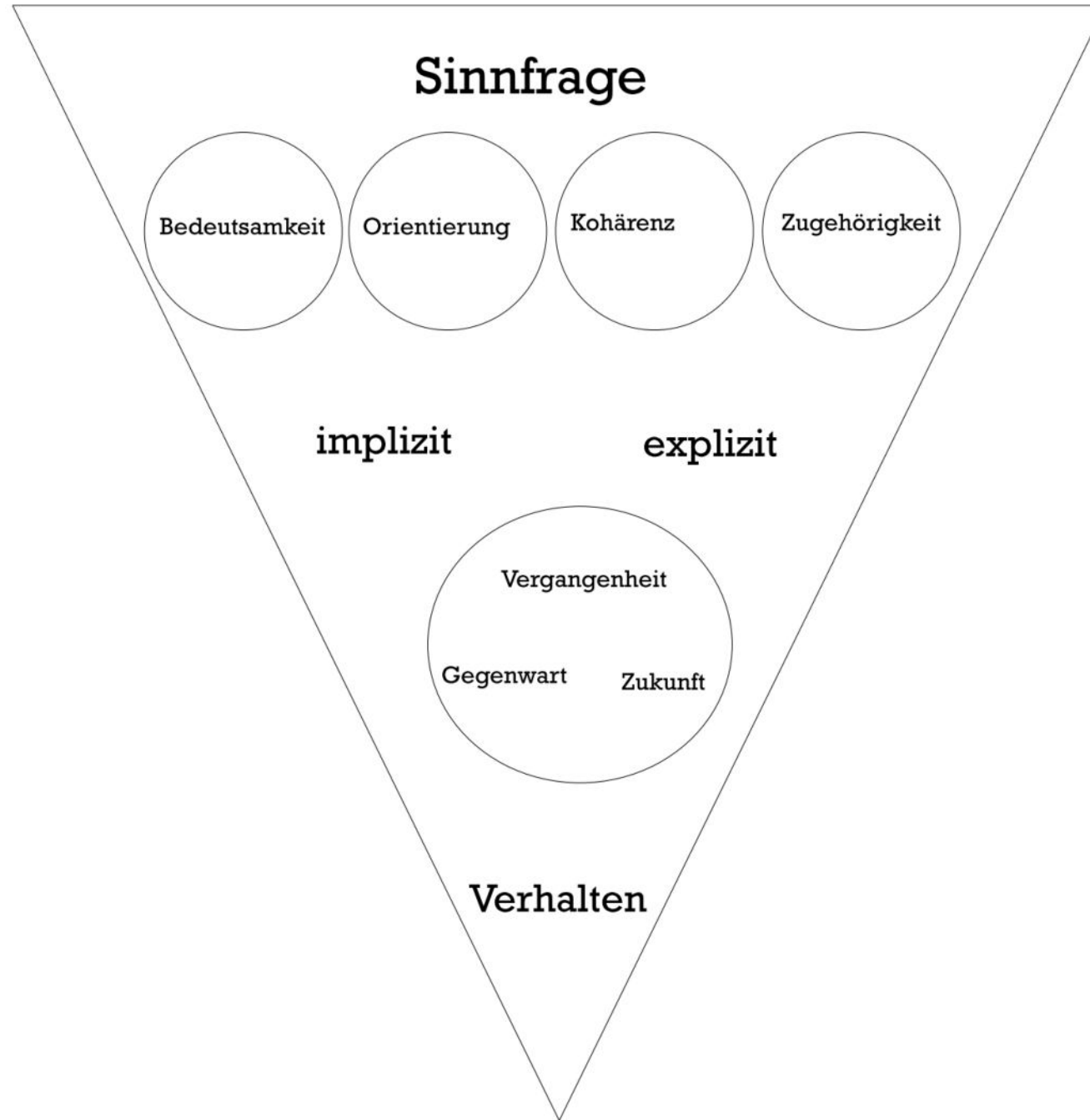
explizit

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

Verhalten





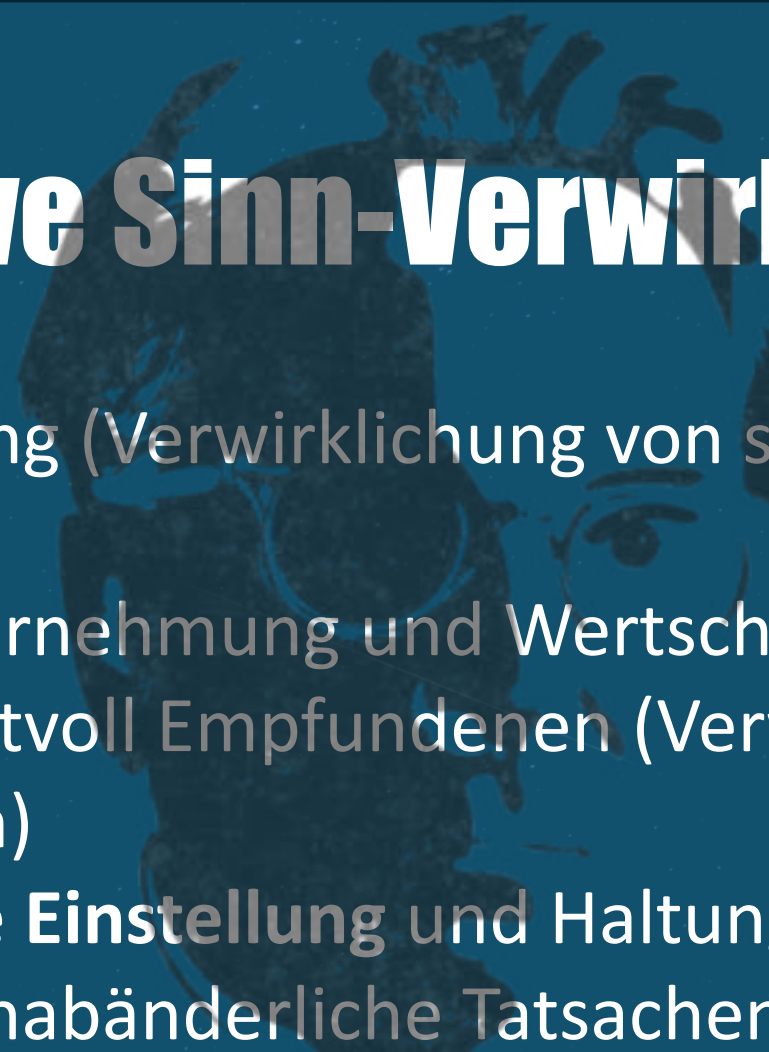
*„Grau, teurer
Freund, ist alle
Theorie,
und grün des Lebens
goldner Baum.“*

Es gibt nichts Gutes, außer... – Verhalten/Aktivität

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



Frankl: Aktive Sinn-Verwirklichung



1. **Aktive** Handlung (Verwirklichung von schöpferischen Werten)
2. **Bewusste** Wahrnehmung und Wertschätzung von als schön und wertvoll Empfundenen (Verwirklichung von Erlebniswerten)
3. Sinnorientierte **Einstellung** und Haltung in Bezug auf Leid und auf unabänderliche Tatsachen bzw. unwiderrufliche Schicksalsschläge (Verwirklichung von Einstellungswerten)



Blick in den Spiegel – Die Gegenwart

Gegenwart

Aktuelle Lebensbedeutungen / Sinnquellen

- Explorieren (z.B. „Leitern“)
/ hinterfragen / in Verhalten übersetzen
- Anwendung von Tests

„Sinn anprobieren“: Begrenzte Sinngebung

Konfrontation mit Freiheit / Verantwortung

- Entscheidungen an einem Tag



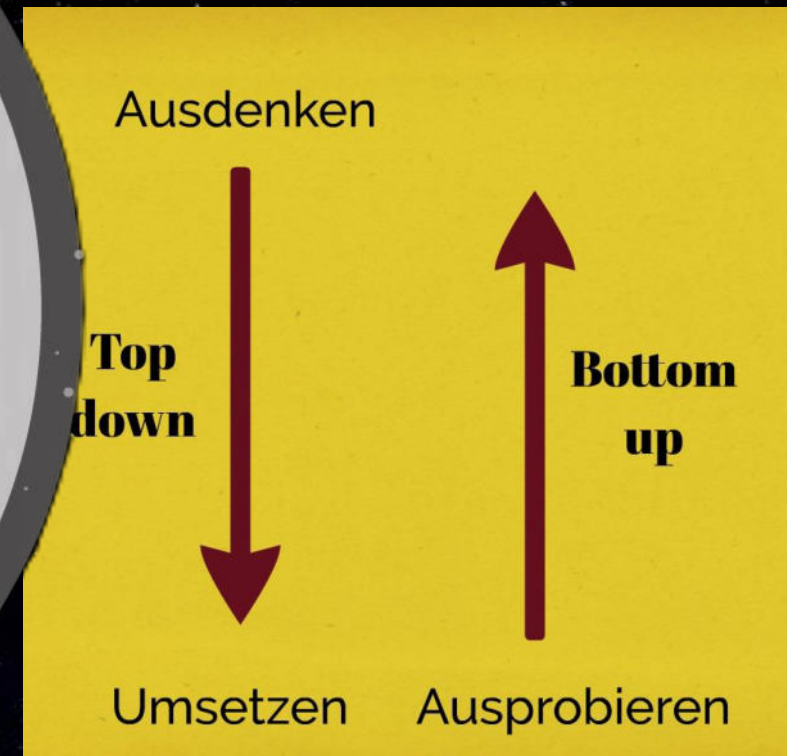
QUEllen des Sinns-Test (QUEST; Prototyp)

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 Vergnügliches 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.	•	•	•	•	•	•	



1. Aktuelle Lebensbedeutungen konsequenter ausleben
2. Unbeachtete mögliche Lebensbedeutungen ausprobieren



Gegenwart

Aktuelle Lebensbedeutungen / Sinnquellen

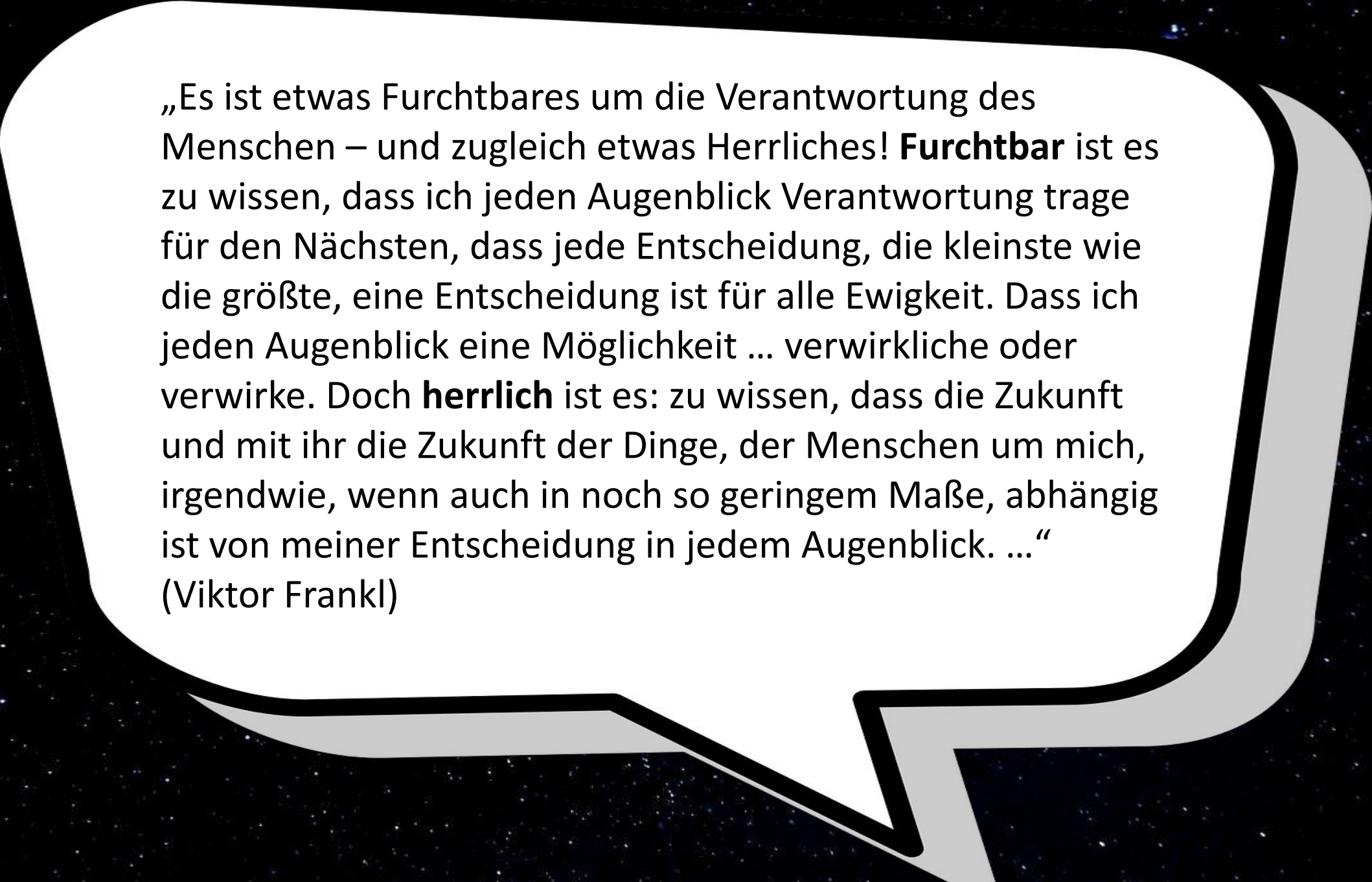
- Explorieren / hinterfragen / in Verhalten übersetzen

„Sinn anprobieren“: Begrenzte Sinngebung

Konfrontation mit Freiheit / Verantwortung

- Entscheidungen an einem Tag





„Es ist etwas Furchtbares um die Verantwortung des Menschen – und zugleich etwas Herrliches! **Furchtbar** ist es zu wissen, dass ich jeden Augenblick Verantwortung trage für den Nächsten, dass jede Entscheidung, die kleinste wie die größte, eine Entscheidung ist für alle Ewigkeit. Dass ich jeden Augenblick eine Möglichkeit ... verwirkliche oder verwirke. Doch **herrlich** ist es: zu wissen, dass die Zukunft und mit ihr die Zukunft der Dinge, der Menschen um mich, irgendwie, wenn auch in noch so geringem Maße, abhängig ist von meiner Entscheidung in jedem Augenblick. ...“
(Viktor Frankl)



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

Gegenwart

Aktuelle Lebensbedeutungen / Sinnquellen

- Explorieren / hinterfragen / in Verhalten übersetzen

„Sinn anprobieren“: Begrenzte Sinngebung

Konfrontation mit Freiheit / Verantwortung

- Entscheidungen an einem Tag





Blick in den Rückspiegel – Vergangenheit

Vergangenheit

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

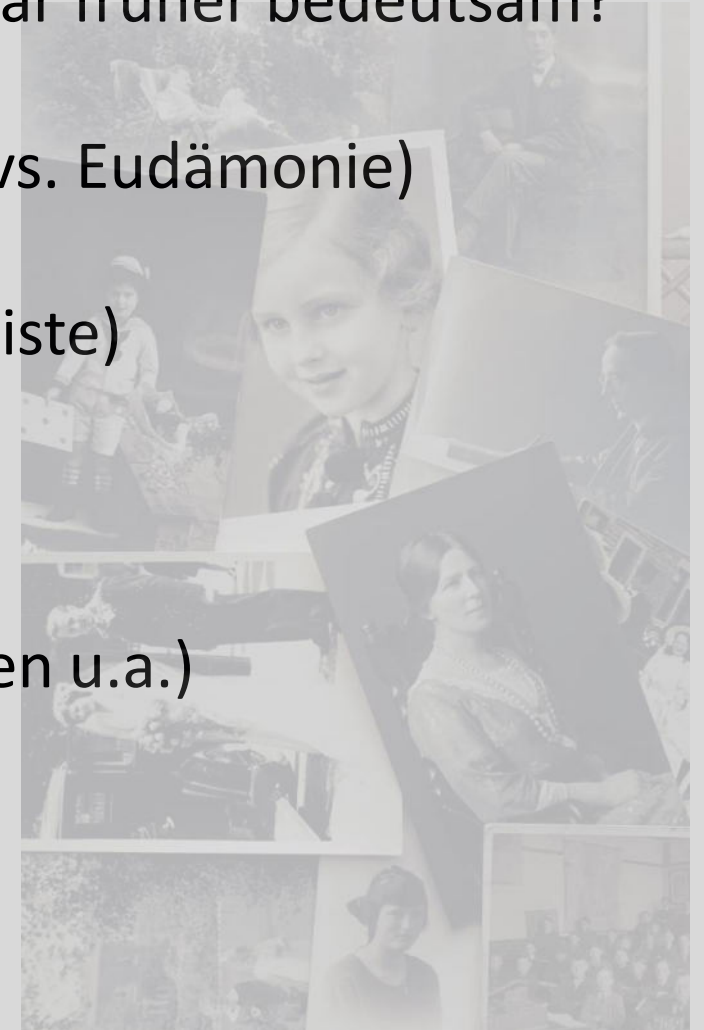
Imagination glückliches / erfülltes Kind (Hedonismus vs. Eudämonie)

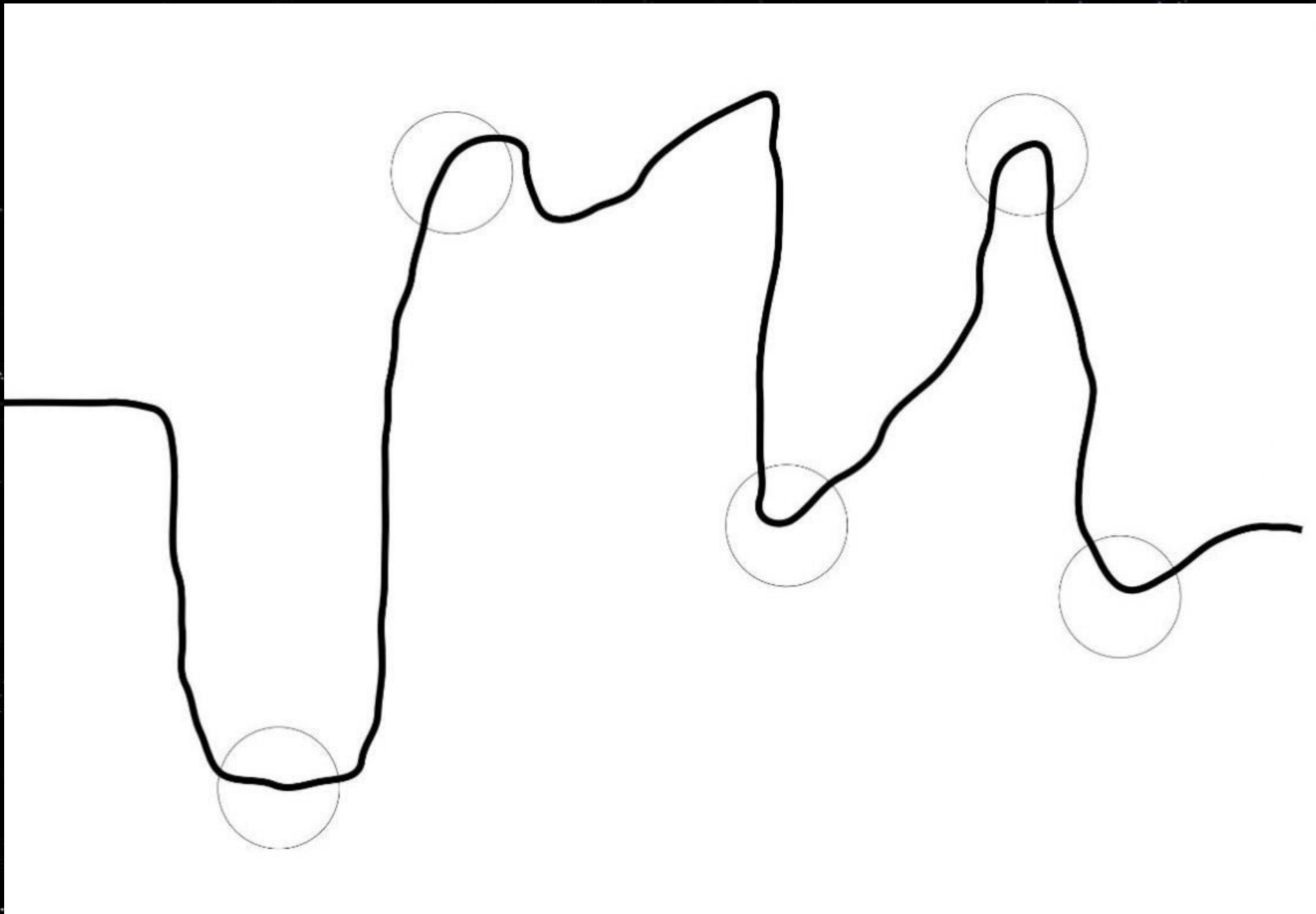
Arbeit mit Nostalgie (z.B. Mein Leben als Spotify-Playliste)

Mein (e) Lieblings...

Weggabelungen / Entscheidungen (Werte identifizieren u.a.)

Bedeutsame Beziehungserfahrungen (pos./neg.)



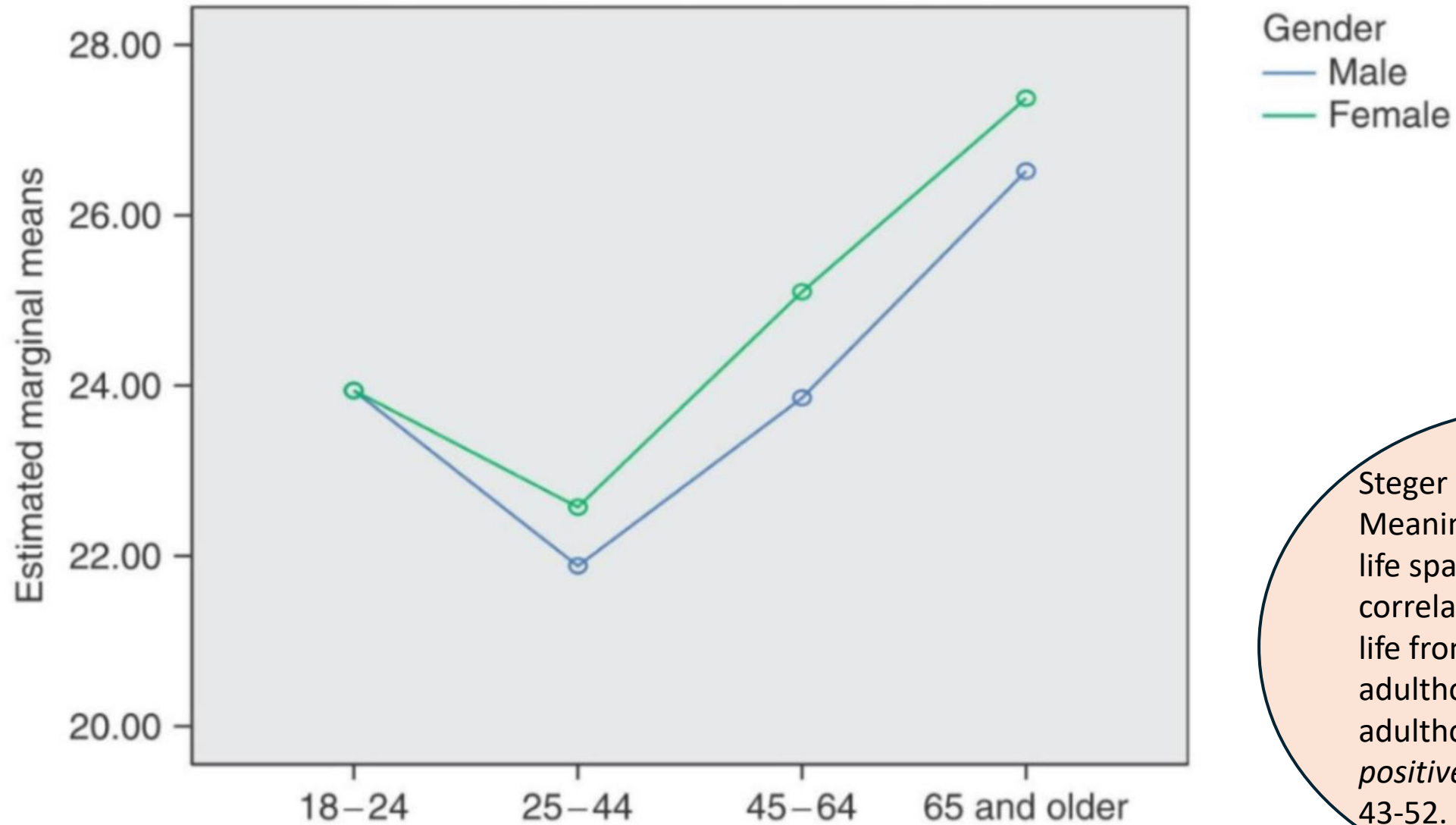


Auswertung Sinn-Kurve

- 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



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.

Vergangenheit

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

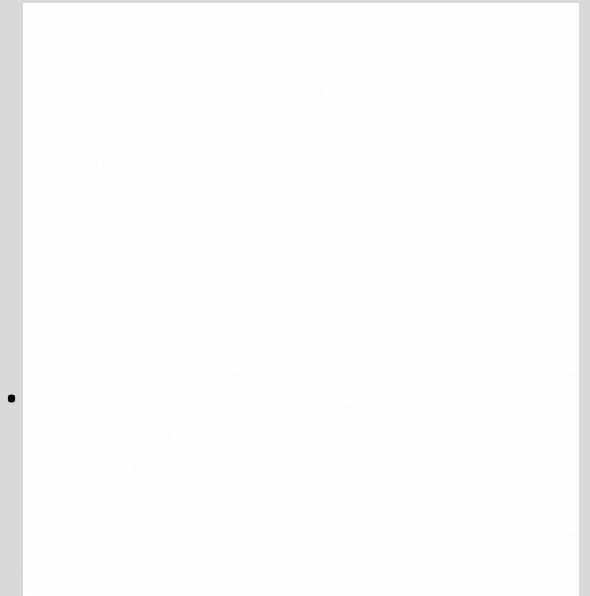
Imagination glückliches / erfülltes Kind (Hedonismus vs. Eudämonie)

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

Mein (e) Lieblings...

Weggabelungen / Entscheidungen (Werte identifizieren u.a.)

Bedeutsame Beziehungserfahrungen (pos./neg.)





Mein Leben als Spaziergang

Bedeutsame positive / belastende Ereignisse und Umstände?

Wichtige Personen?

Welche Gefühle sind mit dieser Lebensphase besonders verknüpft?

Innerer Schnappschuss

Vergangenheit

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

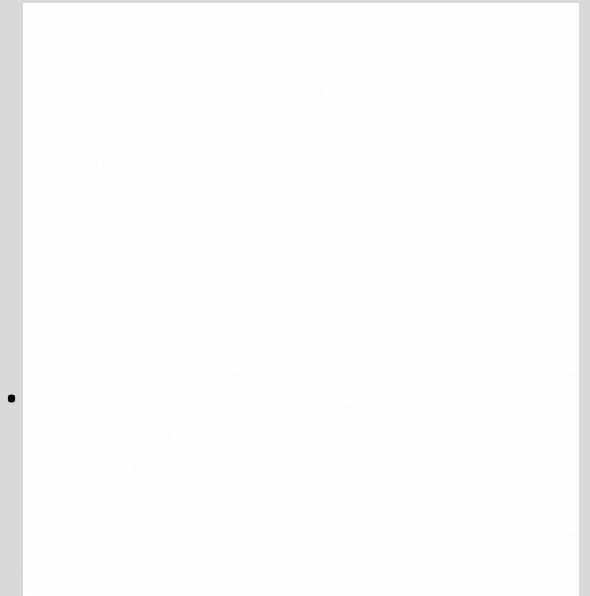
Imagination glückliches / erfülltes Kind (Hedonismus vs. Eudämonie)

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

Mein (e) Lieblings...

Weggabelungen / Entscheidungen (Werte identifizieren u.a.)

Bedeutsame Beziehungserfahrungen (pos./neg.)



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** “



Start



Suchen



Bibliothek



Playlist erstellen



Lieblingssongs

Eine playlist von harry

The 50 Best IDM Albums of ...

Paul

500 greatest albums by wo...

Summer Of Soul Soundtrack...

Rolling Stone Christmas Alb...

This is 40!

Voyager Golden Record

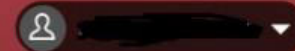
Life is live



App installieren



Upgrade



Playlist

Life is live

80 Songs, etwa 4 Std. 15 Min.

Arbeit mit Nostalgie

#	Titel	Album	Hinzugefügt am	
1	 Volldampf-Radio Hit-Allstars	12 Deutsche Hits	7. Aug. 2019	2:56
2	 Ich hab' mich verlaufen Rolf Zuckowski	Rolfs neue Schulweg-Hitparade	7. Aug. 2019	4:12
3	 Ein bisschen Frieden Nicole	Augenblicke	7. Aug. 2019	3:01



Hard Bargain

Emmylou Harris



1:36

3:21



The psychological benefits of music-evoked nostalgia

Constantine Sedikides¹ , Joost Leunissen²
and Tim Wildschut¹

Psychology of Music
2022, Vol. 50(6) 2044–2062
© The Author(s) 2021



Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/03057356211064641
journals.sagepub.com/home/pom



Abstract

We provide a narrative review of the nascent literature on the psychological benefits of music-evoked nostalgia. Music is a prevalent and influential source of nostalgia. Music-evoked nostalgia confers approach-oriented psychological benefits in the social domain (by fostering social connectedness), self-oriented domain (by raising self-esteem, instilling a sense of youthfulness, elevating optimism, and enhancing inspiration), and existential domain (by strengthening meaning in life and augmenting self-continuity). Music-evoked nostalgia also confers psychological benefits indirectly. For example, it elevates optimism by fostering sequentially social connectedness and self-esteem. Also, by fostering social connectedness, it enhances inspiration, strengthens meaning in life, and augments self-continuity. Furthermore, music-evoked nostalgia serves to buffer individuals against discomforting states, such as sadness. We conclude by discussing music-evoked nostalgia in people with dementia, contemplating the role of individual differences and context, considering the possibility that music-evoked nostalgia serves physiological functions, and asking whether familiarity with the music is necessary for the evocation of nostalgia and its ensuing benefits.

Keywords

nostalgia, music, music-evoked nostalgia, emotions, dementia



Der Madeleine-Effekt

"Und auf einmal stieg die Erinnerung auf. Der Geschmack jenes kleinen Stücks Madeleine, das meine Tante mir an jenem Sonntagmorgen in Combray gab (...), hatte mir augenblicklich die alten grauen Häuser an der Straße und mit ihrem Gärtchen dahinter, ebenso wie die Kirche und das ganze Städtchen vor Augen geführt."

(Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit)



Was könnte Eure Madeleine sein?



Gegenstand

Foto

Ort

Essen

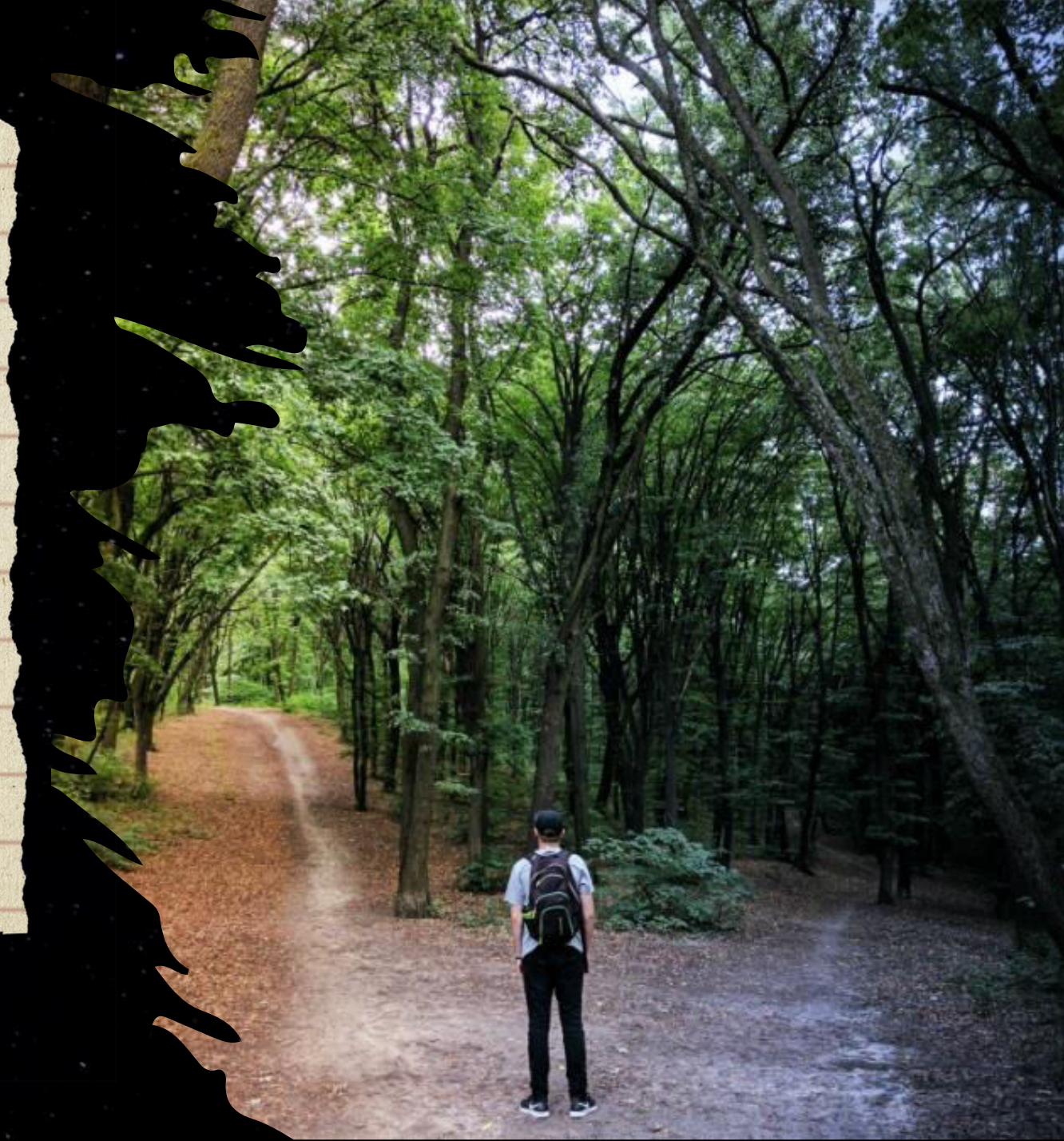
...

Mein Lieblings...

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

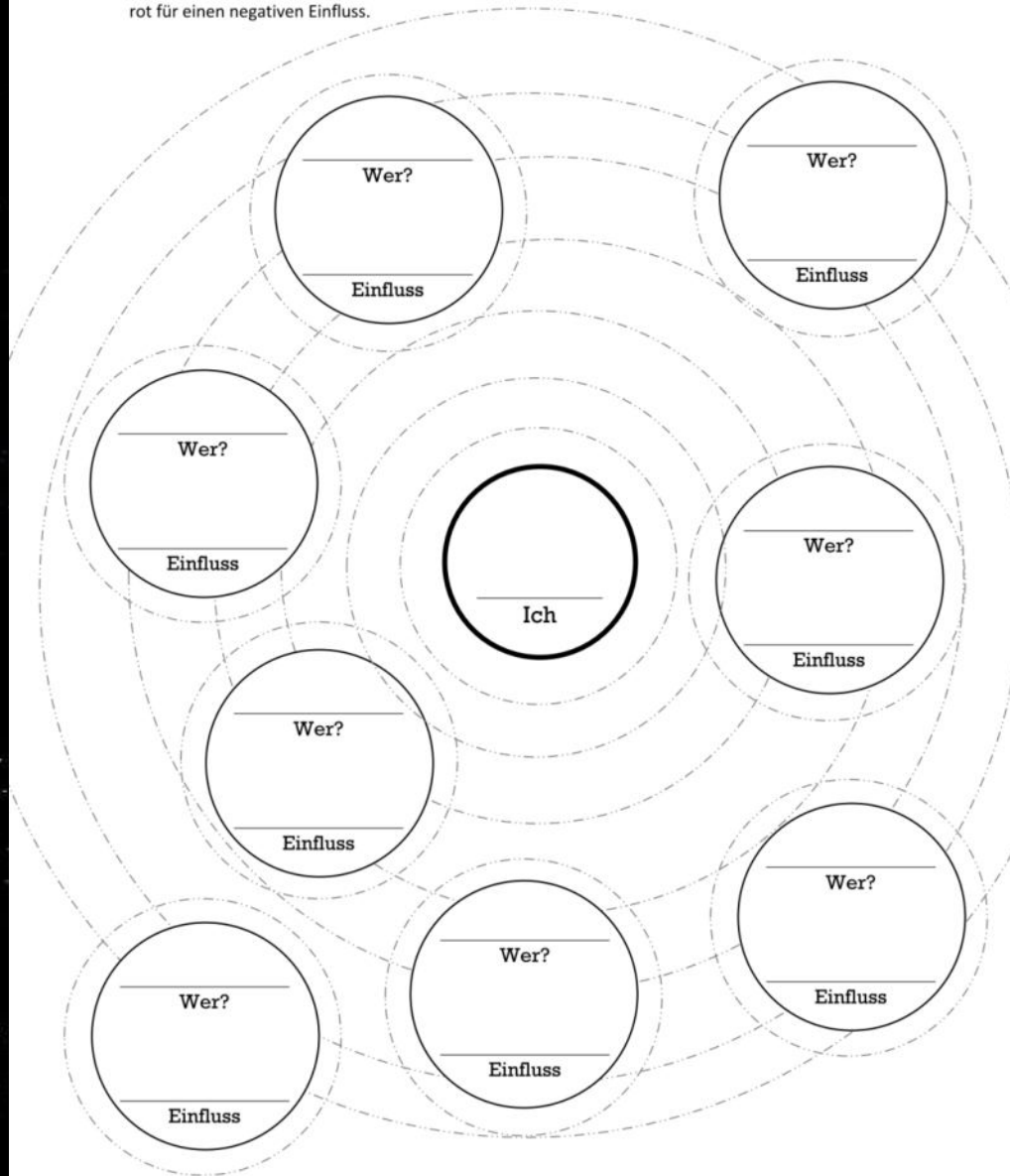
- **The Road not taken...**
- **Lebensentscheidungen**

- 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?
-



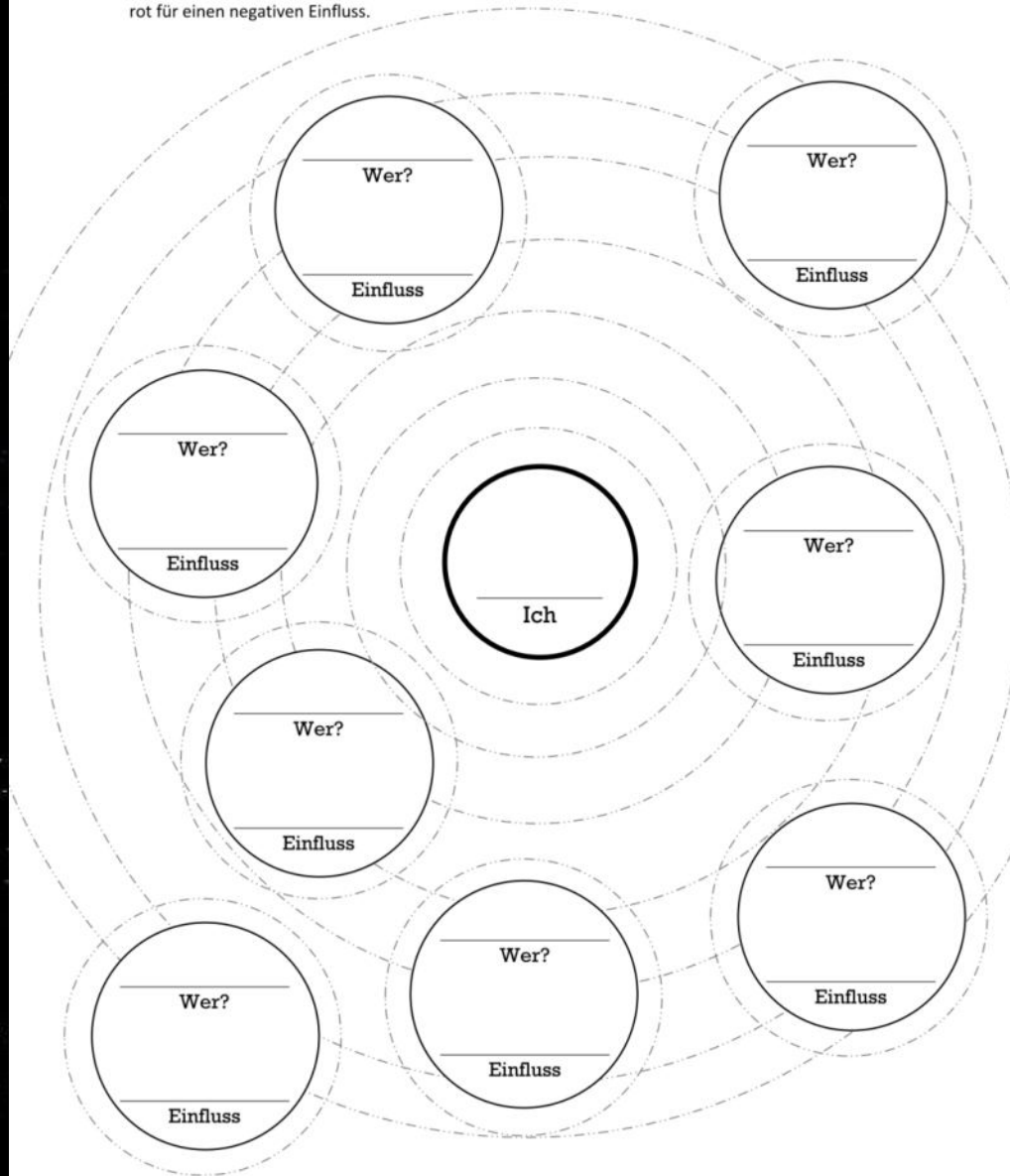
Bedeutsame Beziehungserfahrungen

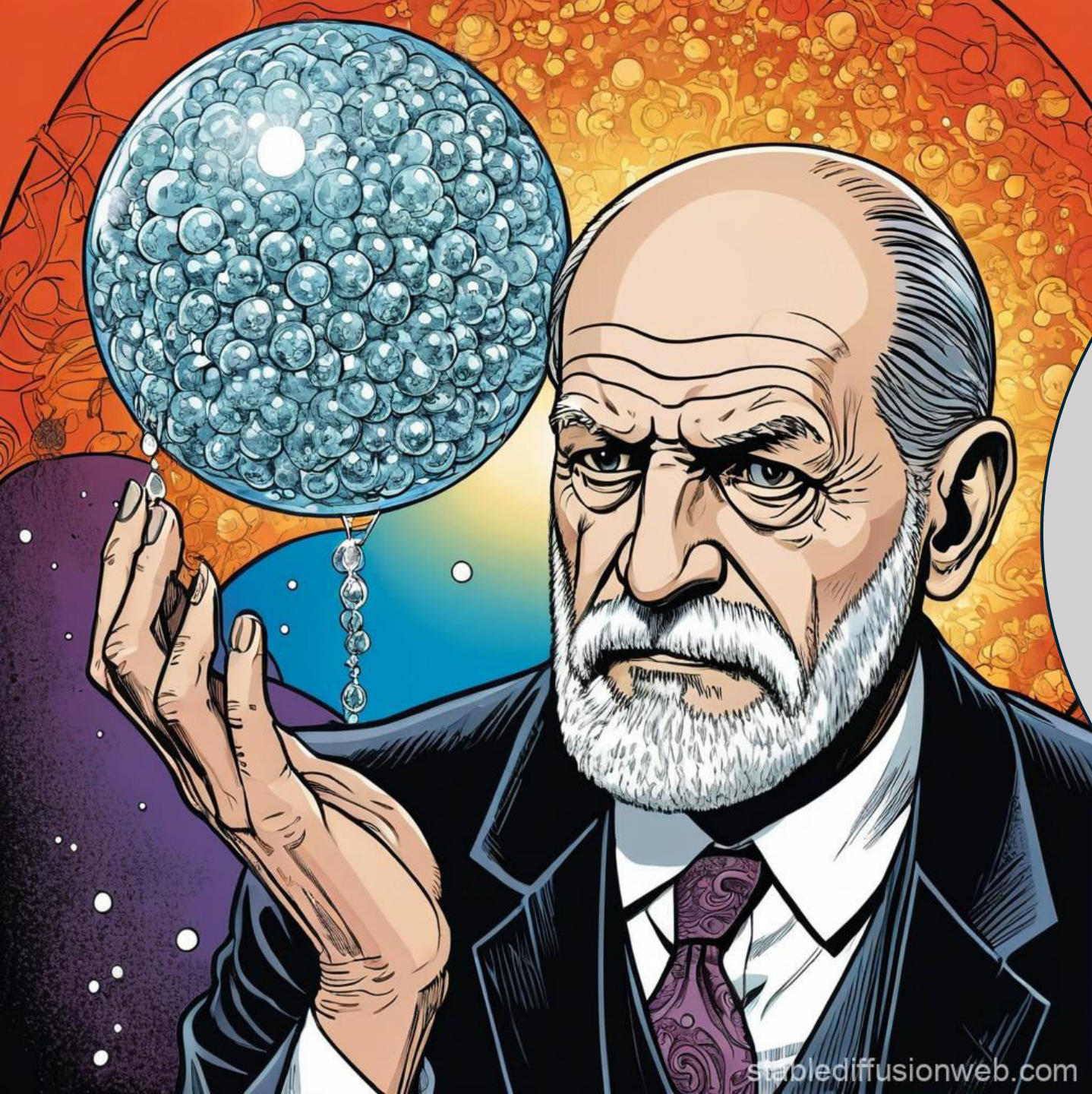
Bitte überlegen Sie, welche Personen einen bedeutsamen Einfluss auf Ihr Leben hatten (und haben). Sie können sich auf negative oder positive Einflüsse fokussieren – oder beides festhalten. Sie können die Art des Einflusses z.B. durch unterschiedliche Farben symbolisieren, z.B. grün für einen positiven,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



Bedeutsame 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.





Blick in die Kristallkugel – Zukunft

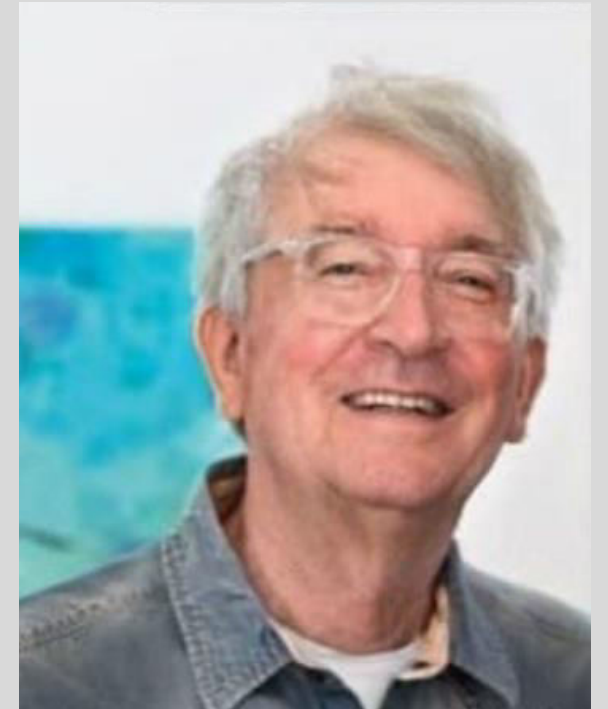
Zukunft

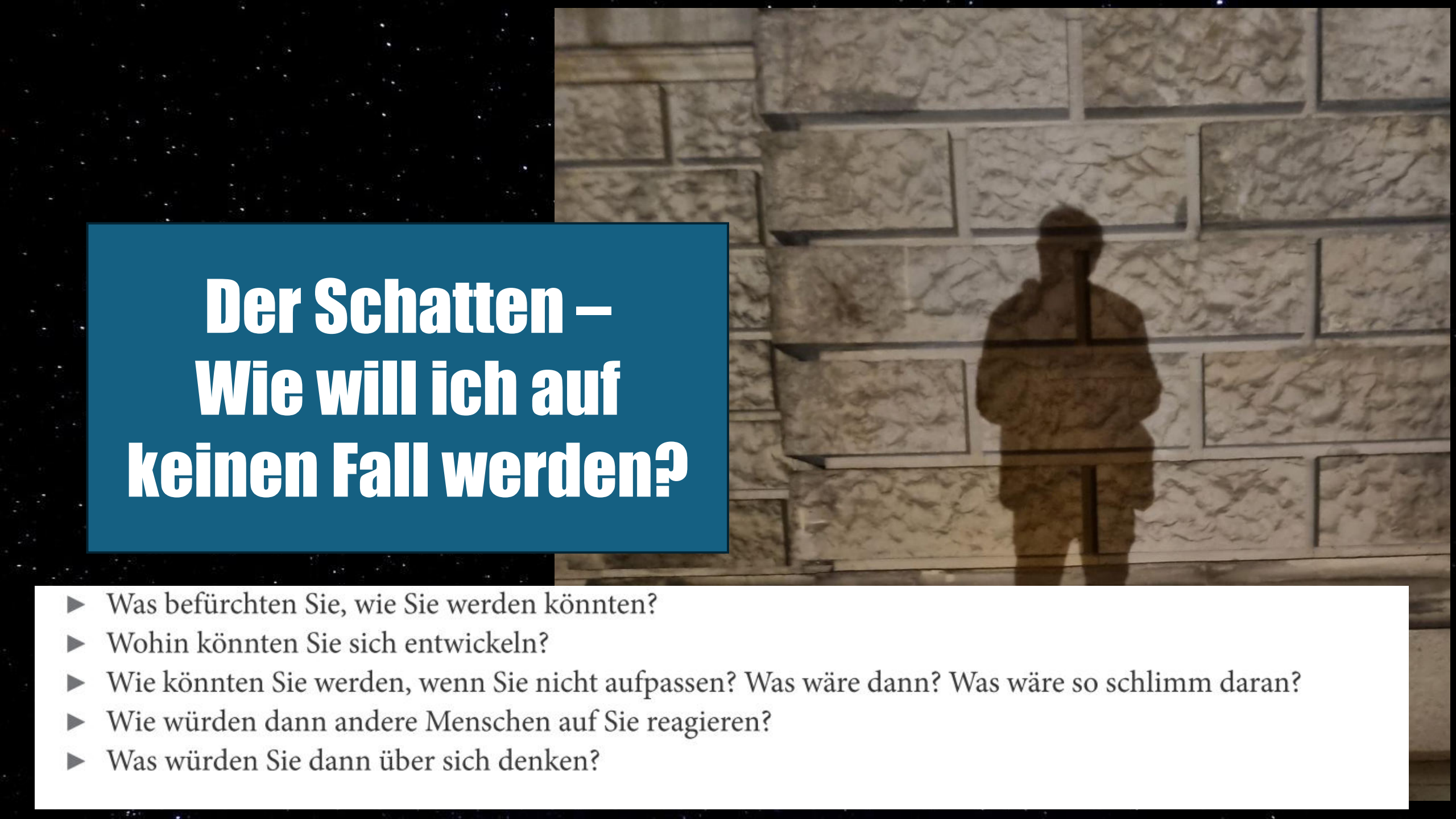
Wie will ich auf keinen Fall werden? Warum nicht?

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?«



**„Mein wunderschönes
Leben“**





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)



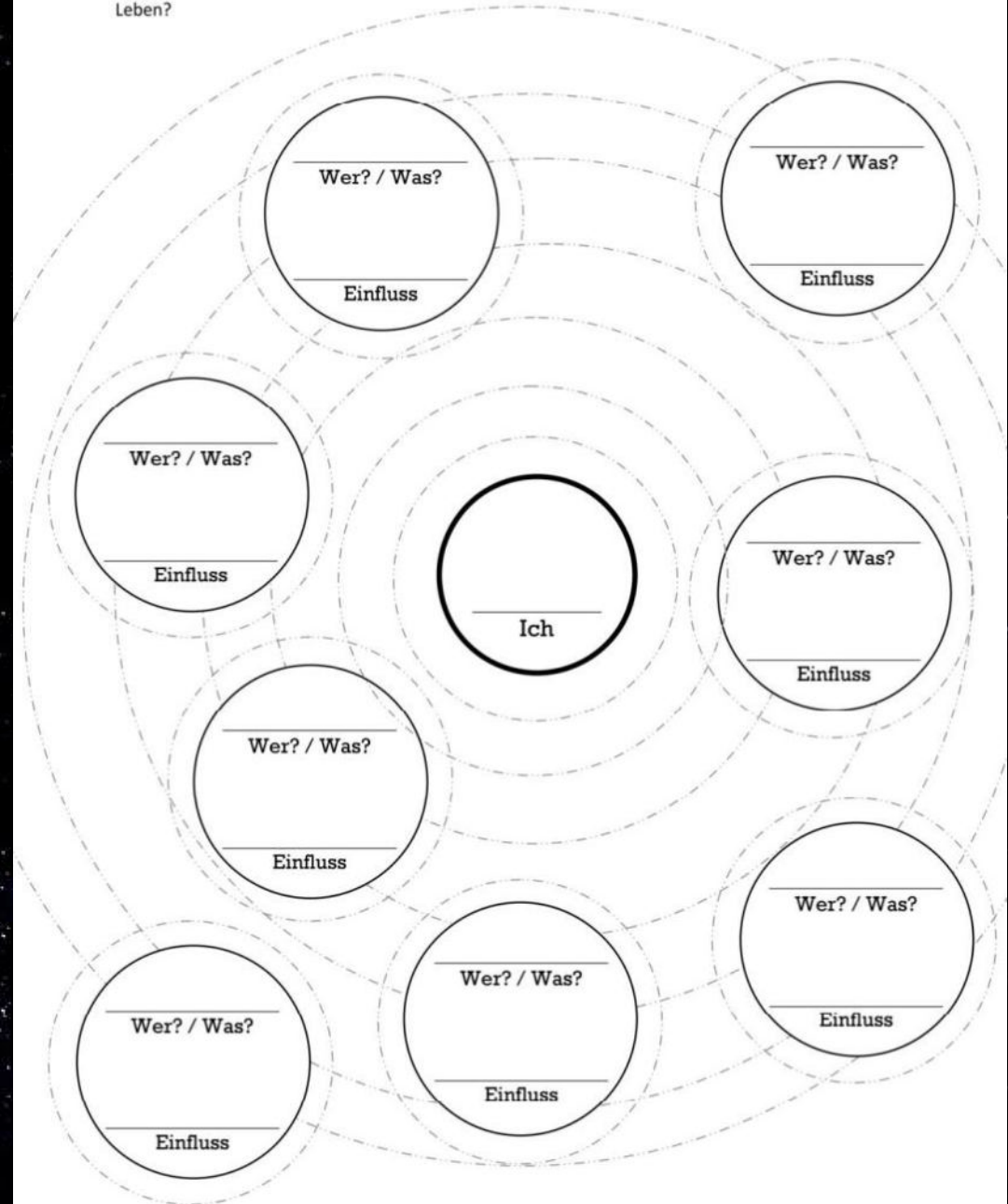
„Was wir „ausstrahlen“ in die Welt, die „Wellen“, die von unserem Sein ausgehen – das ist es, was von uns bleiben wird, wenn unser Sein selbst längst dahingegangen ist“
(Frankl 1946/2022, S. 49)

Yalom (2009): „Wellen-Effekt“



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?



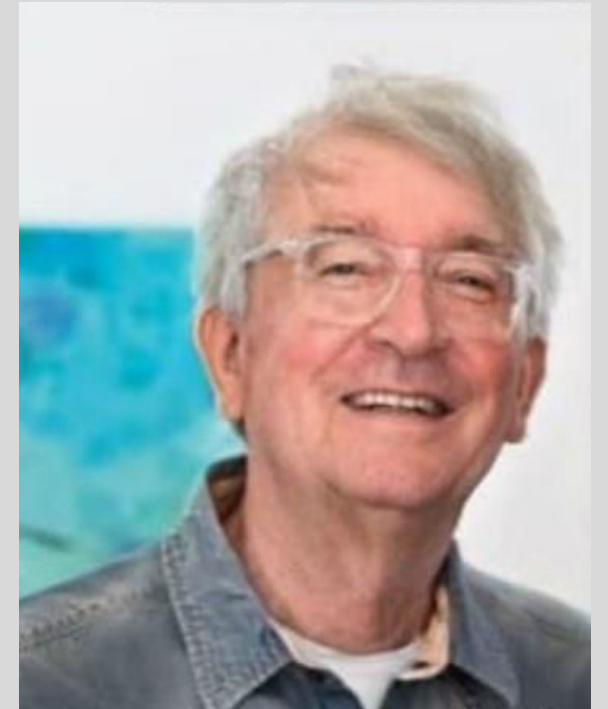
Zukunft

Wie will ich auf keinen Fall werden? Warum nicht?

Mein wunderschönes Leben

Ich, Stein im Wasser

Die Idee des Todes...



Todessalienz

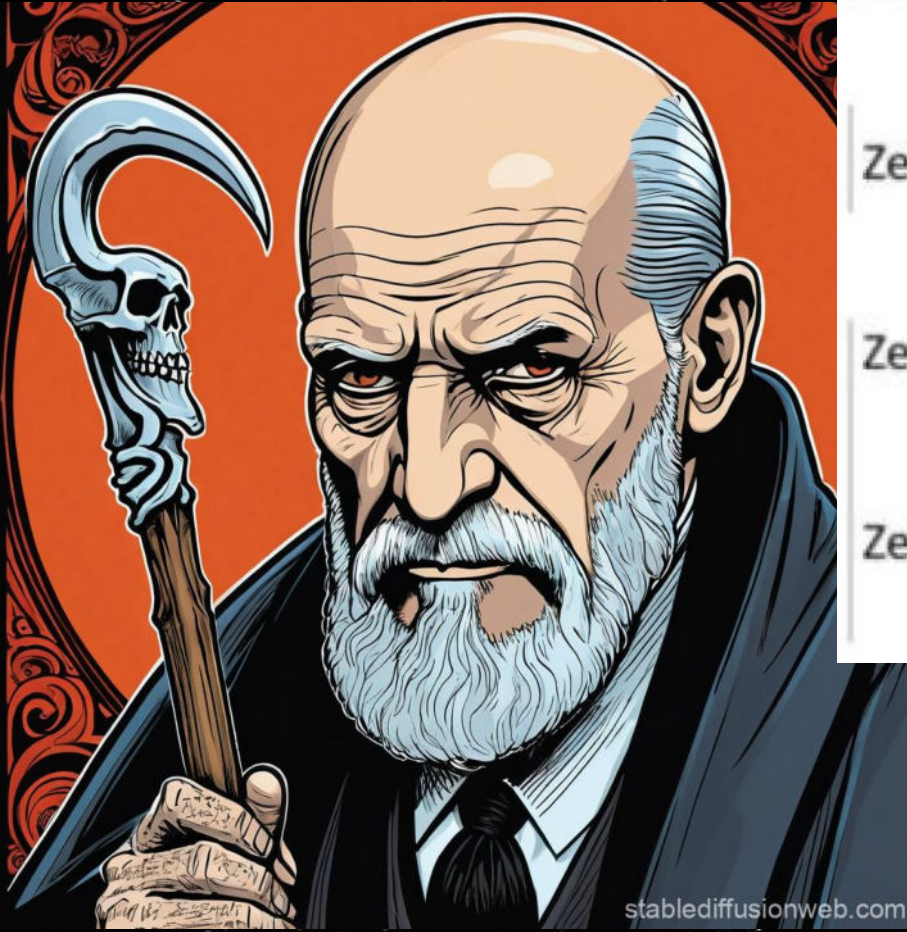
Yalom: „*Die Idee des Todes
kann uns retten*“

Frankl: „*Herzschrittmacher
des Lebens*“

Trauerfeier
Grabstein
Nachruf
Löffel-Liste

...





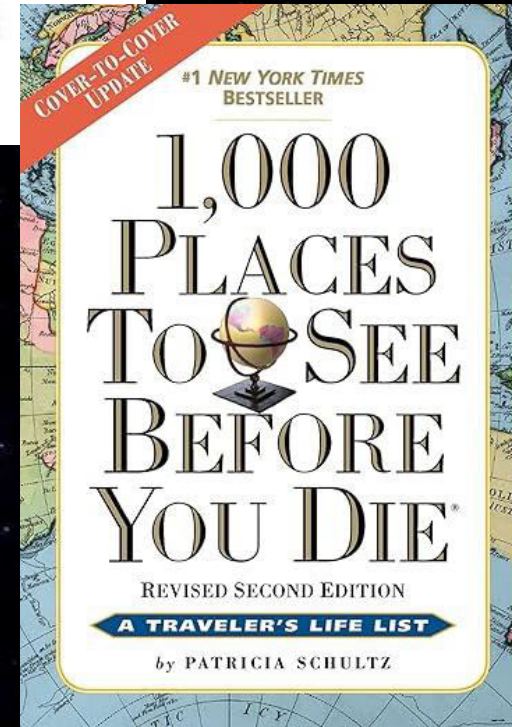
stablediffusionweb.com

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:

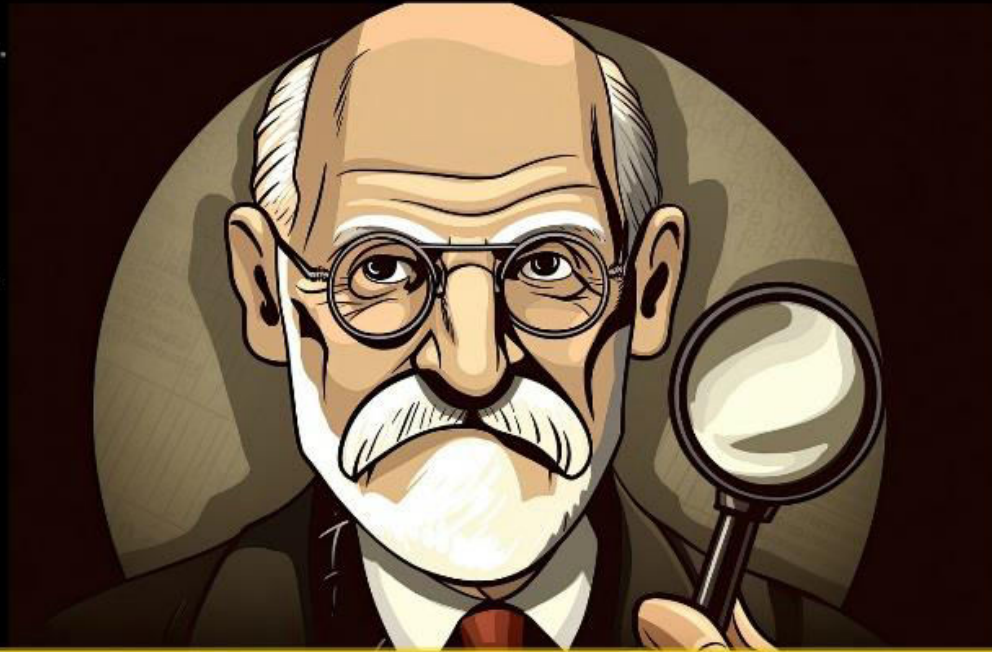
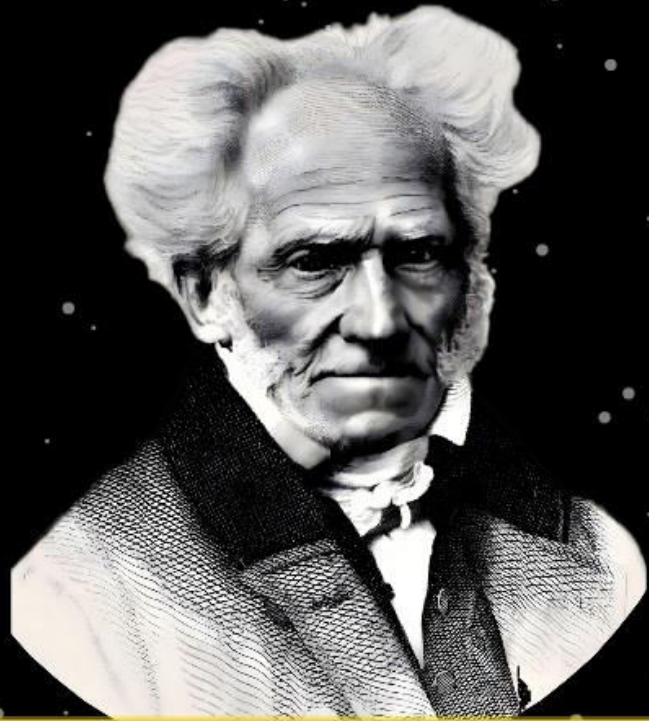
Zehn Musikalben, die ich vor meinem Tod hören will:



Trotz Sinnlosigkeit JA zum Leben sagen?

Kreativer Umgang mit Sinnlosigkeit





Illustre Gesellschaft

Normalisieren

Universalität des Leidens



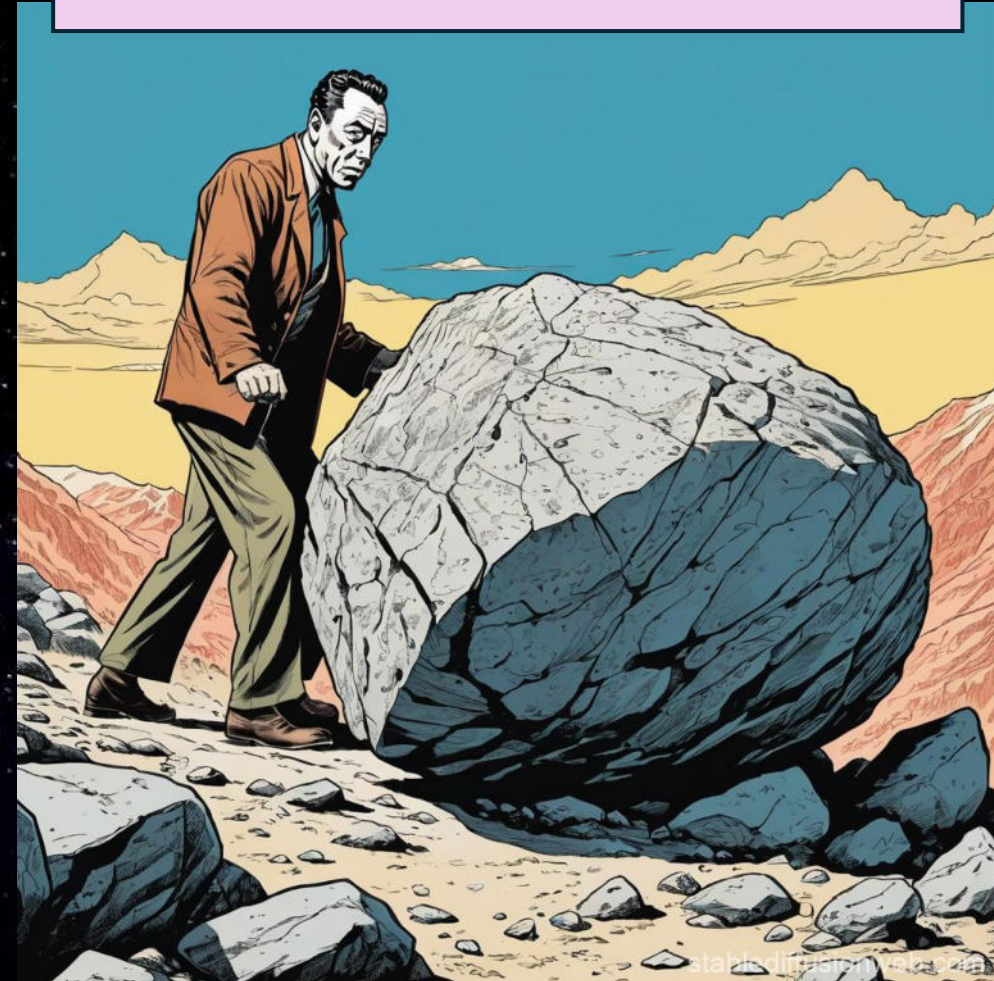
Willkürliche Schlussfolgerung

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

A detailed botanical illustration in a dark, engraved style forms a border around the central text. It includes various leaves, a cluster of small white flowers, and a large, textured seed pod or fruit.

Sinnlosigkeit
= *Sinnfreiheit*

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?“

APRIL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

AUGUST

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DECEMBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Kontakt:

kontakt@SinnimLeben.de

SinnimLeben.de (Newsletter)

Fortbildungen:

Psychotherapie-hattingen.de/fortbildungen

& Supervision und Selbsterfahrung