

## **Die Bedeutung der Erziehung und kritischer Lebensereignisse für den Sinn des Lebens**

Barbara Kolarik

*Universität Wien, Österreich  
Fakultät für Psychologie*

**ABSTRACT.** The main purpose of this study is to investigate the significance of critical life events and childhood relations with parents for the present perception of meaning in life. A number of 231 volunteers of different ages and professions were questioned. They had to complete the Purpose in Life Test (PIL) by Crumbaugh and Maholick (1964), the Questionnaire of recalled parental rearing behaviour (QRBRB) by Schumacher, Eismann and Brähler (1999), a list of life events newly developed from the "Leipziger Ereignis- und Belastungsinventar (LEBI)" by Richter and Guthke (1995) and the Brief COPE by Carver (1997). Additionally they had to answer demographic questions about themselves. In the present study specific demographic variables point to significant differences in the level of subjective meaning in life. According to the life events, significant correlations between the favorability of life events and the score of subjective meaning in life were found. There were also significant differences in the level of subjective meaning of life between those who had and those who had not experienced a certain life event. A general linear model demonstrated that the quality of recalled parental rearing behavior moderates the relation of composite favorability of events to the subjective meaningfulness of life. The results of the demographic variables, life events and the perceived parental rearing behavior were interpreted in the context of Frankl's theory of meaning and other previous surveys. The data of coping is interpreted in the context of the hierarchical control theory of acting. On the highest level of this hierarchy the meaning of life is designed.

*Keywords:* meaning in life, life events, coping, parental rearing behavior

**ZUSAMMENFASSUNG.** Das zentrale Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es, die Bedeutung kritischer Lebensereignisse und die Bedeutung der erinnerten Erziehung für die aktuelle Wahrnehmung von Sinn im Leben zu untersuchen. Insgesamt konnten 231 der befragten Personen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren in die Analyse einbezogen werden. Methodisch wurde dafür eine Fragebogenbatterie erstellt, die es ermöglichte die aktuelle Sinnerfüllung (Purpose in Life Test von Crumbaugh & Maholick, 1964), die retrospektiv erinnerte Erziehung (Fragebogen zum erinnerten elterlichen Erziehungsverhalten von Schumacher, Eismann & Brähler, 1999), die kritischen Lebensereignisse der gesamten Biographie (Leipziger Ereignis- und Belastungsinventar von Richter & Guthke, 1995), das dispositionelle Bewältigungsverhalten (Brief COPE von Carver, 1997), sowie einige demographische Variablen zu erheben. Sowohl die Ergebnisse zu den demographischen Variablen als auch die Analysen der einzelnen kritischen Lebensereignisse zeigten signifikante Unterschiede in der Ausprägung des aktuellen Lebenssinns. Auch die durchschnittliche Erwünschtheit kritischer Lebensereignisse steht in einem positiven Zusammenhang mit der aktuellen Wahrnehmung von Sinn im Leben. Weiters zeigten allgemeine lineare Modelle, dass die Qualität der erinnerten Erziehung einen moderierenden Effekt auf diesen Zusammenhang ausübt. Für die Interpretation der Ergebnisse zu den demographischen Variablen, den kritischen Lebensereignissen und der Erziehung wurden die Sinntheorie von Frankl und andere vorangegangene Studien herangezogen. Die Daten zum Bewältigungsverhalten wurden im Rahmen der Theorie der hierarchischen Kontrolle des Handelns gedeutet. Auf der höchsten Ebene dieser Hierarchie wird der Sinn des Lebens konstruiert.

*Schlüsselwörter:* Bewältigung, Erziehung, Lebenssinn, kritische Lebensereignisse

## Einleitung

Das Sinnthema beschäftigt den Menschen als fühlendes, denkendes und handelndes Wesen schon seit jeher und ist ursprünglich gegeben durch sein Bewusstsein vom eigenen Ich und von der Welt. Eingang in die empirische Forschung hat die Frage nach dem Lebenssinn aber erst in jüngster Zeit gefunden, sie ist jedoch immer noch ein Randgebiet der wissenschaftlichen Psychologie. Mittlerweile floriert im angelsächsischen Raum die Erforschung spiritueller Themen (Bucher, 2009). Der Einfluss spiritueller und religiöser Praxis auf die Lebensführung, auf Krankheitsprävention und Heilungsprozesse bildet dabei einen Fokus neuerer, auch medizinischer Studien (Ostermann & Büssing, 2007).

Gründe für die lange Zurückhaltung der Psychologie sind zum einen die Schwierigkeit einer allgemein akzeptierten Konzeptualisierung und Operationalisierung des Begriffs und zum anderen die Zuordnung des Lebenssinns als Domäne der Philosophie oder Theologie.

Rein normative Fragen nach einem universalen Lebenssinn inhaltlich zu klären, kann letztendlich nicht Anliegen der um Wertfreiheit bemühten empirischen Psychologie sein. Mit strenger wissenschaftlicher Methodik, das heißt mit Methoden der Logik und/oder der Empirie können Fragen nach dem allgemeinen Sinn des Lebens auch nicht beantwortet werden, denn sie erfordern eine persönliche Entscheidung. Jeder Mensch hat – reflektiert oder unreflektiert, differenziert oder vereinfacht – seine Sinnfragen und Antworten darauf. Mit der subjektiven Seite der Sinnggebung jedoch kann die Psychologie arbeiten. Auf Basis eines inzwischen durch handlungstheoretische und humanistische Kernannahmen geprägten Menschenbildes, das den Menschen als schöpferisches und reflexives Subjekt begreift, fallen Fragen wie: Worin sehen Personen den Sinn des eigenen Lebens? Unter welchen Bedingungen und in welchem Ausmaß wird Sinn erlebt? Wie verändert sich die Sinnwahrnehmung über die Lebensspanne? Welche Auswirkungen haben kritische Lebensereignisse auf die individuelle Sinnggebung? immer mehr in den Interessensbereich der Psychologie (Schmitz, 2005).

Eine Strömung innerhalb der psychologischen Forschung ist der Ansatz der „positiven Psychologie“, bei dem zunehmend ein Fokus auf positive Eigenschaften und menschliche Stärken gerichtet wird. Die Wahrnehmung von Sinn im Leben ist eine solche positive Variable und dementsprechend ein guter Indikator für das subjektive Wohlbefinden des Einzelnen – außerdem wirkt sie vermittelnd in der Bewältigung von Stress.

Untrennbar mit dem Lebenssinn als Gegenstand der Psychologie verbunden ist der Name Viktor E. Frankl's (1905 - 1997), dem Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie. Der Wiener Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut wurde in seinem eigenen Leben mit der Frage nach dem Sinn auf das Brutalste konfrontiert. Er überlebte vier deutsche Konzentrationslager, wo er an sich selbst und anderen beobachtete, dass alles verloren war, wenn Menschen keinen Sinn in ihrem Leben mehr zu sehen vermögen. Frankl (2005) folgerte daraus, dass der Mensch in seinem Wesen einen „Willen zum Sinn“ besitzt, definiert als das Bedürfnis, das Leben sinngebend wahrzunehmen, zu spüren und zu verstehen. Als Gegenstück führen der Verlust des Lebenssinns, die Selbstentfremdung und Defizite in der Sinngenerierung zu innerer Leere, welche Frankl (1987) als die häufigste Ursache für die sogenannte „existentielle Frustration“ betrachtet.

Der Prozess der Sinnsuche, den Frankl als fundamentalen Teil des Menschen charakterisiert, ist für jedes Individuum einzigartig (Jim, 2004). Dem Menschen stehen dabei prinzipiell drei Kategorien von Werten zur Verfügung, Situationen als sinnvoll wahrzunehmen, beziehungsweise den Sinn darin zu finden (Frankl, 1982, S. 39): (1) Bei den *Erlebniswerten* nimmt der Mensch durch das Erleben von etwas Schönerem, Gutem, Gefälligen und Wahrem, Wertvolles aus der Welt in sich auf und realisiert dadurch Sinn. Das kann das Genießen von Musik bedeuten, Landschaft und Natur oder das Erleben zwischenmenschlicher Beziehungen. (2) Die *schöpferischen* Werte stehen für das Schaffen von etwas Wertvollem oder für eine Tat, wodurch der Mensch Werte in die Welt setzt und sich selbst dadurch als sinnvoll erlebt. Beispiele dafür sind die berufliche und private Arbeit, das Führen eines Haushaltes, aber auch das Einstehen für Überzeugungen. (3) Die *Einstellungswerte* kommen zum Tragen, wenn es gilt mit Schicksalsschlägen fertigzuwerden. Im Visavis von Leid und Krankheit kann es passieren, dass es dem Menschen unmöglich wird, etwas Sinnvolles zu tun oder zu erleben. Der letzte Wert der ihm bleibt ist das Aufrechterhalten oder Finden seiner Einstellung zum Leben. Letzteres deutet auf eine Konzeption von Lebens- und Krisenbewältigung hin, die einer aktiven Sinnkonstruktion eine zentrale Rolle zukommen lässt. In der Bewältigung kann ein Mensch nicht nur an Reife gewinnen, sondern auch Lebenssinn finden. Frankls Überzeugung nach sind die Einstellungswerte den schöpferischen und Erlebniswerten dimensional überlegen. Der „Sinn des Leidens“ ist der „höchstmögliche“ da er am tiefsten zum Ausdruck bringt, wie der Mensch zu seinem Leben steht (Frankl, 1987, S. 81). So entspricht der Lebenssinn der selbsttranszendenten Dimension des Menschen, denn der Mensch weist allemal über sich selbst hinaus, „auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder auf anderes menschliches Sein, dem wir da liebend begegnen“ (Frankl, 1987, S.18).

Wie Frankl betrachten auch viele weitere Autoren den Lebenssinn als mehrdimensionales Konstrukt welches als bedeutend für die psychische Gesundheit des Menschen eingeschätzt werden kann (Antonovsky, 1984; Benesch, 1990; Chamberlain & Zika, 1988; Frankl, 1985; Grom & Schmidt, 1975; Janoff-Bulman & Wortman, 1977; Schmitz, 2000; Wirtz & Zöberli, 1995; Wong,

1998). Die Quellen aus denen Menschen Sinn schöpfen, variieren aber entsprechend der Unterschiedlichkeit des Einzelnen. Weiters verändern sie sich in ihrer Bedeutung über die Zeit (Brandstädter, 2003; Dittman-Kohli & Westerhof, 2005). Eine Untersuchung von Ebersole (1998) zeigt aber, dass die Teilnehmer unabhängig von Alter und Geschlecht, soziale Beziehungen wie Familie, Partner, Kinder oder Freunde, als die wichtigsten Sinnquellen wahrnehmen.

Die spezifischen Bereiche, Situationen oder Aktivitäten, welche den Menschen mit Sinn erfüllen, unterscheiden sich von jenem Sinn, der als global bezeichnet werden kann (Catlin & Epstein, 1992, Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991). Diese eher abstrakten und generalisierten Grundannahmen und Werte über das Selbst und die Welt dienen als Basis für Erkenntnis, Handlungsplanung und Verhalten (Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991). Die Konstruktion von Sinn ist demnach vom Bezugssystem abhängig und liegt entweder auf sehr konkreter Ebene und reicht bis hin zu ganz abstrakten Wert- und Glaubensvorstellungen.

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass negative Lebensereignisse den individuellen Glauben an ein sinnvolles, gerechtes und unverletzbares Selbst infrage stellen können (Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991). Zum Beispiel wenn Krebspatienten bei der Frage nach dem Sinn zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis kommen und in eine Sinnkrise stürzen. Aber auch positive Veränderungen sind möglich (Park & Folkman, 1997). Menschen, die beispielsweise mit großen Verlusten oder Traumata konfrontiert waren beschreiben sich selber nicht selten als zwar trauriger, aber auch „weiser“. Vermutlich sind dabei konstruktive Grundannahmen durch entsprechende Erfahrungen gefördert worden (Meier, 1992; Park & Folkman, 1997).

Ganz allgemein geht die Entwicklungspsychologie von antezedenten Bedingungen aus, die zu spezifischen Personenmerkmalen wie dem dispositionellen Bewältigungsverhalten und bestimmten Glaubensvorstellungen führen (Phillip, 1995). Entsprechende vorangegangene Bedingungen sind laut Catlin und Epstein (1992) emotional signifikante Erfahrungen, wobei die Autoren zwei Arten von Erfahrungen unterschieden: Erstens tagtägliche Erfahrungen während der Kindheit, besonders jene mit den Eltern oder wichtigsten Bezugspersonen. Diese sind zwar in ihrer Ausprägung klein, können aber in Kumulation zu einem bedeutenden Einfluss führen. Zweitens spezifische, hoch signifikante kritische Lebensereignisse (Catlin und Epstein, 1992).

Die Fragestellung der vorliegenden Untersuchung ist inspiriert durch die Annahme von Catlin und Epstein (1992) und fokussiert die entwicklungspsychologische Perspektive der Entstehung und Veränderung von Lebenssinn. Dabei werden antezedente und dispositionale Variablen als wichtige Voraussetzungen angenommen für eine spätere Bewältigung kritischer Lebensereignisse und deren Adaption in das persönliche Sinnsystem.

## Die Entwicklung des subjektiven Lebenssinns

Es gibt eine generelle Zustimmung dafür, dass der Lebenssinn durch eine Akkumulation verschiedener Lebensereignisse zustande kommt (Catlin & Epstein, 1992, Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991; Park & Folkman, 1987, Taylor, 1983). Eine genauere Beschreibung dieser Entwicklung geben Park und Folkman (1997): Ihnen zufolge findet die kindliche Sicht über das Selbst und die Welt ihren Ursprung in den frühen Kindheitsjahren, vor allem durch die Interaktion mit den Eltern oder ersten Bezugspersonen. Das Kind lernt Vertrauen, Wohlwollen, Werte, Selbstbewusstsein und ein Verstehen der Konsequenzen menschlichen Handelns. Mit der Zeit werden die Kindheitserfahrungen gespeichert und integriert in eine organisierte, subjektive Sicht der Welt und des eigenen Seins. Erfahrungen während der Kindheit und Adoleszenz bilden, raffinieren und bauen diese mentalen Strukturen dann weiter aus. Veränderungen dieser grundsätzlichen Glaubensvorstellungen werden von Park und Folkman (1997) im Erwachsenenalter als viel weniger wahrscheinlich angenommen als noch in den Kindheitsjahren.

Empirische Studien, welche die Entwicklung des persönlichen Lebenssinns fokussieren, sind rar.

## Die Eltern-Kind-Beziehung und der Sinn des Lebens

Wie sich Kindheit und Erziehung auf grundlegende Glaubensvorstellungen auswirken, ist in der Literatur meist nur theoretisch beschrieben und bezieht sich vor allem auf die Entstehung unterschiedlicher psychischer Störungen und den Selbstwert. Die Ergebnisse empirischer Untersuchungen über die Beeinflussungen der Kindheit auf die verschiedenen grundlegenden Glaubensvorstellungen, wie Selbstwertgefühl, Selbstkonzept, Kompetenz und Vertrauen sind uneinheitlich. Einzig die Studie von Catlin und Epstein (1992) widmete sich dem Lebenssinn in Bezug auf die erinnerte Erziehung. Dabei zeigte sich ein positiver Zusammenhang der Erziehungsdimension *Akzeptanz* mit der Ausprägung des individuellen Lebenssinns.

Ein Ziel der aktuellen, vorliegenden Studie ist die Erfassung der Erziehungsdimensionen: (a) Emotionale Wärme (b) Kontrolle und Überbehütung (c) Ablehnung und Strafe. Diese sollen in Bezug auf die Sinndimension, als auch auf die Bewältigung kritischer Lebensereignisse untersucht werden.

## Kritische Lebensereignisse und der Sinn des Lebens

Die schon erwähnte Studie von Catlin und Epstein (1992) untersuchte den Zusammenhang von aktuellen grundlegenden Glaubensvorstellungen über das Selbst und die Welt mit 13 emotional kritischen Lebensereignissen. Die Ergebnisse zeigen in Bezug auf die Erfahrungen Zurückweisung, sexuellen Missbrauch und Opfer von Gewaltverbrechen einen signifikanten Unterschied hinsichtlich verschiedener globaler Grundannahmen. Zum Beispiel haben Personen, die sexuell missbraucht wurden signifikant weniger Selbstwert und erleben sich selber auch als weniger liebenswert und sinnerfüllt, als Menschen, die entsprechende Erfahrungen nicht gemacht haben. Positive und negative kritische Lebensereignisse weisen auch einen kumulativen Effekt auf die grundlegenden Glaubensvorstellungen auf. Jene mit mehr positiven Erfahrungen haben dementsprechend höhere Werte auf den Skalen der verschiedenen Glaubensvorstellungen über das Selbst und die Welt (Catlin & Epstein, 1992). Ähnlich zeigte die Studie von Janoff-Bulman (1989, s. Catlin & Epstein, 1992), dass die Annahme einer sinnvollen und bedeutenden Welt sich signifikant unterscheidet zwischen Opfern und nicht-Opfern eines traumatischen Lebensereignisses, sogar noch nach Jahren.

Andere Studien untersuchten den aktuellen Bewältigungsprozess eines ganz konkreten Ereignisses, wie spezifische Krankheitsdiagnosen und deren Behandlung und den Einfluss auf das persönliche Sinnsystem. Beispielsweise analysierte Meier (1992) Krebspatienten und fand heraus, dass die Wahrnehmung von Sinn im Leben im Vergleich zum Status vor der Diagnose, signifikant gestiegen ist. Die Gruppe um Taylor (Bower, Kemeny, Taylor & Fahey 1998; Taylor, 1983; Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000) interviewte Frauen mit Brustkrebs und später Menschen die sich mit HIV infiziert hatten und beschreibt drei Kennzeichen, die eine positive Anpassung fördern: Die Sinnsuche und Sinnfindung, das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die Erhaltung des Selbstvertrauens durch selbst-verbessernde Evaluation. Nach Taylor (1983) ist eine positive Einstellung zur Realität normal und erstrebenswert für ein optimales Funktionieren. Diese positiven Glaubenssätze beinhalten aber zum Teil auch Illusionen, die mit objektiven wissenschaftlichen Beweisen nicht konsistent sind (Taylor et. al, 2000). Mit „Illusionen“ bezeichnen die Autoren aber nicht unbedingt das Gegenteil von Faktenwissen, sondern vielmehr den veränderten Blickwinkel auf Lebensstatsachen. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist noch die Studie von Ironson, Stuetzle und Fletcher (2006), die sich HIV infizierten Personen widmete. Die *Zunahme* der Religiosität oder Spiritualität *nach* der Diagnose, führte den Ergebnissen zufolge zu einem langsameren Krankheitsprogress der Betroffenen.

Im Einklang mit der entwicklungspsychologischen Perspektive auf den Sinn des Lebens, beabsichtigt die aktuelle Studie Daten kritischer Lebensereignisse über die gesamte Lebensspanne zu erheben, positive und negative, traumatische und weniger bedeutende. Sowohl der kumulative Effekt als auch der Einfluss einzelner kritischer Lebensereignisse soll dementsprechend untersucht werden.

## Der Sinn des Lebens und Coping

Die Funktionen, Einflussfaktoren und Konsequenzen des Bewältigungsverhaltens und die spezifische Bedeutung des sinnbasierten Copings wurden von Folkman und Moskowitz im Jahre 2000 untersucht. Für sie ist Sinn bereits in der Bewertung von Stress impliziert und als Rekonstruktion des globalen Lebenssinns zu betrachten. Vor allem in Situationen, die sich durch einen Mangel an eigener Kontrolle und Einflussmöglichkeit auszeichnen, werden drei Copingstrategien als sinngenerierend genannt. Die Strategie der „positiven Neubewertung“, die „Orientierung auf positive und unterstützende Ereignisse“ und „problemorientierte Bewältigungsstrategien“, die durch eine neue Zielsetzung und Fokussierung ein Gefühl von Kontrolle vermitteln (Folkman & Moskowitz, 2000). Diese Strategien beziehen sich auf eine Längsschnittuntersuchung von Folkman (1997), die Copingstrategien bei an AIDS erkrankten Männern untersuchte. Hier wurde zusätzlich „die Suche und das Finden von positivem Sinn“ als vierte notwendige Strategie für die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden assoziiert (Folkman, 1997). Es gibt dementsprechend eine Wechselwirkung zwischen der Bewertung und Sinnggebung einer Situation und der globalen Wahrnehmung von Lebenssinn (Grom & Schmidt, 1972; Park & Folkman, 1997; Wirtz & Zöberli, 1995).

Der Frage nach der Bedeutung der generellen Sinnstruktur für den Bewältigungsprozess gingen Schmitz und Hauke im Jahre 1999 im Zusammenhang mit verschiedenen Stressmodi und im Jahre 2000 bezüglich der Bewältigung kritischer Lebensereignisse nach. In beiden Untersuchungen konnten sie zeigen, dass Menschen mit der Positivverfahren von Sinnerfüllung, wie Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit eher zu solchen Verarbeitungsstrategien neigen, die der Wiederaufnahme des Projektes dienen, also zu aktiven und problembezogenen Strategien. Die Strategien der Verleugnung, Flucht, Resignation und Abwehr dürften eher mit der Erfahrung von Un-Sinn oder Sinnleere korrespondieren (Schmitz & Hauke, 1999). Personen mit weniger guter Sinnwahrnehmung zeigen ihren Ergebnissen zufolge auch vermehrt emotionale Strategien (Schmitz & Hauke, 1999).

Laut Schmitz und Hauke (1999) formt das globale Sinnkonzept den Copingprozess und auch für Lazarus (1981) übt das Sinnsystem eine puffernde Funktion auf das Bewältigungsverhalten aus. Die meisten anderen Autoren aber sehen die beiden Prozesse: Sinnsuche und Bewältigung, als miteinander verwoben an (Emmons, Colby & Kaiser, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000; Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991; Sommer & Baumeister, 1998; Thompson, 1991; Mehnert et al., 2007).

## Der Sinn des Lebens und die Wechselwirkung von kritischen Lebensereignissen und der Eltern-Kind-Beziehung

Ein weiterer Punkt der aktuellen Studie ist die Interaktion des erinnerten Erziehungsverhaltens mit der Auswirkung der kritischen Lebensereignisse auf den subjektiven Sinn im Leben. Es ist eine Grundannahme der Psychoanalyse und anderer psychotherapeutischer Schulen, dass eine sichere Bindung zu den Eltern die Entwicklung der Ich-Stärke ermöglicht und zu einer positiven Wahrnehmung von Sinn im Leben führt (Frankl, 2005, 1985, 1982; Grom & Schmidt, 1975; Wirtz & Zöberli, 1995). Wenn diese Hypothese korrekt ist, sollte die Qualität der erinnerten Erziehung die Auswirkung kritischer Lebensereignisse auf den subjektiven Sinn des Lebens moderieren.

Die Studie von Catlin und Epstein (1992) ist unter anderem dieser Frage nachgegangen und die Ergebnisse zeigen auch tatsächlich eine Wechselwirkung zwischen der Erziehungsdimension „Akzeptanz versus Ablehnung“ und der Belastung durch kritische Lebensereignisse. Catlin und Epstein (1992) schreiben somit der in der Vergangenheit erfahrenen Eltern-Kind-Beziehung eine moderierende Funktion hinsichtlich des Einflusses kritischer Lebensereignisse auf das Sinnerleben zu (allerdings *nicht* wie theoretisch behauptet). Menschen, die über viel Akzeptanz von Seiten der Eltern in der Kindheit berichten, reagieren den Ergebnissen zufolge, bezogen auf die Sinnerfahrung, viel direkter auf kritische Lebensereignisse als Personen mit wenig erinnertes Zuneigung und Akzeptanz. Der persönliche Glaube an den Sinn des Lebens ist bei dieser Personengruppe niedrig oder hoch ausgeprägt, je nach Erwünschtheit des berichteten Ereignisses. Bei den anderen Personen aber, die von einer inkonsistenten Beziehung zu den Eltern berichten, mit wenig Akzeptanz und Liebe, zeigte sich kein Zusammenhang zwischen der Qualität der kritischen Lebensereignisse und der Sinnerfüllung. Catlin und Epstein (1992) gehen davon aus, dass bei wenig elterlicher Akzeptanz die Unberechenbarkeit der Ereignisse schon erwartet wird, und somit die Sinnstruktur dieser Personen nicht mehr so schnell von kritischen Lebensereignissen erschüttert beziehungsweise beeinflusst werden kann (wobei zu berücksichtigen ist, dass die durchschnittliche Sinnerfüllung bei dieser Personengruppe unabhängig von der Qualität des Ereignisses, relativ niedrig ist).

Das Ergebnis von Catlin und Epstein (1992) widerspricht der psychoanalytischen und allgemeinen therapeutischen Sichtweise, dass positive Beziehungen zu den Eltern während der Kindheit die Entwicklung der Ich-Stärke und des Lebenssinns festigen, was in weiterer Konsequenz zu einer besseren Bewältigung der Unbeständigkeiten des Lebens führt.

Aufgrund dieses gegenläufigen Ergebnisses soll hier die Interaktion der Eltern-Kind-Beziehung und der Erwünschtheit kritischer Lebensereignisse hinsichtlich der Wahrnehmung von Sinn im Leben abermals untersucht werden.

## Hypothesen

Folgende Hypothesen wurden untersucht: (1) Die Ausprägung des subjektiven Lebenssinns ist verschieden im Hinblick auf die soziodemographischen Variablen Alter, Geschlecht, primäre Erziehungsperson(en), Familienstand, Kinder und Berufstätigkeit. (2) Unterschiedliche kritische Lebensereignisse sind mit dem subjektiven Sinn im Leben verschieden assoziiert. (3) Multiple Lebensereignisse haben einen kumulativen Effekt auf den subjektiven Sinn des Lebens. (4) Das in der Kindheit erlebte und erinnerte Erziehungsverhalten der Eltern hat Einfluss auf die persönliche Sinnkonstruktion. (5) Das in der Vergangenheit erlebte und erinnerte Erziehungsverhalten der Eltern hat einen moderierenden Effekt auf den Zusammenhang zwischen kritischen Lebensereignissen und grundlegender Sinnerfüllung. (6) Personen mit guter und weniger guter Sinnkonstruktion unterscheiden sich hinsichtlich des dispositionellen Bewältigungsverhaltens.

## Methode

### Stichprobe

Die Befragung der Untersuchungsteilnehmer fand von Juni bis November 2008 in Wien und Umgebung statt. Die Anwerbung der Teilnehmer erfolgte unspezifisch und weitgehend über mündliche Bekanntmachung der Studie. Übergeben wurden die Fragebögen entweder persönlich oder über Dritte. Von den 400 ausgegebenen Fragebögen konnten 231 zur statistischen Analyse herangezogen werden. Davon waren 35.5 % der Untersuchungsteilnehmer männlich und 64.5 % weiblich, im Alter von 18 bis 64 Jahren ( $M = 33.55$ ,  $MD = 30$ ,  $SD = 10.77$ ). Betreffend den Familienstand gaben 74.9 % zum Zeitpunkt der Erhebung an ledig zu sein, 15.2 % verheiratet, 9.5 % geschieden und 0.4 % (1 Person) verwitwet. In einer Partnerschaft befanden sich mit 67.1 % trotzdem mehr als die Hälfte der befragten Personen, mit einer Länge von 0.20 bis 38 Jahren ( $M = 7.28$ ,  $SD = 8.01$ ). Der Frage nach Kindern stimmten 29.4 % zu, mit einer Anzahl von 1 bis 5 Kindern ( $M = 1.79$ ,  $SD = 0.96$ ). Hinsichtlich der höchsten abgeschlossenen Schulbildung hatten 2.2 % als höchsten Bildungsabschluss die Pflichtschule, 6.5 % eine Lehre, 24.7 % die Matura (Abitur), 26.8 % waren Studenten und die restlichen 39.8 % konnten auch diesen höchsten Bildungsabschluss bestätigen. Somit ist die Stichprobe stark in der gehobenen Bildungsschicht verankert. Im Zusammenhang mit den erinnerten

primären Bezugspersonen während der Kindheit gaben 79.7 % an bei Vater und Mutter aufgewachsen zu sein, 6.1 % wuchsen zumindest bis zu ihrem 10. Lebensjahr bei Mutter und Vater auf, 4.4 % nannten einen Elternteil und eine weitere Person, wie Stiefvater bzw. -Mutter, großer Bruder oder Großmutter und bei 9.5 % waren die Mutter oder der Vater Alleinerzieher.

## Erhebungsinstrumente

Als Erhebungsinstrument wurde eine eigene Fragebogenbatterie entwickelt. Diese ist entsprechend der zu erhebenden Variablen aus verschiedenen Verfahren zusammengestellt:

Ein kurzer *demographischer Fragebogen* erhob die Variablen Alter, Geschlecht, den Familienstand, Partnerschaft, Kinder, Primäre Bezugs- und Erziehungspersonen, höchster Schulabschluss und Beruf.

Für den *Sinn des Lebens* wurde der Purpose in Life Test (PIL) von Crumbaugh und Maholick (1964) herangezogen, welcher theoretisch auf dem Sinnkonzept von Viktor E. Frankl (1985, 2005) basiert. Er besteht aus 20 Items, mit einer 7 – stufigen Antwortskala. Ein Beispielim: Normalerweise fühle ich mich (1) völlig gelangweilt (4) neutral (7) überschwänglich, enthusiastisch.

Hauptkomponentenanalysen weisen beim PIL meist auf eine Ein – Faktor – Lösung hin. Einige andere Analysen konnten aber auch Faktoren unterschiedlicher Anzahl extrahieren, wie zum Beispiel jene von Chamberlain und Zika (1988). Hier wurden vier Faktoren ausgewiesen die 49 % der Varianz erklären. Konsistente Hinweise auf die faktorielle Validität des PIL sind aber nicht auffindbar. Für die vorliegende Studie wurde die Ein – Faktor – Lösung, also die generelle Wahrnehmung von Lebenssinn herangezogen. Das Cronbach Alpha beträgt 0.846. Der maximal zu erreichende Wert liegt bei 140, der minimalste bei 20. Der Mittelwert der Stichprobe war 106.86 ( $SD = 13.46$ ), was für eine ziemlich gute generelle Sinnwahrnehmung der Befragten spricht.

Die *Erziehung der Eltern* wurde mittels Fragebogen zum erinnerten elterlichen Erziehungsverhalten (FEE) von Schumacher et al. (2002; Schumacher, Eisemann & Brähler, 1999) erhoben. Er ist die deutschsprachige Kurzform des von Perris et al. (1980, zitiert nach Schumacher, 2002) in Schweden entwickelten EMBU - Eгна Minnen Befräffande Uppfostran (Meine Erinnerung an die Erziehung), welches ein international häufig eingesetztes Verfahren darstellt. Der Fragebogen umfasst 24 Items, die jeweils getrennt für den Vater und die Mutter auf einer vierstufigen Antwortskala, mit den Antwortkategorien: „Nein, niemals“ – „Ja, gelegentlich“ - „Ja, oft“ - „Ja, ständig“ zu beantworten sind. Der FEE umfasst drei Dimensionen der Erziehung: (a) emotionale Wärme (2) Kontrolle und Überbehütung (3) Ablehnung und Strafe. Jede Skala besteht aus 6 Items.

Die Reliabilitäten jeder Skala zeigen zufriedenstellende Cronbach Alphas (emotionale wärme:  $\alpha = .932$ ; Kontrolle und Überbehütung:  $\alpha = .835$ ; Ablehnung und Strafe:  $\alpha = .842$ ). Die Gegenüberstellung der erinnerten Erziehung des Vaters mit jener der Mutter zeigt, dass sich die mittleren Lagewerte der einzelnen Skalen, sowie deren Streuung nur wenig voneinander unterscheiden. Deswegen kann von einem *gemeinsamen* Erziehungsverhalten beider Eltern ausgegangen werden. Das hat auch den Vorteil andere genannte Erziehungspersonen zu integrieren, was noch genereller formuliert *die erinnerte Erziehungserfahrung der primären Bezugspersonen* bedeutet. Der Mittelwert der Dimension emotionale Wärme liegt bei 42.92 ( $SD = 10.3$ ), wobei die möglichen Werte jeder Skala von 16 bis 64 reichen können. Der Mittelwert der Dimension Kontrolle und Überbehütung beträgt 27.4 ( $SD = 6.94$ ) und jener der Dimension Ablehnung und Strafe 22.2 ( $SD = 5.76$ ). Hohe Werte stehen für eine hohe Zustimmung innerhalb einer Skala.

Die Liste der *kritischen Lebensereignisse* wurde neu entwickelt, basierend auf dem Leibziger Ereignis- und Belastungsinventar (LEBI) von Richter und Guthke (1996), der Studie von Catlin und Epstein (1992) und eigener Überlegungen. Die Befragung sollte die Erhebung aller erinnerten kritischen Lebensereignisse der gesamten Biographie ermöglichen. Die Liste bestand aus drei Tabellen: In der ersten wurden 57 spezifische Lebensereignisse vorgelegt, inklusive genügend Platz um mehrmaliges Eintreten gewisser Lebensereignisse einzutragen. Die zweite Tabelle dient der Eintragung weiterer bedeutender Ereignisse, die in der ersten nicht erwähnt wurden, aber stattgefunden haben. Für die Belastung durch das Nicht- Eintreten von Ereignissen stand die dritte Tabelle zur Verfügung.

Die gesamte Ereignisliste ist so aufgebaut, dass für jedes kritische Lebensereignis die Erhebung folgender Parameter ermöglicht wurde: a) *Alter* mit folgenden Alterskategorien: 0-5, 6-10, 11-15, 16-20, 21-30, 31-40, 41 oder mehr. b) der subjektive Ereignisparameter der *Erwünschtheit* konnte jeweils in eine 5-Punkte-Skala der Bewertung eingetragen werden, „damals“ und „heute“. Die Einschätzung erfolgte von „das Ereignis empfand/empfinde ich als sehr positiv (1)“ über einen neutralen Punkt (3), bis hin zu sehr negativer Einschätzung (5).

Innerhalb der vorliegenden Studie liegt die mittlere Anzahl der eingetragenen Lebensereignisse bei 21.26 ( $SD = 11.01$ ), mit einem Maximum von 76 und einem Minimum von einem Ereignis ( $N = 227$ ).

Die Liste aller eingetragenen kritischen Lebensereignisse kann im Anhang eingesehen werden, inklusive der deskriptiven Daten und Signifikanzen. Sie beinhaltet die Ereignisse des LEBI und weitere, dessen Quellen in den Anmerkungen angeführt sind.

Das *dispositionelle Bewältigungsverhalten* wurde mittels COPE- Brief von Carver (1997a, 1997b, 1997c) erhoben, welches die Kurzform der kompletten Version des COPE Inventars von Carver et al. (1989) darstellt. Von den 28 Items des COPE – Brief bilden jeweils zwei eine der insgesamt 14 Subskalen, die weitgehend mit der langen Version übereinstimmen. Die psychometrischen Eigenschaften stammen aus Befragungen der Überlebenden des Hurrikans Andrew, von Brustkrebspatienten und anderen Stichproben. Die Items werden auf vierstufigen Skalen beantwortet, die von „gar nicht“, „kaum“, „wahrscheinlich“ bis „sehr wahrscheinlich“ reichen. In Tabelle 1 sind die einzelnen Skalen, das dazugehörige Chronbach Alpha und der Mittelwert der vorliegenden Stichprobe aufgelistet. Die Werte jeder Skala können von 2 bis 8 reichen.

Tabelle 1. Reliabilitäten der Bewältigungsstrategien des COPE Brief und die Mittelwerte innerhalb der Stichprobe (N = 227)

Bewältigungsstrategien	Chronbach's Alpha:	Mittelwert:	Standardabweichung:
Ablenkung	.620	4.91	1.40
Aktive Bewältigung	.620	6.52	1.14
Verleugnung	.426	3.77	1.28
Substanzgebrauch	.908	3.14	1.55
Emotionale Unterstützung	.736	6.06	1.39
Instrumentelle Unterstützung	.728	5,75	1.39
Verhaltensrückzug	.613	3.40	1.15
Entladen/Auslassen von Emotionen	.641	5.48	1.38
Positive Umdeutung	.707	5.56	1.44
Planung	.655	6.56	1.15
Humor	.784	4.20	1.65
Akzeptanz	.566	6.17	1.18
Hinwendung zur Religion	.807	3.69	1.81
Selbstbeschuldigung	.722	5.26	1.45

## Ergebnisse

### *Der Sinn des Lebens und demographische Variablen*

Für den Zusammenhang der demographischen Variablen mit dem Lebenssinn wurden verschiedene statistische Analysen durchgeführt. Beim *Alter* konnte die einseitig getestete Produkt-Momentkorrelation nach Pearson einen positiven Zusammenhang des Alters mit dem subjektiven Sinn im Leben bestätigen ( $p < .000$ ,  $r = .252$ ). Signifikante Mittelwertunterschiede bezüglich der aktuellen Sinnerfüllung zeigen sich auch bei den demographischen Variablen *Familienstand*, *Partnerschaft* und ob jemand *Kinder* hat oder nicht. Zur Überprüfung des Familienstandes wurde eine einfaktorische Varianzanalyse (ANOVA) durchgeführt. Die differenzierte Darstellung des Scheffé - Post Hoc Tests weist auf eine signifikant höhere Wahrnehmung von Lebenssinn der verheiratete Teilnehmer hin ( $p < .000$ ,  $df = 225$ ,  $F = 9.420$ ) im Vergleich zu Singles oder Geschiedenen. Der signifikante t-Test zur Erueierung eines Mittelwertunterschiedes hinsichtlich einer Partnerschaft, fiel zu Gunsten jener Personen aus, die sich zum Erhebungszeitpunkt in einer Partnerschaft befanden ( $p < .024$ ,  $df = 227$ ,  $t = -2.236$ ). Des Weiteren zeigt die Rangkorrelation nach Spearman eine positive Korrelation des generellen Lebenssinns mit der Anzahl der Beziehungsjahre ( $p < .006$ ,  $r = .223$ ). Das signifikante Ergebnis bedeutet eine höhere Sinnwahrnehmung je länger die entsprechende Person in einer Beziehung ist. Den stärksten Effekt zeigt der t-Test zur Unterscheidung zwischen Personen mit und ohne Kinder ( $p < .000$ ,  $df = 225$ ,  $t = 4.494$ ). Jene Teilnehmer, die ein Kind oder mehr in den Fragebogen eingetragen haben, zeigen höhere Werte auf der Sinnskala im Vergleich zu jenen ohne Kinder. Bei den demographischen Variablen *Geschlecht* ( $p < .963$ ), *Bildung* ( $p < .839$ ), *derzeitige Tätigkeit* ( $p < .174$ ) und *primäre Erziehungspersonen* ( $p < .443$ ) zeigen die Analysen keine signifikanten Unterschiede in der Ausprägung der subjektiven Wahrnehmung von Lebenssinn.

### **Der aktuelle Sinn im Leben und kritische Lebensereignisse**

Um herauszufinden, ob das Auftreten einzelner spezifischer Lebensereignisse mit der aktuellen Sinnerfüllung assoziiert ist, wurde eine Serie von t-Tests durchgeführt. Die abhängige Variable ist zunächst der *generelle Lebenssinn* als Gesamtscore des PIL. Die unabhängige Variable ist die Bedingung, ob ein Ereignis eingetreten ist oder nicht. Die Tabelle 2 zeigt die kritischen

Lebensereignisse, welche einen signifikant positiven Mittelwertunterschied, zu Gunsten des Ereignisses, auf der generellen Sinndimension aufweisen.

*Tabelle 2. Kritische Lebensereignisse mit signifikant positivem Mittelwertunterschied auf der generellen Sinndimension, zu Gunsten eines Ereignisses (t-Test für unabhängige Stichproben. N = 227)*

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	p	t	Mittelwert- unterschied	Erwünschtheit M*	SD
1.1	Geburt eines Kindes	65	.000	-4.81	9.2	9.3	1.3
1.2	Geburt eines 2. Kindes	31	.000	-4.18	10.6	9.6	0.7
1.3	Geburt eines 3. Kindes	12	.002	-3.09	12.1	9.0	1.4
4.1	Tod eines guten Freundes	64	.036	-2.15	4.2	4.0	1.6
5.1	Tod der Mutter	26	.029	-2.20	6.2	3.8	1.5
5.2	Tod des Vaters	52	.040	-2.06	4.4	4.4	1.7
29.1	Sohn/Tochter verlässt das Haus	24	.003	-2.93	8.5	6.2	2.0
32.1	Schwierigkeiten mit Kind	16	.015	-2.43	8.7	4.6	1.8
38.1	Heirat oder Verlobung	64	.000	-3.73	7.2	8.0	2.8
38.2	2. Heirat oder Verlobung	12	.009	-2.62	10.5	8.3	2.1
47.2	2. große Änderung Arbeitsplatz	12	.049	-1.98	8.2	8.0	2.3
48.3	3. Wechsel der Arbeitsstelle	17	.042	-2.05	7.1	9.4	1.1
51.1	Großer beruflicher Erfolg	67	.001	-3.35	6.4	9.5	0.9
54.1	Naturkatastrophe	11	.007	-2.74	11.2	3.9	2.4

*Anmerkungen.* n<sub>1</sub> Teilstichprobengröße jener Gruppe die das Ereignis eingetragen haben;\* Werte gehen von: (2) sehr negativ, über (5-6) neutral, bis (10) sehr positiv.

In Tabelle 3 sind jene kritischen Lebensereignisse einzusehen, deren Einträge mit signifikant niedrigeren Werten auf der generellen Sinndimension assoziiert sind.

*Tabelle 3. Kritische Lebensereignisse mit signifikant negativem Mittelwertunterschied auf der generellen Sinndimension, wenn das Ereignis eingetreten ist. (t-Test für unabhängige Stichproben. N = 227).*

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	p	t	Mittelwert Unterschied	Erwünschtheit M*	SD
12.1	Psychische Erkrankung, selbst	74	.001	3.27	6.1	4.1	1.8
12.2	2. Psychische Erkrankung, selbst	13	.000	3.74	14.6	4.0	1.8
13.2	2. Psych. Erkrankung, Nahesteh.	20	.013	2.52	7.8	3.3	1.3
15.1	Krankheit/Verletzung, selbst	54	.050	1.97	4.3	4.3	1.8
61	Partnerbeziehung – nicht erfüllt	60	.005	2.81	5.6	4.3	1.6
63	Unerfüllter Kinderwunsch	19	.001	3.39	10.7	4.0	1.9

*Anmerkungen.* n<sub>1</sub> Teilstichprobengröße jener Gruppe die das Ereignis eingetragen haben;\* Werte gehen von: (2) sehr negativ, über (5-6) neutral, bis (10) sehr positiv.

Bei den restlichen kritischen Lebensereignissen wurden keine signifikanten Unterschiede auf der generellen Sinndimension festgestellt. Dabei muss aber erwähnt werden, dass einige Ereignisse aufgrund der zu geringen Teilstichprobengröße aus der Analyse ausgeschlossen wurden. Das betrifft vor allem spezielle traumatische Erfahrungen wie den Tod des eigenen Kindes oder eines Geschwisters, schwerwiegende Krankheiten oder Verletzungen - den Partner oder das eigene Kind betreffend - Unfälle, Vergewaltigung, Kriegserfahrungen, Selbstmordversuche und Opfer eines Gewaltverbrechens. Spezielle spirituelle oder paranormale Erfahrungen wurden ebenfalls zu selten genannt. Zur Analyse des kumulativen Effekts multipler Lebensereignisse wurden aber alle genannten kritischen Lebensereignisse herangezogen.

## Multiple kritische Lebensereignisse und der aktuelle Sinn im Leben

Für die Analyse eines möglichen kumulativen Effekts multipler Lebensereignisse auf den subjektiven Lebenssinn wurde der Durchschnitt aller Belastungswerte (DBW) berechnet. Dafür sind alle Werte der selbsteingeschätzten Erwünschtheit bzw. Belastung durch kritische Lebensereignisse summiert worden und durch die Anzahl der Eintragungen dividiert. Dieser Wert drückt sozusagen aus, ob sich eine Person in Summe eher negativ, neutral oder positiv belastet fühlt, unabhängig davon wie viele kritische Lebensereignisse sie im Fragebogen eingetragen hat. Innerhalb der Stichprobe zeigen sich DBW zwischen 3.79 und 9, der allgemeine Mittelwert beträgt 6.23 ( $SD = 0.96$ ). Um Vorhersagen der durchschnittlichen Belastung treffen zu können wurde eine lineare Regressionsanalyse gerechnet, mit dem generellen Lebenssinn als Kriterium. Die Analyse führte zu einem signifikanten Ergebnis ( $p < .000$ ,  $F = 44.646$ ,  $R^2 = .163$ ,  $B = 5.677$ ;  $Beta = .408$ ). Je besser die durchschnittliche Erwünschtheit kritischer Lebensereignisse (DBW), desto günstiger die Ausprägung auf der generellen Sinndimension. Die durchschnittliche Belastung durch kritische Lebensereignisse erklärt 16 % der Varianz.

Ein ähnliches Ergebnis kommt zustande, wenn die Anzahl der positiven (Werte von 2 – 4), der neutralen (Werte von 5 – 7) und der negativen Lebensereignisse (Werte von 8 – 10) als Prädiktoren in eine schrittweise multiple Regressionsanalyse einbezogen werden. Es zeigte sich dabei ein signifikantes Modell in dem die Anzahl der positiven und negativen Lebensereignisse eine bedeutende Rolle spielen und gemeinsam 17 % der Varianz erklären ( $p < .000$ ,  $F = 22.614$ ). Folgende Reihenfolge liegt vor: 1. Anzahl der positive Ereignisse ( $p < 0.00$ ,  $B = 1.034$ ,  $Beta = .386$ ) und 2. Anzahl der negativen Ereignisse ( $p < .000$ ;  $B = -.791$ ,  $Beta = .305$ ). Der Zusammenhang ist so zu verstehen, dass mit Zunahme der positiven Lebensereignisse, die Werte auf der generellen Sinnskala signifikant steigen. Die Anzahl negativ bewerteter Ereignisse steht mit sinkenden Werten auf der generellen Sinnskala in Verbindung. Bei der Anzahl neutral bewerteter Ereignisse ist kein signifikanter Zusammenhang gegeben.

Eine weitere schrittweise multiple Regressionsanalyse wurde mit der Anzahl der kritischen Lebensereignisse innerhalb der sechs verschiedenen Lebensbereiche durchgeführt. Die Tabelle 4 veranschaulicht die deskriptiven Kennwerte der Verteilung innerhalb der einzelnen Bereiche.

Tabelle 4. Deskriptive Kennwerte der Häufigkeitsverteilung kritischer Lebensereignisse innerhalb der verschiedenen Lebensbereiche. ( $N = 227$ )

Bereich	N	Prozent	M	SD	Min.	Max.
Allgemein soziale Situationen	1031	21.4%	4.54	2.72	0	14
Berufliche Situationen	1090	22.6%	4.80	3.45	0	23
Partnersituationen	1007	20.9%	4.44	3.01	0	14
Familiensituationen	768	15.9%	3.38	2.61	0	15
Traumatische Situationen	912	18.9%	4.02	3.14	0	22
Spirituelle, paranormale und Selbsterfahrungen	13	0.3%	0.06	0.29	0	3
Gesamt	4821	100 %	20.9	11.26	1	76

*Anmerkung.* N = Summe der kritischen Lebensereignisse innerhalb eines Bereiches. Die Prozentangaben sind bezogen auf die Anzahl der gesamten kritischen Lebensereignisse. Min = minimalste Anzahl eingetragener Ereignisse in den jeweiligen Bereich, Max = maximalst Anzahl eingetragener Ereignisse in den jeweiligen Bereich

Die schrittweise multiple Regressionsanalyse zeigt ein signifikantes Modell, das den Familiensituationen einen positiven, und den traumatischen Ereignissen einen negativen Einfluss auf den generellen Lebenssinn zuschreibt ( $p < .008$   $F = 5.000$ ). Die beiden Variablen erklären gemeinsam ca. 4 % der Varianz, was als sehr gering zu interpretieren ist. Die genaueren Ergebnisse entsprechen folgender Reihenfolge: 1. Anzahl der Familiensituationen ( $p < 0.004$ ;  $B = 1.097$ ;  $Beta = .206$ ) und 2. Anzahl der traumatischen Lebensereignisse ( $p < 0.025$ ;  $B = -.681$ ;  $Beta = -.160$ ). Das bedeutet: Je mehr kritische Lebensereignisse innerhalb der Familie erfahren wurden, desto günstiger die Wahrnehmung von Lebenssinn und je mehr traumatische Lebensereignisse erfahren wurden, desto ungünstiger die Ausprägung auf der Lebenssindimension. Dabei muss erwähnt werden, dass dieses Ergebnis nicht konsistent ist mit der deskriptiven durchschnittlichen Bewertung der Ereignisse (DBW). Wie in Tabelle 5 ersichtlich ist, werden die kritischen Lebensereignisse innerhalb der Familie als weniger erwünscht bewertet, im Vergleich zu jenen der anderen Lebensbereiche, mit Ausnahme der traumatischen Lebensereignisse. Die Kumulationen der allgemeinen sozialen Situationen, der Partnersituationen, der beruflichen Situationen und der spirituellen, paranormalen und sinnbezogenen Selbsterfahrungen zeigen sich dabei als nicht signifikante Indikatoren für den generellen Lebenssinn.

Tabelle 5. Durchschnittliche Bewertung (DBW) der Ereignisse innerhalb eines Lebensbereiches

Lebensbereich	<i>M</i>	<i>SD</i>	Varianz	<i>MD</i>	Min.	Max.
Allgemein soziale Situationen	7.49	1.37	1.87	7.6	2	10
Berufliche Situationen	7.43	1.69	2.85	7.5	2	10
Partnersituationen	6.50	1.73	3.00	6.4	2	10
Familiensituationen	5.09	1.42	2.01	5.0	2	10
Traumatische Situationen	4.10	1.26	1.59	4.0	2	10
Spirituelle, paranormale und Selbsterfahrungen	6.47	3.47	12.00	6.5	3	10
Gesamt	6.23	0.96	0.93	6.2	3.79	9

Anmerkungen. *M* = Mittelwert der Bewertung (2 = sehr negativ, 6 = neutral, 10 = sehr positiv), *SD* = Standardabweichung, *Min.* = minimalster Wert innerhalb der Stichprobe, *Max.* = Maximalster Wert innerhalb der Stichprobe

## Der Einfluss der Erziehung auf den Zusammenhang kritischer Lebensereignisse mit dem subjektiven Sinn im Leben

Zur Überprüfung, ob die Erziehung, allein und als Moderatorvariable, in Bezug auf den Einfluss kritischer Lebensereignisse auf den subjektiven Lebenssinn, einen Effekt ausübt, wurde ein allgemeines lineares Modell (ALM) - Univariat berechnet. Hinsichtlich der Erziehungsdimensionen und der Belastungswerte (DBW) fand zunächst eine Gruppenteilung statt, um sie folglich als kategoriale Faktoren in die Analyse miteinbeziehen zu können. Für die Festlegung der entsprechenden Teilungskriterien standen sowohl inhaltliche Überlegungen über die Bedeutung eines bestimmten Wertes innerhalb der entsprechenden Skala im Vordergrund, als auch eine annähernde Gleichverteilung der Teilstichprobengrößen. Bei den Erziehungsskalen kam es jeweils zu zwei Gruppen und bei den DBW zu drei Gruppen. Die Tabelle 6 zeigt die Mittelwerte und Häufigkeitsverteilungen innerhalb der Bewertungsgruppen.

Tabelle 6. Häufigkeitsverteilung der Stichprobe innerhalb der drei durchschnittlichen Belastungsgruppen. (*N* = 227)

Kategorie	Mittelwerte	n	Prozent
Negative Bewertung	2.00 – 5.80	74	32.6 %
Neutrale Bewertung	5.81 – 6.80	92	40.5 %
Positive Bewertung	6.81 – 10.00	61	26.9 %
Gesamt		227	100.0 %

Anmerkung. n = Teilstichprobe

In das allgemeine lineare Modell (ALM) - Univariat gingen die drei Erziehungsdimensionen in kategorialer Form, und die Kategorien der Belastungsmittelwerte als feste Faktoren ein, um sie hinsichtlich ihres Einflusses auf die abhängige Variable *genereller Lebenssinn* zu überprüfen. Aufgrund der signifikant positiven Korrelation des Alters mit dem generellen Lebenssinn, wird das Alter als intervallskalierte Kontrollvariable in die Analyse integriert. Betrachtet man die dargestellten Ergebnisse in Tabelle 7, so lassen sich signifikante Haupteffekte bei der Erziehungsdimension *emotionale Wärme* und der durchschnittlichen Belastung durch kritische Lebensereignisse beobachten. Die Erziehungsdimension *emotionale Wärme* zeigt in weiterer Folge eine signifikante Wechselwirkung mit der Belastung durch kritische Lebensereignisse auf den generellen Lebenssinn. Die Überprüfung des Haupteffekts fällt bei den anderen Erziehungsdimensionen nicht signifikant aus. Drei – und mehrfache Wechselwirkungen zwischen den erklärenden Variablen sind nicht signifikant und deswegen tabellarisch auch nicht angeführt.

Tabelle 7. Ergebnisse des ALM – Univariat mit den kategorialen Faktoren DBW und Erziehung (*emotionale Wärme, Ablehnung und Strafe, Kontrolle und Überbehütung*), sowie der Kovariate *Alter* auf die unabhängige Variable *genereller Lebenssinn* (*N* = 205)

Unabhängige Variable	<i>df</i>	<i>F</i>	Signifikanz	$\eta^2$
Alter	1	15.456	.000	.079
DBW	2	15.757	.000	.148
Emotionale Wärme	1	7.119	.008	.038
Strafe und Ablehnung	1	0.000	.988	.000

Kontrolle und Überbehütung	1	0.133	.715	.001
DBW * emotionale Wärme	2	4.847	.003	.061
DBW * Ablehnung und Strafe	2	2.773	.065	.030
DBW * Kontrolle und Überbehütung	2	1.951	.145	.021
$R^2 = .364$ Korrigiertes $R^2 = .279$				

Die dargestellte Wechselwirkung in Abbildung 1 zeigt, dass es zwischen den Kategorien *viel emotionale Wärme* und *wenig* einen signifikanten Unterschied gibt, wenn die Personen der Gruppe mit negativer Belastung angehören. Hinsichtlich der neutralen und positiven Belastung ist der moderierende Einfluss der Erziehung aber nicht mehr signifikant. Zwar haben Personen mit neutraler Belastung signifikant niedrigere Werte auf der Sinnskala als positiv belastete. Der Unterschied ist aber rein auf den Haupteffekt der Belastung durch kritische Lebensereignisse zurückzuführen.

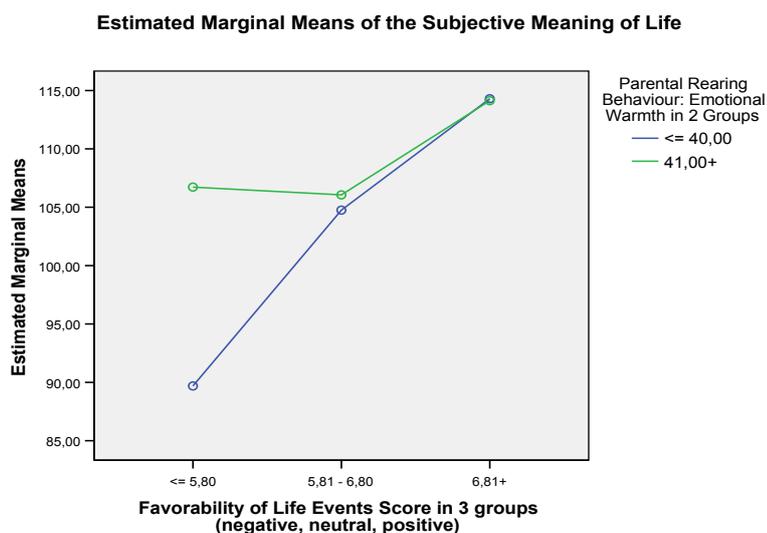


Abbildung 1. Signifikante Wechselwirkung der Belastungsmittelwerte mit der Erziehung emotionale Wärme auf den generellen Sinn des Lebens.

## Sinnerfahrung und das dispositionelle Bewältigungsverhalten

Der Frage, ob es Unterschiede gibt in der Wahl dispositioneller Bewältigungsstrategien zwischen Personen mit guter und weniger guter Sinnkonstruktion, wurde mittels t-Tests für unabhängige Stichproben nachgegangen. Dafür war eine Dichotomisierung der generellen Lebenssinndimension (PIL Skala) notwendig. Als Trennkriterium wurde der Median ( $MD = 108$ ) herangezogen. Bezüglich der 14 Subskalen konnten einige signifikante Ergebnisse gefunden werden. Diese zeigen, dass Personen mit sehr guter Sinnkonstruktion signifikant häufiger zu aktiven Bewältigungsformen ( $p < .000$ ,  $t = -5.11$ ), zur positiven Umdeutung ( $p < .000$ ,  $t = -4.04$ ) und zu planvollen Bewältigungsstrategien ( $p < .000$ ,  $t = -3.98$ ) neigen. Sie wenden sich im Unterschied zur Gruppe mit weniger guter Sinnkonstruktion auch signifikant häufiger der Religion zu ( $p < .006$ ,  $t = -2.76$ ). Jene Personen mit schlechterer Sinnkonstruktion reagieren signifikant häufiger mit Verhaltensrückzug ( $p < .000$ ,  $t = 4.66$ ) und Selbstbeschuldigung ( $p < .001$ ,  $t = 3.32$ ), aber auch mit Verleugnung ( $p < .014$ ,  $t = 2.49$ ) und Substanzgebrauch ( $p < .042$ ,  $t = 2.05$ ). Kein signifikanter Unterschied zeigt sich in der Strategie sich abzulenken ( $p < .066$ ), nach emotionaler ( $p < .732$ ) oder instrumenteller Unterstützung ( $p < .422$ ) zu suchen und sich der eigenen Emotionen zu entladen oder sie herauszulassen ( $p < .556$ ). In der humorvollen Begegnung ( $p < .754$ ) und im Akzeptieren des Ereignisses ( $p < .289$ ) sind die Unterschiede ebenfalls nicht signifikant.

## Interpretation und Diskussion

Das zentrale Anliegen der vorliegenden Arbeit war, die Bedeutung kritischer Lebensereignisse wie auch die Bedeutung der Erziehung für den subjektiv wahrgenommenen Lebenssinn des Einzelnen zu untersuchen. Personenmerkmale als Determinanten für die Bewältigung kritischer Lebensereignisse, wie die individuelle Bewältigungsdisposition, und soziodemographische Variablen waren

dabei ebenfalls von Interesse. Die Ergebnisse sprechen zum Großteil für die Bestätigung der bereits getätigten Forschungsarbeiten. Es zeigen sich aber auch Differenzen.

Die *erste Hypothese* betrachtet die Effekte demographischer Variablen auf die aktuelle Wahrnehmung von Lebenssinn. Dabei decken vorangegangene Studien sehr gut den positiven Zusammenhang des Alters mit der Sinnwahrnehmung (DeWitz, 2004; Schmitz & Hauke, 1999). Theoretiker wie empirische Forscher haben beobachtet, dass im Angesicht von Gebrechlichkeit und Verlust im Alter, der Sinn im Leben immer wichtiger für die Lebenszufriedenheit und den persönlichen Wachstum wird (Wong, 1998). Qualitäten wie Weisheit, Spiritualität und Integrität finden gerade in der letzten Lebensphase besondere Bedeutung und stehen laut qualitativer Studien in Verbindung mit steigender Wahrnehmung von Sinn im Leben (Wong, 1998). Es kommt dabei zu einer kognitiven und affektiven Veränderung der persönlichen Einstellungswerte (Dittmann-Kohli & Westerhof, 2005).

Zur Erklärung der hoch signifikanten Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Kinder kann unter anderem der selbst-transzendente Aspekt der Sinndimension, wie ihn Frankl (1987) betont, herangezogen werden. Kinder stellen dementsprechend einen Sinn „über sich selbst hinaus“ dar. Ähnliches gilt für die signifikanten Ergebnisse zum Familienstand und zum Leben in einer Partnerschaft. Die Bedeutung der Liebe als das „an sich Sinnvolle“ (Grom & Schmidt, 1996), ermöglicht dem Menschen als Erlebniswert eine tiefgehende Sinnerfüllung. Nach Frankl (1985) ist sie einer der drei Wege, Sinn im Leben wahrzunehmen und zu finden. Die allgemeine Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen, als konsistente Sinnquelle, findet auch in qualitativen Studien immer wieder Bestätigung (Ebersole, 1998; Debats & Hansen, 1995; O'Connor & Chamberlain, 1996).

Zusammenfassend steigt, in Bezug auf die erste Hypothese, der Lebenssinn mit zunehmendem Alter, in zwischenmenschlichen Beziehungen, bei Heirat und mit Kindern an. Unterschiede in Geschlecht, Bildung, Beruf und bezüglich primärer Erziehungspersonen sind keine signifikanten Indikatoren für mehr oder weniger Wahrnehmung von Sinn, was auch den bisherigen Forschungsergebnissen entspricht (De Witz, 2004).

Die *zweite Hypothese*, welche sich auf den Einfluss einzelner, spezifischer Lebensereignisse auf den Lebenssinn konzentriert, kann hinsichtlich 16 kritischer Lebensereignisse bestätigt werden. Das bedeutet, dass manche Erfahrungen für die Wahrnehmung von Sinn im Leben relevanter sind als andere. Die meisten Ergebnisse gehen auch in die erwartete Richtung, aber nicht alle. Negativ bewertete Erfahrungen wie psychische und physische Krankheiten, eine unerfüllte Liebesbeziehung oder der nicht in Erfüllung gegangene Traum eigener Kinder, korrelieren signifikant mit weniger Sinn im Leben. In der Forschungsliteratur wird immer wieder auf den Zusammenhang psychischer Störungsbilder mit einer geringeren Wahrnehmung von Lebenssinn hingewiesen (O'Connor & Chamberlain, 1996). Die Erfahrung positiv bewerteter Lebensereignisse, wie die Geburt von Kindern, Heirat oder Verlobung, Veränderungen in der Arbeit und die Erfahrung von persönlichem Erfolg stehen in einer signifikant günstigen Relation zum Lebenssinn. Diese Ergebnisse entsprechen auch der deskriptiven Bewertung im Sinne der Erwünschtheit der Ereignisse. Andere Erfahrungen, wie der Tod eines nahen Freundes, der Tod von Vater und Mutter, Schwierigkeiten mit den Kindern und Naturkatastrophen sind aber ebenfalls mit einem signifikant höheren Sinn im Leben assoziiert, obwohl sie im Durchschnitt sehr negativ bewertet wurden. Dieser Effekt scheint zunächst paradox, entspricht aber ganz dem Postulat von Frankl (1982) und anderer Forscher (Folkman, 1997, Park & Folkman, 1997), selbst in Situationen mit irreversiblen Verlusten den Sinn erhalten oder finden zu können. Die Auseinandersetzung mit dem Tod, als Grenze des Lebens, ist auch laut Wirtz und Zöberli (1975) ein grundlegender und konstruktiver Aspekt des Lebenssinns. Dementsprechend macht gerade die Sterblichkeit das Leben kostbar, einmalig und wertvoll. Wenn die Bewältigung positiv verläuft, kann sie als tiefgehende Erfahrung für den Lebenssinn von großer Bedeutung sein. Mehr Details zur Interpretation der einzelnen kritischen Lebensereignisse werden im Folgenden (zur Erläuterung multipler Erfahrung) gegeben.

Der Kumulation multipler Lebensereignisse ist die *dritte Hypothese* nachgegangen, welche bestätigt werden konnte. Bei jenen Personen, die mehr positive, weniger negative und/oder im Durchschnitt eher günstige Erfahrungen mit kritischen Lebensereignissen gemacht haben, ist auch die Wahrnehmung von Sinn im Leben besser. Dieser kumulative Effekt ist konsistent mit den Ergebnissen von Catlin und Epstein (1992). Die Kategorisierung nach subjektiven Parametern der Bewertung und Erwünschtheit von kritischen Lebensereignissen lassen dementsprechend aussagekräftige Schlüsse zu.

Entsprechend der signifikanten multiplen Regression stehen die Anzahl der familiären Lebensereignisse in einer positiven, und die Anzahl traumatischer Ereignisse in einer negativen Relation zur aktuellen Sinnwahrnehmung. Das überschneidet sich zum Teil mit den Ergebnissen von Janoff-Bulman (1989, s. Park & Folkman, 1997), wo traumatische Lebensereignisse einen negativen Effekt auf die grundlegenden Glaubensvorstellungen über das Selbst und die Welt haben. Traumatische Ereignisse können sich auf die Stabilität des Selbst- und/oder Weltbildes in der Weise zerstörerisch auswirken, dass die Betroffenen nicht mehr in der Lage sind positive Vorstellungen von ihrer Zukunft zu haben (Friedmann, 2004, Wirtz & Zöberli, 1995). Für den signifikant positiven Einfluss der Familiensituationen wiederum kann keine vorangegangene Studie herangezogen werden und er ist auch durch die affektive Komponente der Erwünschtheit weniger erklärbar. Die individuell eingeschätzte Valenz der Ereignisse ist in diesem Bereich sehr verschieden. Deskriptiv betrachtet sind die familiären kritischen Lebensereignisse sogar negativer bewertet, als jene der restlichen Bereiche: Partnerschaft, Beruf und allgemeine soziale Situationen, die sich kumulativ

aber nicht signifikant auf den Lebenssinn auswirken. Das ist ein bemerkenswertes Ergebnis. Trotz der durchschnittlich eher unerwünschten Bewertung der eingetragenen familiären Ereignisse scheinen sie im Durchschnitt zu mehr Sinn im Leben zu führen. Aufgrund des wissenschaftlich sehr gut fundierten positiven Einflusses sozialer Unterstützung auf die Bewältigung kritischer Lebensereignisse (Carver, Scheier & Brissette, 2002) liegt die Vermutung nahe, dass die Familie einen kontextuellen Schutzfaktor darstellt. Möglicherweise ist mehr Zusammenhalt und Unterstützung durch die Familienmitglieder gegeben, wenn der Familie etwas Unerwünschtes zustößt. Vielleicht haben deswegen kritische Lebensereignisse im familiären Bereich die ganz besondere Konsequenz der „Be-sinnung“ auf das, was einem wirklich wichtig ist im Leben (Frankl, 1987). In den familiären Bereich fällt aber auch das Ereignis der Geburt eines Kindes, welches allgemein als sehr positiv bewertet wurde und auch einzeln betrachtet signifikant positiv mit dem Lebenssinn assoziiert ist.

Als *vierte Hypothese* war der Einfluss der Erziehung auf den aktuellen Lebenssinn formuliert und in der *fünften*, dass dieser Effekt die Bewältigung kritischer Lebensereignisse moderiert. Wie erwartet, hat die Erziehung mit viel Zuwendung und Wärme, einen signifikant positiven Einfluss auf die aktuelle Wahrnehmung von Sinn. Genauer scheint der Erziehung eine puffernde Funktion hinsichtlich der Bewältigung kritischer Lebensereignisse innezuwohnen. Die entsprechende Interaktion, welche sich innerhalb der vorliegenden Studie zeigte, widerspricht aber jenem Ergebnis von Catlin und Epstein (1992). Ihnen zufolge haben kritische Lebensereignisse keinen Effekt auf die generelle Sinndimension, wenn die Personen von wenig elterlicher Liebe und Akzeptanz während der Kindheit berichten. Bei jenen Personen aber, die viel Akzeptanz und Wärme erfahren haben, wirken sich kritische Lebensereignisse entsprechend der subjektiven Valenz auf die Lebenssinndimension aus (Catlin & Epstein, 1992). Die Ergebnisse der aktuellen Studie widersprechen zwar diesem Resultat, gehen aber konform mit anderen Theorien und therapeutischen Grundannahmen. Die Kindheitsjahre und die Erziehung haben dementsprechend eine prägende Bedeutung für die spätere Bewältigung kritischer Lebensereignisse und die Entwicklung von Lebenssinn. Zuwendung und Liebe von Seiten der Eltern oder primärer Bezugspersonen, können so gesehen als Schutzfaktoren interpretiert werden, bei negativer Belastung den subjektiven Sinn im Leben nicht zu verlieren oder ihn sogar zu finden. Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass der subjektive Sinn im Leben nicht endgültig auf die Erziehung zurückzuführen ist, sondern durch spätere erwünschte Erfahrungen verändert und gefunden werden kann. Bei negativer Belastung zeigen sich Menschen, die wenig Liebe in der Kindheit erfahren haben zwar vulnerabler hinsichtlich des Sinnerlebens; zu Sinnleere oder sonstigem Sinnmangel sind sie deswegen noch lange nicht verurteilt. Menschen können ein Leben lang an und mit ihren Erfahrungen wachsen. Das bestätigt der signifikante Haupteffekt der Erwünschtheit kritischer Lebensereignisse auf den Sinn des Lebens.

Die Untersuchungsergebnisse zur *sechsten Hypothese* zeigen, dass Menschen den persönlichen Sinn im Leben erfolgreicher durch positive Umdeutung, Religion und planvolle, aktive Bewältigungsstrategien erhalten oder finden. Strategien wie Vermeidung, Rückzug, Selbstbeschuldigung und Substanzmissbrauch hingegen, werden signifikant häufiger von weniger sinnerfüllten Personen herangezogen. Die meisten dieser Ergebnisse sind konsistent mit vorangegangenen Studien (Ardelt, 2003; Dufton & Perlman, 1986; Folkman & Moskowitz, 2000; Klinger, 1998; Schmitz & Hauke, 1999; Schmitz, et al. 2000; Taylor, 1983; 2000). Entgegen Schmitz et al. (2000) sind das emotionale Entladen und suchen nach instrumenteller Unterstützung in keinem signifikanten Zusammenhang mit der Sinndimension zu sehen. Zur Interpretation eignet sich das handlungstheoretische Forschungsverständnis von Sinn sehr gut, um die signifikanten Ergebnisse zu erklären und zu deuten (Schmitz, 2005; Schmitz & Hauke, 1992). Demensprechend ist Sinnerleben über die raum-zeitliche Kontinuität des Handelns vermittelt (Schmitz & Hauke, 1999). Kontinuität wird über das Verfolgen von Projekten, inklusive der Bewältigung von Belastungen und Krisen und über die Bestätigung der eigenen Selbstdefinition erreicht (Schmitz & Hauke, 1999). Der Handlungsbegriff ist dabei von dynamischer und hierarchischer Natur. Handlungen und das Bewältigungsverhalten während belastender Situationen reflektieren die grundsätzlichen Glaubenssätze und Sinnbezüge des Einzelnen wieder (Schmitz & Hauke, 1992; Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991). Die Verarbeitungsstrategien wie Abwehr, Vermeidung, Flucht und Rückzug der weniger sinnerfüllten Personen liegen darin begründet, dass sie im Rahmen der Konstruktion des Selbst nur unklare oder gar keine abstrakten bzw. ideellen Referenzwerte definiert haben. Sie definieren sich lediglich über das bloße Handeln auf der Programmebene der Kontrollhierarchie. Störungen oder Misserfolge auf dieser Ebene führen zu Dekonstruktion und Sinnverlust, weil der Selbstwert bereits auf Programmebene betroffen ist. Umgekehrt werden bei den Sinnerfüllten die Arbeit an Projekten und die Bewältigung von belastenden Ereignissen von Referenzwerten der Prinzipienebene, über die sie sich selbstreferentiell definieren, gesteuert. Diese übergeordnete Perspektive ermöglicht Flexibilität auf der Programmebene und führt dazu, Probleme aktiv anzugehen und zu bewältigen. Die Sinnwahrnehmung bleibt dabei ungestört (Schmitz & Hauke, 1999). Wenn jemand zum Beispiel den einzigen Sinn seines Lebens darin definiert, ein guter Basketballspieler zu sein und sich das Bein bricht, hat dieser ein höheres Potential den Lebenssinn zu verlieren, als jemand der ähnliche Bestrebungen hat, aber auch hierarchisch höher angesiedelte Werte, wie „i am a good person“ (Janoff-Bulman & Schwartzberg, 1991, p. 489).

## Abschließende Bemerkungen

Zusammenfassend sind vor allem zwischenmenschliche Erfahrungen positiv mit dem Sinn im Leben assoziiert. Verantwortung, Kontrolle und die Wahrnehmung innerer Freiheit scheinen ebenfalls wichtig für die Lebenssinnerhaltung und Sinnfindung zu sein. Ist diese innere Kontroll- und Freiheitsüberzeugung beschränkt, wie im Fall der psychischen Erkrankung oder aufgrund „überflutender“ traumatischer Erfahrungen, kann es auf dieser Ebene zu einer Verminderung der Sinnwahrnehmung kommen. In manchen Fällen aber, speziell bei kritischen Lebensereignissen die Familie betreffend, gibt es auch ein Potential, gerade durch das Leiden einen Sinn zu finden.

Die Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehungen für eine gute Sinnkonstruktion setzt sich in den Ergebnissen zur erinnerten Erziehung fort. Viel Liebe, Zuwendung und Wärme in der Kindheit sind nicht nur förderlich für die individuelle Wahrnehmung von Lebenssinn, sondern können auch einen Schutzfaktor darstellen, den Sinn in belastenden Situationen zu erhalten oder zu finden. Hierbei ist anzunehmen, dass eine Erziehung, die sich durch viel emotionale Wärme auszeichnet, grundlegende Glaubensvorstellungen vermittelt, wie Vertrauen, Optimismus und Sinn. Solche grundlegenden Einstellungen ermöglichen in weiterer Folge eine erfolgreiche Bewältigung unerwünschter und belastender Ereignisse.

Einerseits bestätigen die verifizierten Ergebnisse die Annahme, dass der aktuelle Sinn im Leben signifikant von den positiven und negativen Erfahrungen im Laufe des Lebens abhängt. Andererseits wird Sinn auch in der aktiven Suche und Erreichung wichtiger Ziele gefunden (Carver, Scheier & Brissette 2002; Folkman, 1997). Dieser motivationale und flexible Aspekt von Sinn, ist ein starker Prädiktor für die Anpassung an laufende und akute Veränderungen (Wong, 1998). Menschen können ein Leben lang an und mit ihren Erfahrungen wachsen. Die für ein Individuum sinnvoll erscheinenden Ereignisse können aktiv aufgesucht, als auch innerpsychisch sinnvoll verarbeitet werden. Entsprechend der existentialistischen und humanistischen Tradition hat der Mensch die Fähigkeit und das Bedürfnis zu wachsen und Sinn zu finden, trotz ungünstiger Vorbedingungen. Die Resultate dieser Arbeit belegen diese Annahmen empirisch.

Wichtig in der allgemeinen Betrachtungsweise der Ergebnisse ist, dass eine unidirektionale Beeinflussung der signifikanten Lebensereignisse als Ursache nicht anzunehmen ist. Jedes Ereignis ist eingebettet in einen sozialen und kulturellen Kontext und in die ganz persönliche Biographie des Einzelnen. Innerhalb der Entwicklungspsychologie und auch von Vertretern des Interaktionismus im Rahmen persönlichkeitspsychologischer Modellvorstellungen wird die Beeinflussung von Person- und Situationsmerkmalen als gegen- und wechselseitig gesehen (Lazarus, 2000; Park & Folkman, 1997). Biographische Ereignisse beeinflussen demnach nicht nur die persönliche Entwicklung in spezifischer Weise, sondern sind auch selbst Ausdruck und Folge spezifischer individueller Merkmale und Dispositionen. Individuen sind demnach (Ko-) Produzenten ihrer eigenen Entwicklungsumgebung, indem sie bestimmte Umwelten gezielt aufsuchen. In manchen Fällen sind die Personen aktiv handelnde in anderen eher Opfer gewisser Bedingungen. Um Aussagen über individuelle und gruppenspezifische Verlaufsmuster der Bewältigung, sowie kausale Antworten über Determinanten der subjektiven Sinnerfüllung zu bekommen, müssten die Probanden über eine gewisse Zeitspanne hinweg mehrmals befragt werden. Dies wäre z.B. im Rahmen einer Längsschnitt – Untersuchung möglich.

Eine weitere Einschränkung der vorliegenden Studie ist die Repräsentativität der Stichprobe. Wie die deskriptiven Werte zeigen, waren die meisten Untersuchungsteilnehmer zum Zeitpunkt der Erhebung relativ „sinnerfüllt“. Ein Bedingungsfaktor dafür könnte der sogenannte Aufforderungsscharakter- Effekt sein, der sozial erwünschtes Antwortverhalten fördert. Eine weitere Ursache ist womöglich auf den eingeschränkten Feldzugang zurückzuführen. Aufgrund der Rückmeldungen ist zu schließen, dass für manche Befragten der Fragebogen zu konfrontativ war und sie ihn deswegen nicht beantwortet haben. In einem nicht therapeutischen Kontext ein so tiefgreifendes Thema zu untersuchen ist bezüglich bestimmter Personengruppen ethisch nicht vertretbar. Die kritischen Lebensereignisse, das Bewältigungsverhalten, die Variabilität an erfahrener Erziehung, aber auch die Sinnerfüllung, sind dadurch gewiss nicht erschöpfend erfasst. Das relativ hohe Bildungsniveau der Probanden ist ebenfalls ein Kritikpunkt des Forschungskontextes. Zwar haben auch vorangegangene Studien keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Bildungslevel und der Ausprägung von Sinn im Leben zeigen können (De Witz, 2004). Dies lässt aber nicht den Schluss zu, dass hier kein Forschungsbedarf besteht. Menschen mit einem Alter über 64 Jahren sind ebenfalls nicht in der Stichprobe vertreten. Ganz allgemein sind die signifikanten Effekte der vorliegenden Untersuchung als gering bis mittelmäßig einzustufen. Möglicherweise würde ein Extremgruppenvergleich zu größeren Effekten führen. Es wäre also von Vorteil, dasselbe Untersuchungsinstrument auf andere Populationen anzuwenden, um die daraus resultierenden Daten mit den vorhandenen zu vergleichen.

## Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1984). A call for a new question – salutogenesis – and a proposed answer – the sense of coherence. *Journal of Preventive Psychiatry*, 2, 1-13.
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14 (4), 55-77.
- Auhagen, E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59 (1), 34-48.
- Benesch, H. (1990). *Warum Weltanschauung. Eine psychologische Bestandsaufnahme*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., Fahey, J. L. (1998). Cognitive Processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* Vol. 66 (6), 979-986.
- Brandstädter, J. (2003). Zeit, Handeln und Sinn: Veränderung der Zeit- und Zukunftsperspektive im Alter. In N. Groeben (Hrsg.), *Zur Programmatik einer sozialwissenschaftlichen Psychologie*, (Band II). (S. 241-254). Münster: Aschendorff.
- Bucher, A. (2009): Empirische Psychologie der Spiritualität: Möglichkeiten und Grenzen – ein Forschungsüberblick. In Reiter, A. & Bucher, A. (Hrsg.) *Psychologie – Spiritualität – interdisziplinär* (S. 11-27), Eschborn 2009: Verlag Dietmar Klotz.
- Carver, C. S. (1997a). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, S. 92-100.
- Carver, C. S. (1997b). Brief COPE. Available at <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclBrCOPE.html> [Retrieved 02 March, 2008].
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., Brissette, I. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82 (1), S. 102-111.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56 (2), S. 267-283.
- Catlin, G., Epstein, S. (1992): Unforgettable experiences: the relation of life events to basic beliefs about self and world. *Social Cognition*, Vol 10, S. 189-209.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: an examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, S. 589-596.
- Crumbaugh, J. C. & Henrion, R. (1988). The PIL Test: Administration, interpretation, uses, theory, and critique. *The International Forum for Logotherapy*, 11, S. 76-88.
- Crumbaugh, J.C. & Maholick, L. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, S. 200-207.
- Dittmann – Kohli, F., Westerhof, G. (2005). Persönliche Sinngebung über die Lebensspanne. In H. G. Petzold & I. Orth (Eds.) *Sinn, Sinnesführung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie* (Band I). (S. 157–189). Bielefeld und Locarno: Edition Sirius.
- Debats, D. L., Drost, J., Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life. A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, S. 359 – 375.
- De Witz, S. J. (2004). *Exploring the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life*. Dissertation, The Ohio State University.
- Dufton, B. D., Perlman, D. (1986). The Association between Religiousness and the Purpose-in-Life Test: Does it Reflect Purpose or Satisfaction? *Journal of Psychology and Theology*, 14, S. 42-48.
- Emmons, R. A., Colby, P. M., Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In Wong, T.P., Fry, P.S. (Hrsg.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications* (S. 163-178). Mahwah, N.J. Erlbaum.
- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. In Wong, T.P., Fry, P.S. (Hrsg.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications* (S. 179-191). Mahwah, N.J. Erlbaum.
- Fillip, S. H. (1995): *Kritische Lebensereignisse*. München: Weinheim Psychologie – Verl.-Union, Beltz.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Soc. Sci. Med.*, 45(8), S. 1207-1221.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000): Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55 (6), S. 647-654.
- Frankl, V. (2005). *Der Wille zum Sinn*. Bern: Huber, Hogrefe AG.
- Frankl, V. (1987). *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Freiburg: Herder.

- Frankl, V. (1985). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper.
- Frankl, V. (1982). *Ärztliche Seelensorge. Grundlage der Logotherapie und Existenzanalyse* (10. Auflage). Wien: Deuticke.
- Friedmann, A. (2004). Allgemeine Psychotraumatologie. In Friedmann, A., Hofmann, P., Lueger-Schuster, B., Steinbauer, M., Vyssoki, D. (Hrsg.) *Psychotrauma. Die Posttraumatische Belastungsstörung* (S. 5-34). Wien, New York: Springer.
- Grom, B. & Schmidt, J. (1975). *Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens*. Freiburg: Herder.
- Ironson, G., Stuetzle, R., Fletcher, M. A. (2006): An Increase in Religiousness/Spirituality Occurs After HIV Diagnosis and Predicts Slower Disease Progression over 4 Years in People with HIV. *Journal of general internal Medicine*, 21 (5), 62-67
- Janoff-Bulman, R. & Schwartzberg, S. S. (1991): Toward a general model of personal change. In C.R. Snyder, D.R. Forsyth (Hrsg.) *Handbook of social and clinical psychology. The health perspective* (S. 488-505). Elmsford, NY, US. Pergamon Press.
- Janoff-Bulman, R., & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the „real World“: Sever accident victims react to thair lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, S. 351-363
- Kennedy, J. E., Kanthamani, H., Palmer, J. (1994). Psychic and Spiritual Experiences, Health, Well- Being, and Meaning in Life. *The Journ. of Parapsychology*, 58, S. 353-383.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), S. 665-673.
- Lazarus, R. S. (1981). Little hassles can be hazardous to your health. *Psychology today*, 6, S. 58-62.
- Meier, P. (1992). *Sinnsuche und Sinnfindung im Umfeld eines kritischen Lebensereignisses. Die Krebserkrankung als Sinnkrise*. Regensburg: S. Roderer Verlag.
- O'Conner, K. & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87, S. 461-477.
- Ostermann, T. & Büssing, A. (2007). Spiritualität und Gesundheit: Konzepte, Operationalisierung, Studienergebnisse. *Musiktherapeutische Umschau*, 28(3), 217-230.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997): Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, Vol. 1 (2), S. 115-144.
- Richter, V. & Guthke, J. (1995). *Leipziger Ereignis- und Belastungsinventar (LEBI)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schmitz, E. (2005). Sinnkrisen, Belastung, Lebenssinn – psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschung. In H. G. Petzold & I. Orth (Hrsg., 2007). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie* (Band I). (S. 123–156). Bielefeld und Locarno: Edition Sirius.
- Schmitz, E., & Hauke, G. (1999). Sinnerfahrung, innere Langeweile und Modi der Stressverarbeitung. *Integrative Therapie – Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration* 25, 1, S. 42-63.
- Schmitz, E., Arnold M., Jahn R., Müller, J. (2000). Persönliche Sinnstrukturen und die Bewältigung kritischer Lebensereignisse. *Integrative Therapie – Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegratio*, 26 (4), S. 451-470.
- Schumacher, J. (2002). *Perzipiertes elterliches Erziehungsverhalten. Konzeptualisierung, diagnostische Erfassung und psychologische Relevanz im Erwachsenenalter*. Frankfurt am Main: Peter Lang Verlag.
- Schumacher, J., Eisemann, M., Brähler, E. (1999). Rückblick auf die Eltern: Der Fragebogen zum erinnerten elterlichen Erziehungsverhalten (FEE). *Diagnostika*, 45, S. 194-204.
- Silver, C. B., Wortman, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (3), S. 349-357.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, Vol. 38, S. 1161-1173.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., Gruenewald, T. L. (2000). Psychological Resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55 (1), S. 99-109.
- Thompson, S. C. (1991). Toward a general model of personal change. In Snyder, C.R., Forsyth, D. R. (Hrsg.) *Handbook of social and clinical psychology. The health perspective* (S. 607-623). Elmsford, NY, US. Pergamon Press.
- Wirtz, U. & Zöberli, J. (1995). *Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen. Grenzen der Psychotherapie*. Stuttgart: Kreuz – Verlag.
- Wong, T.P (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of personal meaning profile. In T.P Wong, P.S. Fry (Hrsg.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications* (S. 111-139). Mahwah, N.J. Erlbaum.

## Anhang

Liste der genannten Lebensereignisse ( $N = 227$ )

Nr.	Ereignis	$n_1$	Prozent	Bewertung (BW)		$p$
				$M$	$SD$	
1.1	Geburt eines Kindes	65	28.1 %	9.3	1.3	.000
1.2	Geburt eines 2. Kindes	31	13.4%	9.6	0.7	.000
1.3	Geburt eines 3. Kindes	12	5.2 %	9.0	1.4	.002
1.4	Geburt eines 4. Kindes	3	1.3 %	7.3	3.1	-
1.5	Geburt eines 5. Kindes	2	0.9 %	8.5	0.7	-
1.6	Geburt von Enkelkindern	2	0.9 %	10.0	0.0	-
1.7	Geburt von Enkelkindern	1	0.4 %	10.0		-
1.8	Geburt von Neffe/Nichte	2	0.9 %	9.5	0.7	-
2	Tod des Lebensgefährten	3	1.3 %	3.0	1.7	-
3.1	Scheidung/Trennung von Partner (Konflikt)	107	46.3 %	5.8	2.1	.589
3.2	2. Scheidung/Trennung von Partner (Konflikt)	50	21.6 %	5.6	2.1	.951
3.3	3. Scheidung/Trennung	19	8.2 %	6.5	2.0	.679
3.4	4. Scheidung/Trennung von Partner (Konflikt)	13	5.6 %	5.6	1.9	.402
3.5	5. Scheidung/Trennung von Partner	7	3.6 %	4.4	1.3	-
4.1	Tod eines guten Freundes	64	27.7 %	4.0	1.6	.036
4.2	Tod eines 2. guten Freundes	13	5.6 %	4.1	1.1	.680
4.3	Tod eines 3. guten Freundes	6	2.6 %	4.2	1.1	-
4.4	Tod eines 4. guten Freundes	3	1.3 %	3.7	1.5	-
4.5	Tod eines 5. guten Freundes	1	0.4 %	4.0		-
5.1	Tod der Mutter	26	11.3 %	3.8	1.5	.029
5.2	Tod des Vaters	52	22.5 %	4.4	1.7	.040
5.3	Tod des Kindes	1	0.4 %	2.0		-
5.4	Tod des Bruders/ der Schwester	7	3.0 %	3.3	1.8	-
5.5	Tod der Großmutter	125	54.1 %	4.7	1.5	.777
5.6	Tod des Großvaters	116	50.2 %	4.8	1.5	.859
5.7	Tod eines anderen Familienmitgliedes	21	9.1 %	4.5	1.9	.393
6	Verurteilung zu einer Gefängnisstrafe	3	1.3 %	4.0	2.8	-
7	aktuelle Schwangerschaft	6	2.6 %	8.7	2.1	-
8	Scheidung der Eltern <sup>1</sup>	60	26.0 %	5.1	1.8	.314

*Anmerkung.*  $n_1$  = Anzahl der Teilstichprobe die das Ereignis eingetragen haben  
 BW  $M$  - Werte : 2 – 10 (2 = sehr negativ, 6= neutral, 10 = sehr positiv),  $SD$  = Standardabweichung  
 $p$  = Signifikanzniveau  
<sup>1</sup>Ereignis der Studie von Catlin und Epstein (1992) entnommen

Fortsetzung: Liste der genannten Lebensereignisse (N = 227)

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	Prozent	Bewertung (BW)		p
				M	SD	
9.1	Ernste Krankheit/Verletzung des Partners	10	4.3 %	4.6	1.8	-
9.2	Ernste Krankheit/Verletzung der Mutter	50	21.6 %	4.1	1.7	.951
9.3	Ernste Krankheit/Verletzung des Vaters	49	21.2 %	3.8	1.5	.819
9.4	Ernste Krankheit/Verletzung Geschwister	18	7.8 %	4.1	1.5	.336
9.5	Ernste Krankheit/Verletzung der Großmutter	32	13.9 %	4.0	1.5	.550
9.6	Ernste Krankheit/Verletzung, Großvater	24	10.4 %	4.1	1.3	.334
9.7	Ernste Krankheit/Verletzung, Kind	7	3.0 %	3.3	1.4	-
9.8	Ernste Krankheit/Verletzung eines 2. Kindes	1	0.4 %	3.0		-
9.9	Krankheit/Verletzung, anderes Familienmitglied	8	3.5 %	3.0	1.1	-
10.1	Opfer eines schweren Verkehrsunfalls	23	10.0 %	4.5	1.4	.441
10.2	Opfer eines 2. schweren Verkehrsunfalls	1	0.4 %	3.0		-
11	Selbst einen schweren Verkehrsunfall verursacht	4	1.7 %	4.5	1.3	-
12.1	Psychische Erkrankung, selbst <sup>2</sup>	74	32.0 %	4.1	1.8	.001
12.2	2. Psychische Erkrankung, selbst <sup>2</sup>	13	5.6 %	4.0	1.8	.000
12.3	3. Psychische Erkrankung, selbst <sup>2</sup>	2	0.9 %	4.0	1.4	-
13.1	Psychische Erkrankung, Nahestehender <sup>2</sup>	95	41.1 %	3.6	1.3	.234
13.2	2. Psychische Erkrankung, Nahestehender <sup>2</sup>	20	8.7 %	3.3	1.3	.013
13.3	3. Psychische Erkrankung, Nahestehender <sup>2</sup>	2	0.9 %	4.0	2.8	-
14.1	Krankheit/Verletzung Freund	39	16.9 %	4.0	1.6	.199
14.2	2. Krankheit/Verletzung Freund	5	2.2 %	3.4	2.0	-
15.1	Schwere Krankheit/Verletzung, selbst	54	22.9 %	4.3	1.8	.050
15.2	2. schwere Krankheit/Verletzung, selbst	16	6.9 %	4.0	1.6	.710
15.3	3. Schwere Krankheit/Verletzung, selbst	3	1.3 %	3.3	1.2	-
16.1	Ärger mit dem Vorgesetzten	63	27.3 %	4.2	1.5	.316
16.2	2. Ärger mit dem Vorgesetzten	6	2.6 %	4.0	1.7	-
16.3	3. Ärger mit dem Vorgesetzten	2	0.9 %	3.0	1.4	-
17.1	Krise mit den Eltern	63	27.3 %	4.0	1.5	.146
17.2	2. Krise mit den Eltern	13	5.6 %	3.7	1.6	.261
17.3	Ernste Krise mit den Geschwistern	32	13.9 %	4.0	1.3	.804
17.4	Ernste Krise mit den Kindern	6	2.6 %	4.5	1.4	-
17.5	Ernste Krise mit dem Partner	46	19.9 %	3.9	1.4	.836

Anmerkung.

n<sub>1</sub> = Anzahl der Teilstichprobe die das Ereignis eingetragen haben

BW M - Werte : 2 – 10 (2 = sehr negativ, 6= neutral, 10 = sehr positiv), SD = Standardabweichung

p = Signifikanzniveau

<sup>1</sup>Ereignis der Studie von Catlin und Epstein (1992) entnommen

<sup>2</sup> Ereignis entspringt der Überlegungen der Autorin

Fortsetzung: Liste der genannten Lebensereignisse (N = 227)

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	Prozent	Bewertung (BW)		p
				M	SD	
17.6	Ernste Krise mit den Großeltern	7	3.0 %	4.4	1.4	-
17.7	Ernste Krise mit anderen Familienmitgliedern	9	3.9 %	4.8	1.2	-
18	Wechseljahre	16	6.9 %	6.1	2.0	.064
19.1	Wechsel des Wohnortes/ -Landes	151	65.4 %	7.9	2.1	.874
19.2	2. Wechsel des Wohnortes/ -Landes	74	32.0 %	8.3	2.0	.514
19.3	3. Wechsel des Wohnortes/ -Landes	32	13.9 %	8.6	2.0	.671
19.4	4. Wechsel des Wohnortes/ -Landes	3	1.3 %	9.7	0.6	-
20.1	Arbeitsplatzverlust	32	13.9 %	5.9	1.9	.120
20.2	2. Arbeitsplatzverlust	5	2.2 %	6.4	1.5	-
20.3	3. Arbeitsplatzverlust	4	1.7 %	5.7	1.7	-
21.1	Große finanzielle Sorgen	62	26.8 %	4.5	1.7	.724
21.2	2. große finanzielle Sorgen	6	2.6 %	3.8	1.9	-
21.3	3. große finanzielle Sorgen	3	1.3 %	2.0	0.0	-
22.1	Schwangerschaftsabbruch	37	16.0 %	4.7	2.0	.477
22.2	2. Schwangerschaftsabbruch	8	3.5 %	5.2	2.1	-
23.1	Kontakt zu Freunden brechen ab	134	58.0 %	4.6	1.3	.103
23.2	Kontakte zu weiteren Freunden brechen ab	29	12.6 %	4.3	1.4	.086
23.3	Kontakt zu noch weiteren Freunden brechen ab	12	5.2 %	4.2	1.5	.838
24.1	Veränderung Arbeitsrhythmus des Partners	51	22.1 %	5.6	2.1	.178
24.2	2. Veränderung Arbeitsrhythmus, Partner	5	2.2 %	5.2	1.3	-
25	Berentung oder Frühinvalidisierung	4	1.7 %	5.7	3.1	-
26.1	Pflege eines erkrankten/alten Angehörigen	29	12.6 %	5.7	2.2	.812
26.2	2. Pflege eines erkrankten/alten Angehörigen	2	0.9 %	7.0	1.4	-
26.3	3. Pflege eines erkrankten/alten Angehörigen	1	0.4 %	9.0		-
27.1	Veränderung Lebensbedingungen der Familie	38	16.5 %	6.8	2.3	.218
27.2	2. Veränderung der Lebensbedingungen, Familie	4	1.7 %	8.0	1.8	-
28	Ungünstige Wohnbedingungen	42	18.2 %	4.6	1.7	.719
29.1	Sohn/Tochter verlässt das Haus	24	10.4 %	6.2	2.0	.003
29.2	2. Tochter/Sohn verlässt das Haus	10	4.3 %	7.5	1.8	-
29.3	3. Tochter/Sohn verlässt das Haus	2	0.9 %	8.0	0.0	-
30.1	Beendigung einer Ausbildung	151	65.4 %	8.6	1.9	.432

Anmerkung. n<sub>1</sub> = Anzahl der Teilstichprobe die das Ereignis eingetragen haben  
 BW M - Werte : 2 – 10 (2 = sehr negativ, 6= neutral, 10 = sehr positiv), SD = Standardabweichung  
 p = Signifikanzniveau

Fortsetzung: Liste der genannten Lebensereignisse (N = 227)

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	Prozent	Bewertung (BW)		p
				M	SD	
30.2	Beendigung einer 2. Ausbildung	40	17.3 %	9.3	1.3	.859
30.3	Beendigung einer 3. Ausbildung	9	3.9 %	8.9	1.6	-
30.4	Beendigung einer 4. Ausbildung	1	0.4 %	8.0		-
31.1	Längere/häufige Trennung vom Partner	65	28.1 %	5.5	2.0	.201
31.2	2. längere/häufige Trennung vom Partner	8	3.5 %	5.5	1.6	-
32.1	Stärkere Schwierigkeiten mit dem Kind	16	6.9 %	4.6	1.8	.015
32.2	2. stärkere Schwierigkeiten mit dem Kind	1	0.4 %	2.0		-
33.1	Belastung durch Hausarbeit/Landwirtschaft	12	5.2 %	5.3	2.2	.109
33.2	2. Belastung durch Hausarbeit/Landwirtschaft	3	1.3 %	5.0	3.0	-
34.1	Tod eines Lieblingstiers	87	37.7 %	4.0	1.2	.441
34.2	Tod eines 2. Lieblingstiers	19	8.2 %	3.6	1.4	.661
35	Einberufung zum Grundwehrdienst	50	21.6 %	5.2	2.0	.698
36.1	Aufnahme eines/r Studiums/Ausbildung	180	77.9 %	8.5	1.8	.757
36.2	2. Aufnahme eines/r Studiums/Ausbildung	38	16.5 %	9.2	1.1	.951
36.3	3. Aufnahme eines/r Studiums/Ausbildung	12	5.2 %	9.5	1.1	.873
37.1	Ärger/Streit mit Arbeitskollegen	44	19.0 %	4.4	1.5	.649
37.2	2. Ärger/Streit mit Arbeitskollegen	9	3.9 %	4.6	1.7	-
37.3	3. Ärger/Streit mit Arbeitskollegen	2	0.9 %	4.5	2.1	-
38.1	Heirat oder Verlobung <sup>2</sup>	64	27.7 %	8.0	2.8	.000
38.2	2. Heirat oder Verlobung <sup>2</sup>	12	5.2 %	8.3	2.1	.009
38.3	3. Heirat oder Verlobung <sup>2</sup>	2	0.9 %	8.0	2.8	-
39.1	Romantische/bedeutende Liebesbeziehung <sup>1</sup>	182	79.7 %	8.3	1.7	.440
39.2	2. romantische/bedeutende Liebesbeziehung <sup>1</sup>	112	48.5 %	8.0	2.0	.337
39.3	3. romantische/bedeutende Liebesbeziehung <sup>1</sup>	51	22.1 %	7.9	2.3	.053
39.4	4. romantische/bedeutende Liebesbeziehung <sup>1</sup>	17	7.4 %	8.5	2.2	.520
40.1	Untreue des Partners	67	29.0 %	3.6	1.3	.430
40.2	2. Untreue des Partners	14	6.1 %	4.4	2.2	.880
40.3	3. Untreue des Partners	3	1.3 %	3.0	1.7	-
41.1	Einweisung in ein Krankenhaus	30	13.0 %	4.0	1.4	.246
41.2	2. Einweisung in ein Krankenhaus	9	3.9 %	3.9	1.9	-
42.1	Opfer eines Einbruchs	20	8.7 %	4.6	1.4	.313

Anmerkung.

n<sub>1</sub> = Anzahl der Teilstichprobe die das Ereignis eingetragen haben

BW M - Werte : 2 – 10 (2 = sehr negativ, 6= neutral, 10 = sehr positiv), SD = Standardabweichung

p = Signifikanzniveau

<sup>1</sup> Ereignis der Studie von Catlin und Epstein (1992) entnommen

<sup>2</sup> Ereignis entspringt der Überlegungen der Autorin

Fortsetzung: Liste der genannten Lebensereignisse (N = 227)

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	Prozent	Bewertung (BW)		p
				M	SD	
42.2	Opfer eines 2. Einbruchs	2	0.9 %	4.0	0.0	-
42.3	Opfer eines Überfalls	11	4.8 %	4.4	1.4	.938
42.4	Opfer einer Vergewaltigung	2	0.9 %	6.0	4.2	-
42.5	Sexueller Missbrauch	11	4.8 %	3.6	1.2	.880
42.6	Opfer einer Straftat, sonstiges	3	1.3 %	2.5	0.7	-
43.1	Selbstmord/-Versuch eines Nahestehenden	35	15.2 %	3.4	1.2	.182
43.2	2. Selbstmord/.Versuch eines Nahestehenden	1	0.4 %	5.0		-
44.1	Selbstmordversuch, selbst	7	3.0 %	4.6	1.5	-
44.2	2. Selbstmordversuch, selbst	1	0.4 %	6.0		-
45.1	Große Reise od. längerer Auslandsaufenthalt <sup>2</sup>	127	55.0 %	9.3	1.3	.587
45.2	2. große Reise od. längerer Auslandsaufenthalt <sup>2</sup>	44	19.0%	9.7	1.2	.241
45.3	3. große Reise od. längerer Auslandsaufenthalt <sup>2</sup>	3	1.3 %	10.0	0.0	-
46.1	Sexuelle Schwierigkeiten	41	17.7 %	4.0	1.5	.117
46.2	2. sexuelle Schwierigkeiten	4	1.7 %	3.0	0.8	-
47.1	Größere Änderung der Situation am Arbeitsplatz	50	21.6 %	5.6	2.1	.315
47.2	2. große Änderung der Situation am Arbeitsplatz	12	5.2 %	8.0	2.3	.049
47.3	3. große Änderung der Situation am Arbeitsplatz	4	1.7 %	9.5	1.0	-
48.1	Wechsel der Arbeitsstelle	85	36.8 %	8.1	1.8	.129
48.2	2. Wechsel der Arbeitsstelle	37	16.0 %	8.2	2.0	.305
48.3	3. Wechsel der Arbeitsstelle	17	7.4 %	9.4	1.1	.042
49.1	Aufgabe in gesellschaftlichen Organisationen	37	10.0%	8.8	1.3	.495
49.2	2. Aufgabe in gesellschaftlicher Organisation	7	3.0 %	9.3	1.3	-
50.1	Großer persönlicher Erfolg <sup>1</sup>	118	51.1%	9.5	0.9	.311
50.2	2. großer persönlicher Erfolg <sup>1</sup>	45	19.5 %	9.3	1.0	.092
50.3	3. großer persönlicher Erfolg <sup>1</sup>	15	6.5 %	9.1	1.3	.184
51.1	Großer beruflicher Erfolg <sup>1</sup>	67	29.0 %	9.2	1.1	.001
51.2	2. großer beruflicher Erfolg <sup>1</sup>	14	6.1 %	8.8	1.5	.130
51.3	3. großer beruflicher Erfolg <sup>1</sup>	3	1.3 %	7.7	1.5	-
52.1	Rückkehr ins Berufsleben (nach Karenz/Krankh.)	22	9.5 %	7.9	2.2	.395
52.2	2. Rückkehr ins Berufsleben	2	0.9 %	10	0.0	-
53.1	Kriegserlebnis <sup>2</sup>	6	2.6 %	5.3	2.9	-

Anmerkung. n<sub>1</sub> = Anzahl der Teilstichprobe die das Ereignis eingetragen haben  
 BW M- Werte : 2 – 10 (2 = sehr negativ, 6= neutral, 10 = sehr positiv), SD = Standardabweichung  
 p = Signifikanzniveau  
<sup>1</sup> Ereignis der Studie von Catlin und Epstein (1992) entnommen  
<sup>2</sup> Ereignis entspringt der Überlegungen der Autorin

Fortsetzung: Liste der genannten Lebensereignisse (N = 227)

Nr.	Ereignis	n <sub>1</sub>	Prozent	Bewertung (BW)		p
				M	SD	
53.2	2. Kriegserlebnis <sup>2</sup>	1	0.4 %	5.0		-
54.1	Naturkatastrophe <sup>1</sup>	11	4.8 %	3.9	2.4	.007
54.2	2. Naturkatastrophe <sup>1</sup>	1	0.4 %	2.0		-
55	Andere Katastrophe <sup>2</sup>	6	2.6 %	3.0	1.3	-
56	Bewusst werden der eigenen Homosexualität <sup>2</sup>	14	6.1 %	6.6	2.5	.475
57	Coming-out der eigenen Homosexualität <sup>2</sup>	14	6.1 %	7.5	2.7	.369
58.1	Drogen- oder paranormale Erfahrung <sup>3</sup>	2	0.9 %	3.5	0.7	-
58.2	Spirituelle Erfahrung oder Selbsterfahrungen <sup>3</sup>	5	2.2 %	9.8	0.5	-
58.3	2. spirituelle Erfahrung oder Selbsterfahrung <sup>3</sup>	1	0.4 %	10.0		-
58.4	3. spirituelle Erfahrung oder Selbsterfahrung <sup>3</sup>	1	0.4 %	9.0		-
58.5	Persönlichkeits- oder Identitätskrise <sup>3</sup>	1	0.4 %	3.0		-
58.6	Sinnkrise, Orientierungslosigkeit <sup>3</sup>	2	0.9 %	3.0	0.0	-
58.7	Schwinden/Mangel des Lebens- Enthusiasmus <sup>3</sup>	1	0.4 %	4.0		-
59.1	Führerschein <sup>3</sup>	1	0.4 %	10.0		-
59.2	Menstruation <sup>3</sup>	1	0.4 %	6.0		-
59.3	Einnahme von Psychopharmaka <sup>3</sup>	1	0.4 %	6.0		-
60.1	Eifersucht auf Ex <sup>3</sup>	1	0.4 %	3.0		-
60.2	Untreue, selbst <sup>3</sup>	3	1.3 %	3.0	1.0	-
60.3	Trennung von Partner (ohne Konflikt) <sup>3</sup>	1	0.4 %	4.0		-
60.4	2. Trennung von Partner (ohne Konflikt) <sup>3</sup>	1	0.4 %	4.0		-
60.5	Auszug der Geschwister <sup>3</sup>	1	0.4 %	4.0		-
60.6	Adoption <sup>3</sup>	1	0.4 %	7.0		-
60.7	Von der Mutter verlassen <sup>3</sup>	1	0.4 %	3.0		-
60.8	Von der Stiefmutter verlassen <sup>3</sup>	1	0.4 %	3.0		-
60.9	Heirat der Schwester <sup>3</sup>	1	0.4 %	3.0		-
60.14	Wohnungsbrand <sup>3</sup>	1	0.4 %	4.0		-
60.15	Schulwechsel <sup>3</sup>	1	0.4 %	10.0		-
61	Erwünschte Partnerbeziehung – nicht erfüllt	60	26.0 %	4.3	1.6	.005
62	Qualifikation/Beförderung nicht erreicht	28	12.1 %	4.3	1.6	.824
63	Unerfüllter Kinderwunsch	19	8.2 %	4.0	1.9	.001
64	Erwartete Prämien/Zuschläge nicht erhalten	16	6.9 %	3.3	1.2	.518
65	Ausbildungsabschluss, nicht geschafft <sup>3</sup>	6	2.6 %	4.5	0.6	-
69	Verzögerung Studium. Berufl. Ziele nicht erreicht <sup>3</sup>	7	3.6 %	4.5	0.6	-
70	Keine Geschwister <sup>3</sup>	1	0.4 %	2.0		-
71	Ausbleiben der großen Erleuchtung <sup>3</sup>	1	0.4 %	2.0		-

*Anmerkung.* n<sub>1</sub> = Anzahl der Teilstichprobe die das Ereignis eingetragen haben  
 BW M - Werte : 2 – 10 (2 = sehr negativ, 6= neutral, 10 = sehr positiv), SD = Standardabweichung  
 p = Signifikanzniveau

<sup>1</sup> Ereignis der Studie von Catlin und Epstein (1992) entnommen

<sup>2</sup> Ereignis entspringt der Überlegungen der Autorin

<sup>3</sup> Ereignisse, die von einzelnen Teilnehmern als bedeutend zur vorgelegten Liste ergänzt wurden

<sup>3</sup> Ereignisse, die von einzelnen Teilnehmern als bedeutend zur vorgelegten Liste ergänzt wurden