

# **Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn**

**LeBe**

Schnell & Becker

(in Druck)

## 1 Kurzdarstellung

Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) ist ein objektiv auswertbares Verfahren zur umfassenden und differenzierten Erfassung von Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise. Er ist für den Einsatz in Forschung und Praxis konzipiert, wobei es Ansatzpunkte für unterschiedlichste Disziplinen und Anwendungsfelder gibt.

Den theoretischen Hintergrund des Verfahrens bildet ein hierarchisches Sinn-Konstrukt. Es wird davon ausgegangen, dass Sinnstiftung in menschlichem Leben und Erleben unablässig stattfindet: im Kontext von Wahrnehmungen und Handlungen, auf der komplexeren Ebene der Ziele, Absichten und Pläne sowie letztendlich in der Konstruktion von Lebensbedeutungen und Lebenssinn. Diese letzten beiden Ebenen weisen einen hohen Grad an Abstraktheit und Komplexität auf. Im Gegensatz zu den elementarerer Ebenen sind sie durch höhere Stabilität und Generalisierbarkeit im Leben einer Person gekennzeichnet.

Der LeBe besteht aus 151 Items, deren Beantwortung ca. 20 bis 25 Minuten dauert. Anhand dieser Items werden 26 Lebensbedeutungen sowie die – davon unabhängig erfassten – Ausprägungen von Sinnerfüllung und Sinnkrise gemessen. Die 26 Lebensbedeutungen lassen sich vier übergeordneten Dimensionen zuordnen: Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung und Wir- und Wohlgefühl. Die Dimension Selbsttranszendenz kann weiterhin in zwei Subdimensionen differenziert werden, die als vertikale und horizontale Selbsttranszendenz bezeichnet werden. Das Verfahren liegt in einer Computer- und einer Papier-Bleistift-Version vor.

Ziel des Fragebogens ist die dimensionale Beschreibung einzelner Personen oder Personengruppen bezüglich der Ausprägung verschiedener Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise. Auf jeder Skala kann ein - in Bezug auf die Referenzgruppe - durchschnittlicher, unter- oder überdurchschnittlicher Wert erreicht werden; das jeweilige Profil erlaubt Schlüsse darauf, ob eine Sinnkrise besteht, ob eine Person ihr Leben als sinnerfüllt wahrnimmt, und welche Lebensbedeutungen in welchem Ausmaß dazu beitragen.

Der LeBe ermöglicht eine ökonomische, reliable und valide Erfassung dieser ansonsten schwer zugänglichen Konstrukte. Zu diesem Zweck wird die Frage, welche Lebensbedeutungen relevant für eine Person sind, nicht explizit, also durch die Bitte um Angabe oder Bewertung verschiedener Lebensbedeutungen erfasst. Stattdessen wird der Grad der Zustimmung zu solchen Aussagen erfragt, die zu den jeweiligen Lebensbedeutungen gehörende Aktivitäten und Überzeugungen formulieren. Eine bewusste Repräsentation der subjektiv bedeutsamen Sinninhalte ist somit keine Voraussetzung für ein aussagekräftiges Resultat des LeBe.

In den Jahren 2004 bis 2005 wurde das Verfahren an einer repräsentativen Zufallsstichprobe von 603 Personen ab 16 Jahren aus allen Bundesländern normiert. Nach der Entscheidung für die Gesamtstichprobe oder eine der verschiedenen Teilstichproben als Referenzgruppe stehen die individuellen Testergebnisse als T-Werte in Profilform zur Verfügung. Zur Auswertung dienen Schablonen, ein computergestütztes Auswertungsprogramm oder die Computerversion des LeBe.

## **1.1 Die Skalen und Dimensionen des LeBe im Überblick**

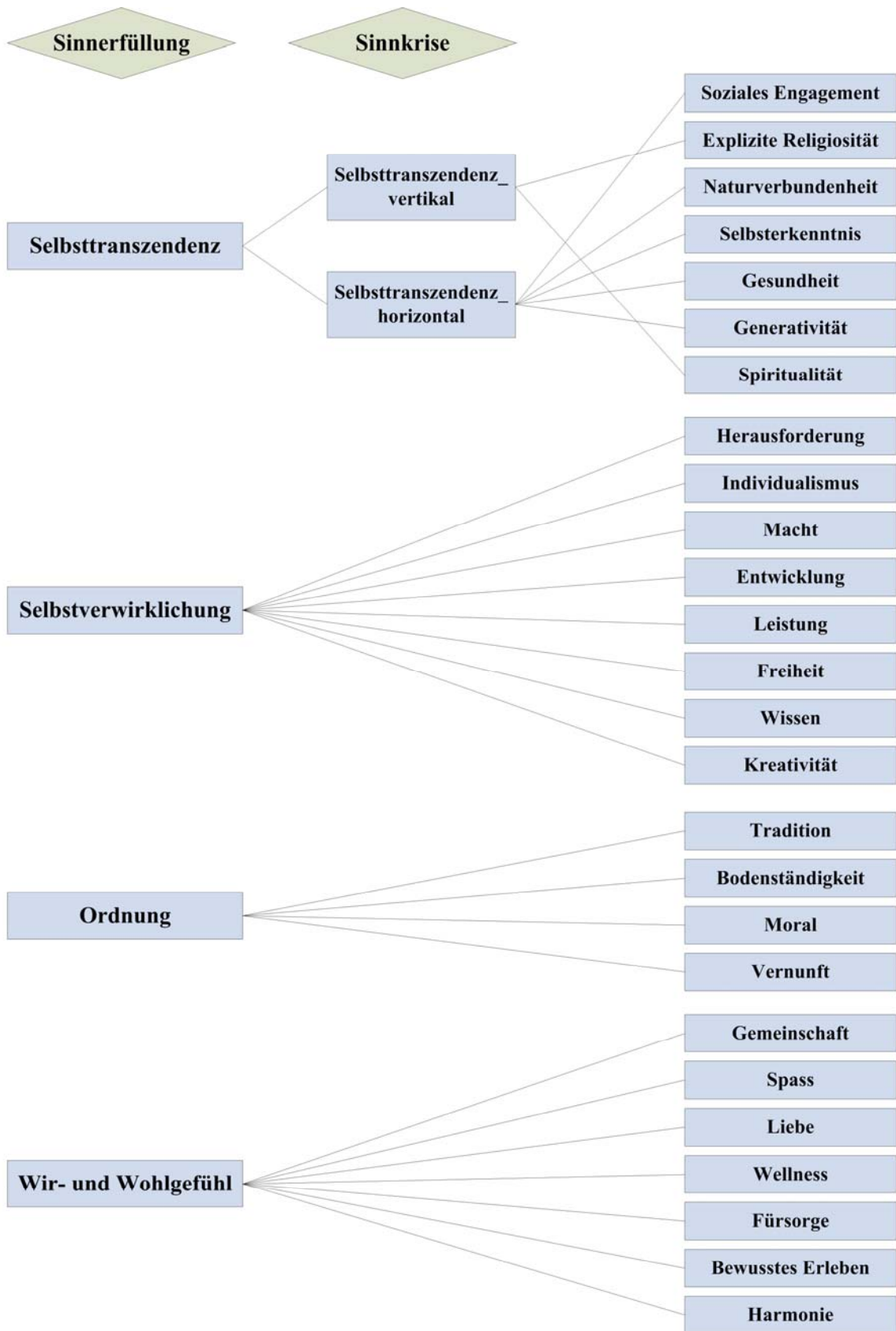
Der LeBe umfasst 26 Primärskalen, die differenziert und ausführlich die Ausprägungen der verschiedenen Lebensbedeutungen darstellen. Die Primärskalen lassen sich vier globalen Dimensionen zuordnen – Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung und Wir- und Wohlfühl – wobei sich die Dimension Selbsttranszendenz in die beiden Subdimensionen vertikale und horizontale Selbsttranszendenz unterteilen lässt. Diese vier bzw. fünf Dimensionen ermöglichen einen komprimierten und globalen Überblick über die Schwerpunkte der persönlichen Lebensbedeutungen. Zusätzlich geben die beiden Skalen Sinnerfüllung und Sinnkrise – die unabhängig von den Lebensbedeutungen erfasst werden – Einblick in das Ausmaß der subjektiv empfundenen Sinnerfüllung bzw. des Leidens an einem Mangel an Sinn. Abbildung 1 stellt die Skalen und Dimensionen des LeBe im graphischen Überblick dar.

## **1.2 Entwicklung des LeBe im Überblick**

Das Fundament des LeBe stellt eine breit angelegte Phase qualitativer Erforschung von Lebensbedeutungen und Lebenssinn dar, die dem Paradigma der Grounded Theory folgte. Anhand einer ausführlichen Interviewstudie ( $N = 74$ ) wurden die Bedeutungen, die dem existentiell bedeutsamen Denken, Erleben und Handeln von Personen unterschiedlichster sozialer, kultureller und religiöser Herkunft zugrunde lagen, erfasst. Mit Hilfe computergestützter Inhaltsanalyse und in Teamarbeit wurden diese ‚Lebensbedeutungen‘ zusammengefasst und kategorisiert. Im Sinne der methodischen Triangulation wurden die so erlangten Ergebnisse abgesichert durch den Vergleich mit Resultaten, die sich bei Verwendung alternativer Methoden ergaben.

Der Schritt von den qualitativ erhobenen Lebensbedeutungen zu deren Operationalisierung in Form von Fragebogenitems geschah gemeinsam mit fortgeschrittenen Studierenden in einer Testwerkstatt. Auf Basis der qualitativen Ergebnisse und entlang vorgegebener Richtlinien formulierten die Teilnehmer Items, die sodann aufgrund ihrer Relevanz, Verständlichkeit und Prototypikalität beurteilt und ausgewählt wurden.

Diese erste sowie eine zweite Version des LeBe erfuhren zwecks Optimierung der Testgütekriterien weitere Veränderungen, bis letztendlich die jetzige aktuelle Version vorlag, die über befriedigende bis sehr gute interne Konsistenzen bei adäquater Skaleninterkorrelation verfügt. (Eine ausführlichere Darstellung des Konstruktionsprozesses findet sich in Kap. 3 sowie in Schnell, 2004b.)



**Abbildung 1:** Skalen und Dimensionen des LeBe im Überblick

### 1.3 Zielgruppen des LeBe

Zielgruppen des LeBe sind primär Psychologen, die in verschiedensten Bereichen der Wissenschaft oder Praxis arbeiten. Da der LeBe auf einer interdisziplinär entwickelten Theorie gründet und seine Anwendung keine Zugehörigkeit zu einem bestimmten psychologischen Ansatz voraussetzt, kann er von praktisch arbeitenden Psychotherapeuten unterschiedlichster Schulen eingesetzt werden: in kognitiver Verhaltenstherapie ebenso wie in Gesprächspsychotherapie und tiefenpsychologisch fundierten Schulen. In der psychologischen Beratungstätigkeit bietet sich der LeBe Ausbildungs- und Berufsberatern wie auch Lebens- und Partnerschaftsberatern verschiedenster Provenienz an.

In der psychologischen Forschung liegt der Einsatz des LeBe durch Persönlichkeits-, Sozial-, Entwicklungs-, ABO-, Klinische und Religionspsychologen nahe. Auch empirisch arbeitende Kollegen aus der Soziologie, Theologie und Religionswissenschaften, die die notwendige diagnostische Kompetenz aufweisen oder auf solche Ressourcen zurückgreifen können, werden an das gesellschaftsweit interessierende Thema des LeBe anknüpfen und das Verfahren gewinnbringend einsetzen können.

### 1.4 Anwendungsbereiche

**Prinzipiell ist der Fragebogen in all jenen Bereichen einzusetzen, in denen ein umfassendes Bild über Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise einer Person erwünscht ist.** Das Alter der Personen, die mit dem Verfahren untersucht werden, sollte dabei nicht unter 16 Jahren liegen. Obwohl Sinn bereits in der Kindheit und frühen Jugend erfahren werden kann (vgl. Fry, 1998), setzt die Beantwortung der Items des LeBe eine Unabhängigkeit in der Gestaltung des eigenen Lebens voraus, die frühestens ab der Adoleszenz zu erwarten ist.

Mögliche Anwendungsmöglichkeiten liegen...

... in **therapeutischer Arbeit**: Das Verfahren gibt Aufschluss über das Ausmaß an Sinnerfüllung und Sinnkrise sowie darüber, welche Lebensbedeutungen momentan verwirklicht werden. Es kann dazu genutzt werden, Sinnressourcen aufzuspüren und weiter auszubauen. Ähnlich ist es im Rahmen von Beratungen bei Lebenskrisen einzusetzen.

... in der **Partnerschaftsberatung**: Hier kann das Verfahren dazu dienen, anhand der Lebensbedeutungen existentielle Grundhaltungen der beiden Partner aufzuzeigen. Da sich Lebensbedeutungen praktisch in der Verfolgung von Lebenszielen niederschlagen, ist eine teilweise Überschneidung derselben im Rahmen einer Partnerschaft als positiv, wenn nicht gar notwendig anzusehen. Auch konfligierende Lebensbedeutungen können anhand der Ergebnisse dargestellt werden.

... in der **Ausbildungs- und Berufsberatung**: Der LeBe gibt Auskunft darüber, welche Arten von Tätigkeiten Bewerber als sinnvoll – und daher engagierenswert – ansehen. Diese Information geht über die Ergebnisse der üblicherweise genutzten Kompetenz- und Interessensprofile hinaus, da solche Bereiche aufgedeckt werden, die mit bestehenden Kompetenzen übereinstimmen und

gleichzeitig eine zentrale, da sinnstiftende, Stellung im Leben der Klienten einnehmen. In diesem Sinne können die Ergebnisse des LeBe zusätzlich zu den bewährten Methoden für eine fundierte Beratung genutzt werden und die Entscheidungsfindung unterstützen.

... im **Forschungskontext**: Hier ist der LeBe vielfältig einsetzbar. In der **Persönlichkeits- und Differentiellen Psychologie** stellen Sinnerfüllung, Sinnkrise und Lebensbedeutungen aufschlussreiche Persönlichkeitsmerkmale dar, die die notwendige inkrementelle Validität gegenüber bewährten Verfahren aufweisen und neuartige Erkenntnisse bezüglich der Zusammenhänge mit anderen Persönlichkeitskonstrukten ermöglichen. Eine relevante Forschungsfrage, die noch wenig Beachtung gefunden hat, ist auch die Entwicklung und Veränderbarkeit von Lebensbedeutungen und Lebenssinn. Hier besteht eine Anschlussmöglichkeit für die **Entwicklungspsychologie**, wobei die Perspektive die gesamte Lebensspanne umfassen sollte. Möglich wäre z.B. die Untersuchung der Veränderung von Lebensbedeutungen und Lebenssinn im höheren Lebensalter, auch im Zusammenhang mit Lebensqualität, seelischer Gesundheit und Einstellungen zum Tod. In der **Sozialpsychologie** kann der LeBe zur Erfassung der geteilten Lebensbedeutungen von Gruppen dienen. Zentrale Anwendungsmöglichkeiten liegen z.B. im multikulturellen Kontext, in der Suche nach Gemeinsamkeiten oder Grundlagen für den Dialog zwischen Personen unterschiedlicher kultureller Hintergründe.

In der Breite **der Klinischen Psychologie** bestehen vielfache Ansätze für den Einsatz des LeBe. Der Zusammenhang von Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise mit unterschiedlichen psychischen Störungen ist ebenso von Interesse wie die Frage nach der Veränderbarkeit der Konstrukte im Rahmen verschiedener psychotherapeutischer Methoden. Dementsprechend ist die Verwendung des LeBe zur therapeutischen Diagnostik und Veränderungsmessung vorstellbar.

Konzeptuell steht die Theorie des LeBe dem Ansatz der **Positiven Psychologie** und der Salutogenese besonders nah. In diesem Kontext bietet es sich an, die Einflüsse von Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise auf das Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden zu untersuchen (direkt oder in Form von Moderator- oder Mediatoreffekten). Zusammenhänge mit der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und Traumata stellen interessante Forschungsfragen dar, ebenso wie Untersuchungen im posttraumatic growth-Ansatz (Calhoun & Tedeschi, 2001; Neimeyer, 2001).

Von zunehmendem Interesse erweist sich das Sinn-Thema für die **Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie**. Berufsarbeit wird bezüglich ihres sinnstiftenden Potentials hinterfragt; Engagement und Zugehörigkeitsgefühl von Mitarbeitern wird mit sinnvollen Tätigkeiten und die Sinnstiftung unterstützenden Arbeitsbedingungen in Beziehung gebracht. Bereits in der Phase der Ausbildungs- und Berufswahl können Lebensbedeutungen als Entscheidungsgrundlage genutzt werden. Wissen über die Konsequenzen der Passung (oder Nicht-Passung) von individuellen und beruflichen (Lebens-)Bedeutungen stellt diesbezüglich ein wichtiges Forschungsdesiderat dar. Für all diese Fragen bietet sich der LeBe als Erhebungsinstrument an.

In einer **Religionspsychologie**, die der Vielfalt der Religiosität in der Gegenwart Rechnung trägt, kann das Verfahren als Alternative zu herkömmlichen Religiositätsfragebögen verwendet werden. Der LeBe erfasst Sinnquellen in ihrer ganzen Breite, ohne dass eine Beschränkung auf Inhalte der christlichen oder anderer institutionalisierter Religionen stattfindet.

Aufgrund des interdisziplinären Interesses, das das Thema Lebenssinn erfährt, bietet sich der LeBe ebenfalls für empirische Forschung in der **Soziologie**, **Theologie** und **Religionswissenschaft** an. In der Soziologie kann er dazu genutzt werden, gesellschaftliche Entwicklungen nachzuzeichnen und z.B. Zusammenhänge mit demographischen Variablen oder politischen Orientierungen aufzudecken. In der Theologie ist es denkbar, das Verfahren im Rahmen der Erkundung der (differentiellen) Interessen und Bedürfnisse von Gemeinden einzusetzen. In den Religionswissenschaften liegt es nahe, unterschiedliche Religionsgemeinschaften auf Unterschiede in Lebensbedeutungen hin zu untersuchen.