LMU LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Persönlichkeit und Lebensbedeutungen als Ressourcen für Sinnerfüllung

Sophie Appl und Vera Bauernschmitt

Fragestellung

Die Bedeutung eines Lebenssinns für eine gesunde Psyche wurde bereits theoretisch von Psychologen wie Allport (1954), Frankl (1972) und Maslow (1962) untersucht. Einen Lebenssinn zu besitzen, ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens (Ryff & Keyes, 1995; Zika & Chamberlain, 1992) und hat Einfluss auf die mentale und physische Gesundheit (Zika & Chamberlain, 1992).

Wie steht es nun mit dem Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Sinnerfüllung?

Lebensbedeutungen stellen Ressourcen für Sinnerfüllung dar. Verschiedene Phasen und Bereiche des eigenen Lebens können durch Lebensbedeutungen sinnstiftend gestaltet werden. Ob aus der Verwirklichung von Lebensbedeutungen jedoch ein umfassender Lebenssinn resultiert, ist individuell verschieden. Lebensbedeutungen können Sinnerfüllung auf einer weniger abstakten Ebene aufzeigen. Nach Baumeister (1991) ist es durchaus möglich, das Leben auf weniger komplexen Ebenen als sinnerfüllt zu erleben, während auf höheren Ebenen keine Sinnerfüllung vorliegt. In dieser Untersuchung soll gezeigt werden, wie Persönlichkeitseigenschaften mit Lebensbedeutungen zusammenhängen.

Der Lebenssinn kann über Lebensbedeutungen durch Persönlichkeitseigenschaften vorhergesagt werden (Schnell & Becker, 2006). In letzterer Untersuchung wurden die Lebensbedeutungen mit dem Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe, Schnell, 2004) und die Persönlichkeit mit dem Trierer Integriertem Persönlichkeitsinventar (TIPI, Becker, 2003) abgefragt. In der vorliegenden Untersuchung wird ebenfalls der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebensbedeutungen (LeBe) verwendet, die Persönlichkeit jedoch mit der deutschen Version des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) gemessen.

Methode

Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn „LeBe“ (Schnell, 2004)

Der LeBe ist ein Fragebogen, der 140 Items umfasst und in circa 20 Minuten beantwortet werden kann.
Der Werte der Skala Lebenssinn wird durch fünf spezielle Fragen erfasst.
Insgesamt erfasst der Lebe 26 Lebensbedeutungen, die in vier Globalfaktoren zusammengefasst werden können

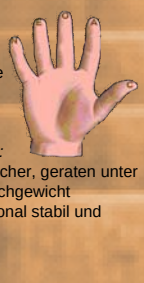
Selbsttranszendenz
Explizite Religiosität
Spiritualität
Generativität
Gesundheitsorientierung
Naturverbundenheit
Soziales Engagement
Selbsterkenntnis

Selbstverwirklichung
Individualismus
Herausforderung
Entwicklung
Kreativität
Leistung
Wissen
Macht
Freiheit

Ordnung
Tradition
Bodenständigkeit
Vernunft
Moral

Wir- und Wohlgefühl
Gemeinschaft
Fürsorge
Liebe
Harmonie
Wellness
Spaß
Bewusstes Erleben

Fragebogen zu Persönlichkeitseigenschaften „NEO-PI-R“ (Ostendorf & Angleitner, 2004)



Die sogenannten „Big Five“ umfassen fünf breite, globale Dimensionen der Persönlichkeitsbeurteilung.

*Neurotizismus (**N**euroticism):*
Hohe Ausprägung: empfindlicher, geraten unter Stress leichter aus dem Gleichgewicht
Niedrige Ausprägung: emotional stabil und robust, ausgeglichen

*Extraversion (**E**xtraversion):*
Hohe Ausprägung: mögen Gesellschaft anderer, gesellig, gesprächig, freundlich
Niedrige Ausprägung: zurückhaltend, ruhig, ausgeglichen, bedachtsam

*Offenheit für Erfahrungen (**O**penness):*
Hohe Ausprägung: interessiert an neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken
Niedrige Ausprägung: konventionell, konservativ, sachlich, pragmatisch

*Verträglichkeit (**A**greeableness):*
Hohe Ausprägung: hilfsbereit, entgegenkommend, vertrauensbereit
Niedrige Ausprägung: egozentrisch, misstrauisch, grob, wenig kooperativ

*Gewissenhaftigkeit (**C**onscientiousness):*
Hohe Ausprägung: zielstrebig, willensstark, entschlossen, hohes Anspruchsniveau
Niedrige Ausprägung: weniger engagiert, unbedacht, ziellos, nicht sorgfältig

Die Untersuchungsgruppe bestand aus N=163 Personen aus dem gesamten Bundesgebiet; davon waren 40% Männer und 60% Frauen im Alter von 16 bis 77 Jahren (m=39, s=15). Die Versuchspersonen beantworteten in einem kombinierten Fragebogen die Inhalte des LeBe und des NEO-PI-R.
Die Lebensbedeutungen können als konkrete und operationalisierbare Faktoren einer eher abstrakt erfundenen Sinnerfüllung verstanden werden. Mittels einer schrittweisen multiplen Regression kann ein Vorhersagemodell für die Sinnerfüllung aus den Lebensbedeutungen vorhergesagt werden; dazu werden Variablen sukzessive ins Modell aufgenommen bzw. elimiert, sofern die Hinzu- bzw. Wegnahme die Signifikanz des Ergebnisses ändert (p_{in} = 0.05, p_{out} = 0.10).

Tabelle1: ß-Gewichte und aufgeklärte Varianz der Varablen “Sinnerfüllung”

Sinnerfüllung	β	p
Generativität	0,43	0,000
Explizite Religiosität	0,25	0,000
Selbsterkenntnis	0,20	0,000
Bodenständigkeit	0,16	0,014
Macht	0,19	0,007
Leistung	-0,15	0,047
R^2 = 0,50	R^2_{korr} = 0,47	

Literatur

- Allport, G. W. (1954). The roots of religion. *Pastoral Psychology*, *5*(43), 13-24.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford.
- Frankl, V. E. (1972). *Der Wille zum Sinn*. Bern: Huber.
- Maslow, A. H. (1962). Lessons from the peak-experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, *2*, 9-18.
- Ostendorf, F. & Angleitner, A. (2004). NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae, revidierte Fassung (NEO-PI-R). Göttingen: Hogrefe.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personal and Social Psychology*, *69*, 719-727.
- Schnell, T. (2004). *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Schnell, T. & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, *41*, 117-129.
- Schnell, T. & Becker, P. (in Druck). Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe). Göttingen: Hogrefe.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

Hypothesen

Schnell & Becker (2006) konnten bestätigen, dass Lebensbedeutungen (als abhängige Variablen) durch Persönlichkeitseigenschaften (als unanhängige Variablen) vorhergesagt werden können. Hier soll der umgekehrte Zusammenhang untersucht werden und zwar, welche Persönlichkeitseigenschaften (als abhängige Variablen) durch welche Lebensbedeutungen (als unabhängige Variablen) vorhergesagt werden können. Ausgehend von den Ergebnissen von Schnell und Becker (2006) und anhand der Überlappungen der Konstruktdefinitionen der Lebensbedeutungen und Persönlichkeitsfaktoren wurden folgende Hypothesen formuliert:

1. Extraversion und Offenheit für Erfahrungen werden durch die Globalfaktoren Wir- und Wohlgefühl, Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz vorhergesagt.
2. Gewissenhaftigkeit wird durch den Globalfaktor Ordnung vorhergesagt.
3. Verträglichkeit wird durch die Globalfaktoren Wir- und Wohlgefühl und Selbsttranszendenz vorhergesagt.
4. Neurotizismus wird durch den Globalfaktor Wir- und Wohlgefühl vorhergesagt.

Bestimmung der Zusammenhänge

Um zu untersuchen, wie gut Persönlichkeitsfaktoren aus den Lebensbedeutungen vorhergesagt werden können, wurden fünf multiple lineare Regressionsanalysen berechnet. Die aufzuklärenden Variablen sind dabei die globalen Dimensionen der Persönlichkeitsbeurteilung, die Prädiktorvariablen, die Lebensbedeutungen. In einem ersten Schritt wurde untersucht, ob und wieweit die Globalfaktoren hier Aufschluss geben. Danach wurde untersucht, inwieweit die Ausdifferenzierung mittels aller 26 Lebensbedeutungen zu einer höheren Varianzaufklärung beiträgt. Die multiplen linearen Regressionen wurden wieder mit einem schrittweisen Ein-/Ausschlussmodell (siehe unten) durchgeführt, um die wesentlichen Prädiktorvariablen zu identifizieren. Die Kennzahl der Wahl ist das korrigierte R^2_{korr}. Hier wird auch die Anzahl der Prädiktorvariablen gewertet, da bei einer hohen Zahl der Prädiktorvariablen mit dem unkorrigierten R^2 eine Überschätzung der Zusammenhänge stattfinden kann.

Tabelle2: ß-Gewichte und durch Globalfaktoren aufgeklärte Varianz der Persönlichkeitsfaktoren

	R^2_{korr}	Selbst-transzendenz	Selbst-verwirklichung	Ordnung	Wir- und Wohlgefühl
		β			
Neurotizismus	0,02	-0,04	-0,06	-0,14	0,16*
Extraversion	0,30	**-0,17****	**0,31****	**-0,20****	**0,39****
Offenheit für Erfahrungen	0,59	**0,22****	**0,31****	**-0,63****	**0,23****
Verträglichkeit	0,25	**0,26****	**-0,46****	-0,04	**0,23****
Gewissenhaftigkeit	0,15	0,14	0,09	**0,39****	-0,13

*: p<0.05, **: **p<0.01**

Tabelle3: Regressionsmodell mit den aufgenommenen Lebensbedeutungen (ß-Gewichte)

	R^2_{korr}	Spass	Heraus-forderung	Indivi-dualität	Bewusst. Erleben	Freiheit	Kreativität	Well-ness	Selbst-erfahrung	Entwick-lung	Leistung	Für-sorge	Ver-nuft	Moral
		β ß												
Neurotizismus	0,26					**0,26**							**-0,32**	
Extraversion	0,52	**0,25**	**0,21**			**-0,17**	**-0,17**			**0,14**				
Offenheit	0,72	**0,16**					**0,22**		0,09	0,13		0,13		
Verträglichkeit	0,51							**-0,16**						
Gewissenhaftig.	0,46		**-0,36**			-0,14				**0,26**	**0,21**		**0,13**	
		Boden-ständ.	Tradition	Gesund-heit	Wissen	Genera-tivität	Soziales Engagem.	Gemein-schaft	Macht	Natur	Explizite Relig.	Spiri-tualität	Liebe	Har-monie
Neurotizismus		**-0,26**	**0,39**										**0,17**	
Extraversion			**-0,22**					**0,31**	**0,30**					
Offenheit		**-0,39**	**-0,30**		**0,14**		0,13							
Verträglichkeit							**0,20**	**0,24**	**-0,53**		0,14			0,17
Gewissenhaftig.				**0,21**			-0,15		**0,22**					

Die aufgeführten Variablen sind im Regressionsmodell enthalten (p<0.05, **p<0.01 in fett**); Methode: schrittweiser Ein-/Ausschluss

Ergebnisse

Die Hypothesen konnten allesamt bestätigt werden. Beim Übergang von der Globalfaktorebene auf die Ebene der Lebensbedeutungen erhöhte sich die aufgeklärte Varianz aller Persönlichkeitsmerkmale signifikant.
Die Varianz des Faktors **Offenheit für Erfahrungen** kann zu 72 % durch die Lebensbedeutungen **Kreativität** (ß= 0,22), Spaß (ß=0,16), und Wissen (ß=0,14) aufgeklärt werden. Bodenständigkeit (ß=-0,39) und Tradition (ß=- 0,30) weisen einen deutlich negativen Einfluss auf.
Die Varianz des Faktors **Extraversion** kann durch die Lebensbedeutungen **Gemeinschaft** (ß=0,31), Macht (ß=0.30), Herausforderung (ß=0,21) und Entwicklung (ß=0,14) zu 52 % aufgeklärt werden. Ein negativer Zusammenhang zeigt sich mit den Lebensbedeutungen Freiheit (ß=-0,17) und Kreativität (ß=-0,17).
51% der Varianz des Faktors **Verträglichkeit** werden durch die Lebensbedeutungen **Gemeinschaft** (ß=0,24) und soziales Engagement (ß=0,20) aufgeklärt, sowie ein negativer Zusammenhang mit Macht (ß=-0,53) und Wellness (ß= -0,16).
Die Varianz des Faktors **Gewissenhaftigkeit** kann durch die Lebensbedeutungen **Vernunft** (ß=0,31), Macht (ß=0,22), Leistung (ß=0,21), Entwicklung (ß=0,26), Gesundheit (ß=0,21) zu 46% aufgeklärt werden. Ein negativer Zusammenhang zeigt sich mit der Lebensbedeutung Herausforderung (ß=-0,36).
Die Varianz des Faktors **Neurotizismus** kann durch die Lebensbedeutungen **Tradition** (ß=0,39), Freiheit ß=(0, 26) und Liebe (ß=0,17) zu 26 % aufgeklärt werden. Ein negativer Zusammenhang zeigt sich mit den Lebensbedeutungen Vernunft (ß=-0,32) und Bodenständigkeit (ß=-0,26)

Diskussion

Die Zusammenhänge zwischen den Faktoren Offenheit für Erfahrungen, Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit mit den jeweiligen Lebensbedeutungen erscheinen anhand der Überlappungen der Konstruktdefinitionen nachvollziehbar. Überraschend erscheint der **positive Zusammenhang** zwischen **Neurotizismus und den Lebensbedeutungen Tradition, Freiheit und Liebe**. Das Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem (Tradition) könnte hier für emotional labile Menschen stabilisierend wirken. Die Orientierung an Liebe (Sinn durch Intimität und Romantik) könnte als Bewältigungsstrategie für unsichere und abhängige Personen fungieren; da sie einerseits den Rahmen für Selbstaufopferung bietet und andererseits Unterstützung geben kann (Schnell & Becker, 2006). Der **Zusammenhang mit Freiheit** (Sinn durch Ungebundenheit und Selbstbestimmung) könnte so erklärt werden, dass neurotische Menschen diese Lebensbedeutung gerade als potentiell sinnstiftend erachten, weil sie Schwierigkeiten haben, diese umzusetzen und sich nach Freiheit sehnen.