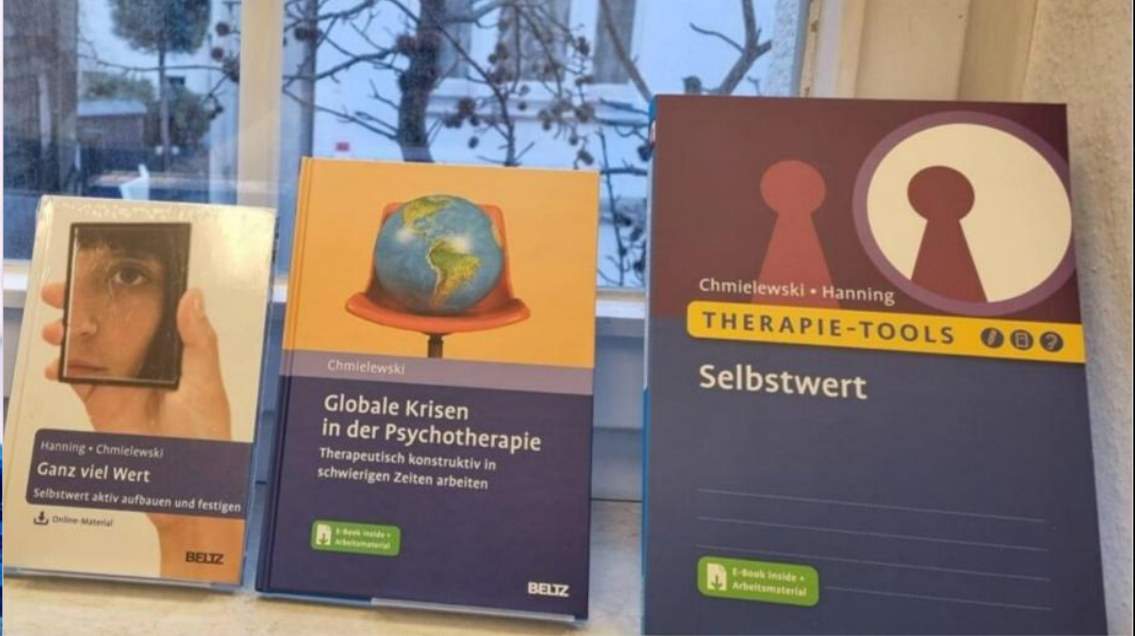


A person with a backpack is climbing a tall, narrow stack of books. At the top of the stack, a glowing blue flower-like shape radiates light. The background shows a mountainous landscape with clouds. The right side of the image is a dark space with stars.

Sinn im Leben! Therapeutische Antworten auf existenzielle Fragen

Dr. Fabian Chmielewski

SinnImLeben.de





Chmielewski • Hanning

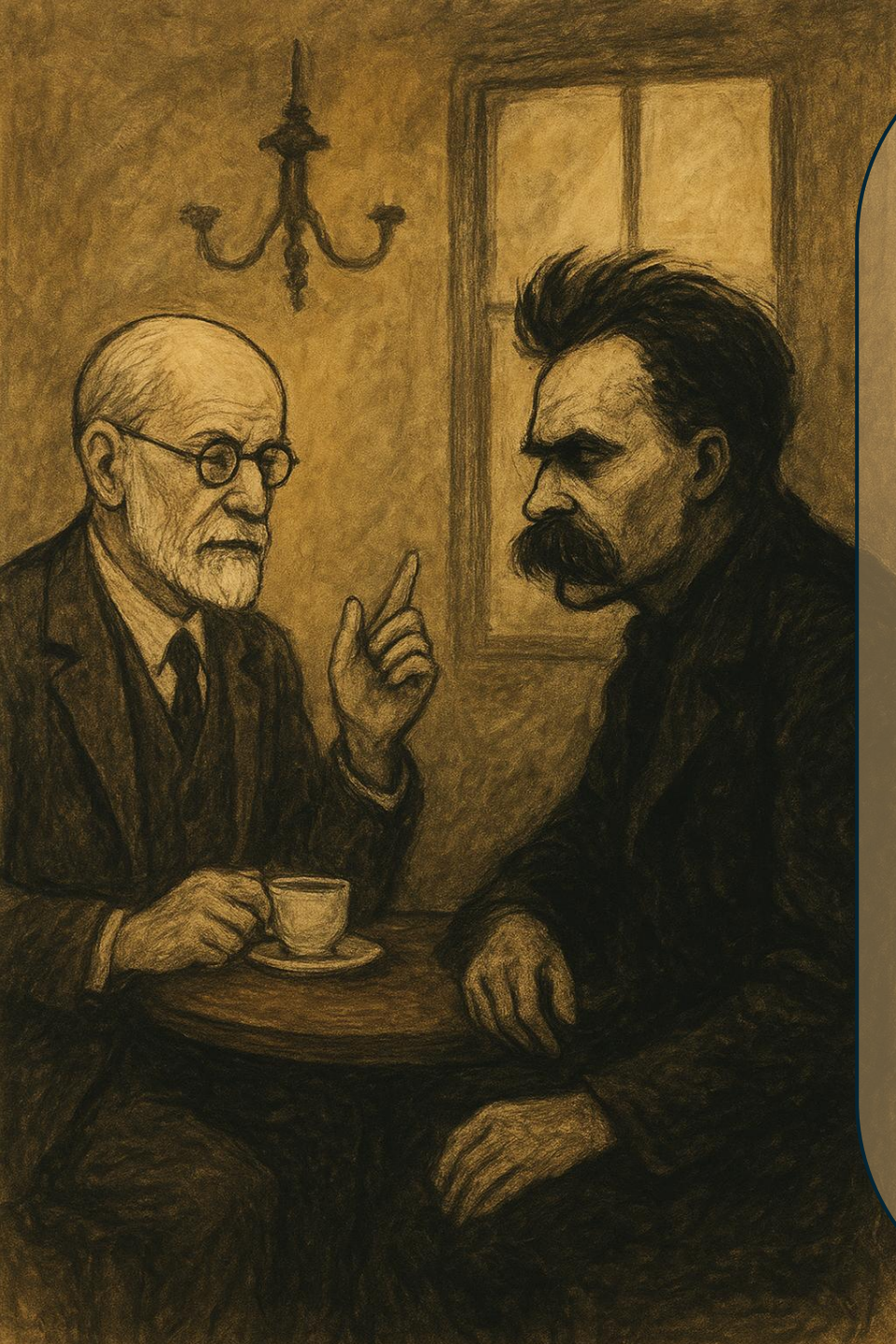
THERAPIE-TOOLS

**Lebenssinn und
existenzielle Fragen**

Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

**29. November
2025**



Wozu dieser Workshop?

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

Existenzielles Brillenglas



- Universelle menschliche Fragen
- nicht pathologisch

- ICD-11
- Spezifische Symptome
- Evidenzbasierte Interventionen



(Existenz-)Philosophie
Existenzielle Psychotherapien
(Logotherapie, Daseinsanalyse...)
Empirische Sinnforschung
Sozialpsychologie
(Selbstdiskrepanz-Theorie,
Terror-Management-Theorie...)
Kognitive Verhaltenstherapie
Tiefenpsychologie
Schematherapie



**Wozu das
alles?**

Empirische Sinnforschung

Selbsttranszendenz vertikal

Explizite Religiösität
Spiritualität

Selbsttranszendenz horizontal

Soziales Engagement
Generativität
....

Selbstverwirklichung

Leistung
Kreativität
...

Ordnung

Tradition
Moral
...

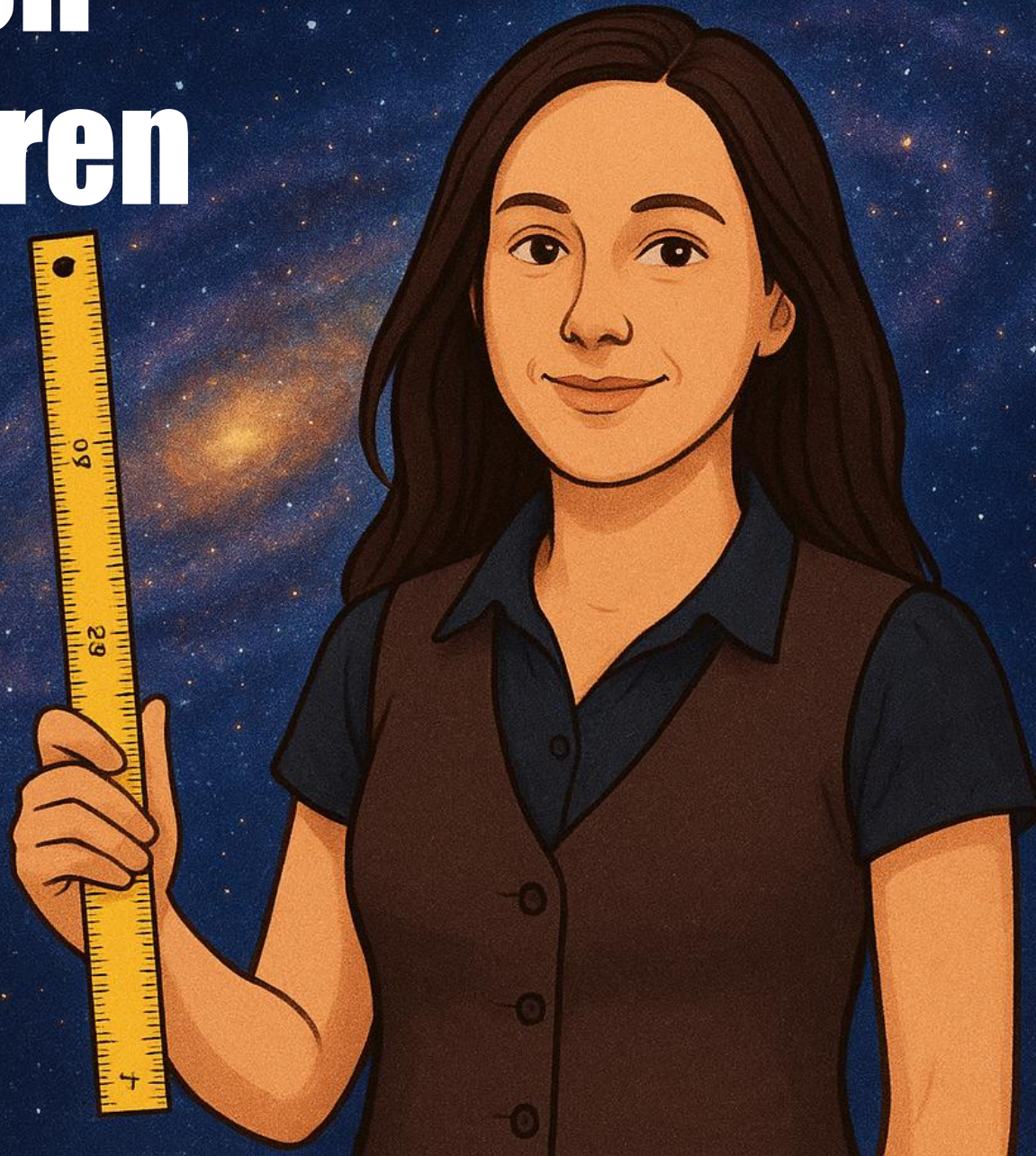
Wir- und Wohlgefühl

Gemeinschaft
Wellness
...

(Schnell, 2025; LeBe / Schnell & Becker, 2007)

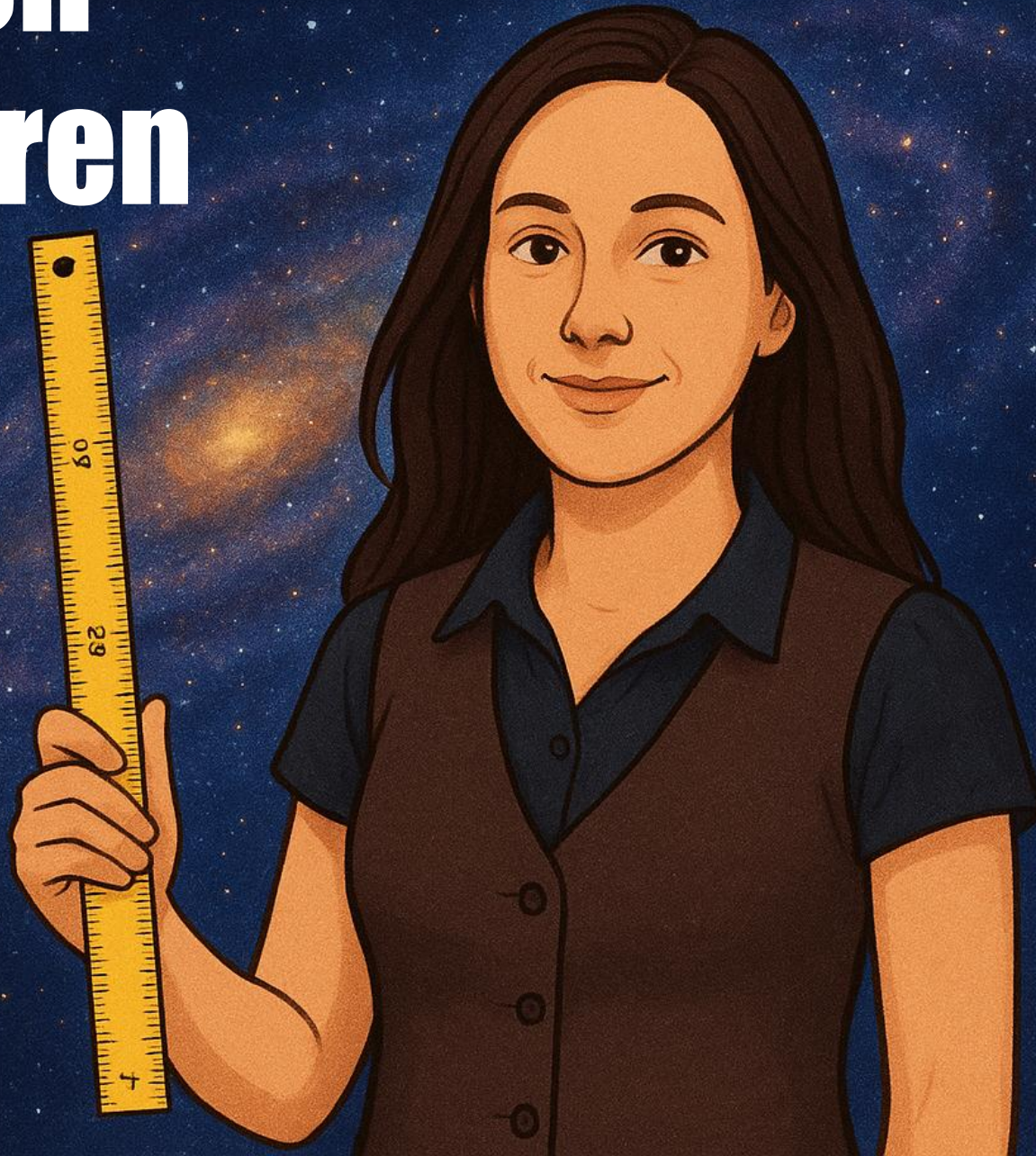


Sinnerleben quantifizieren

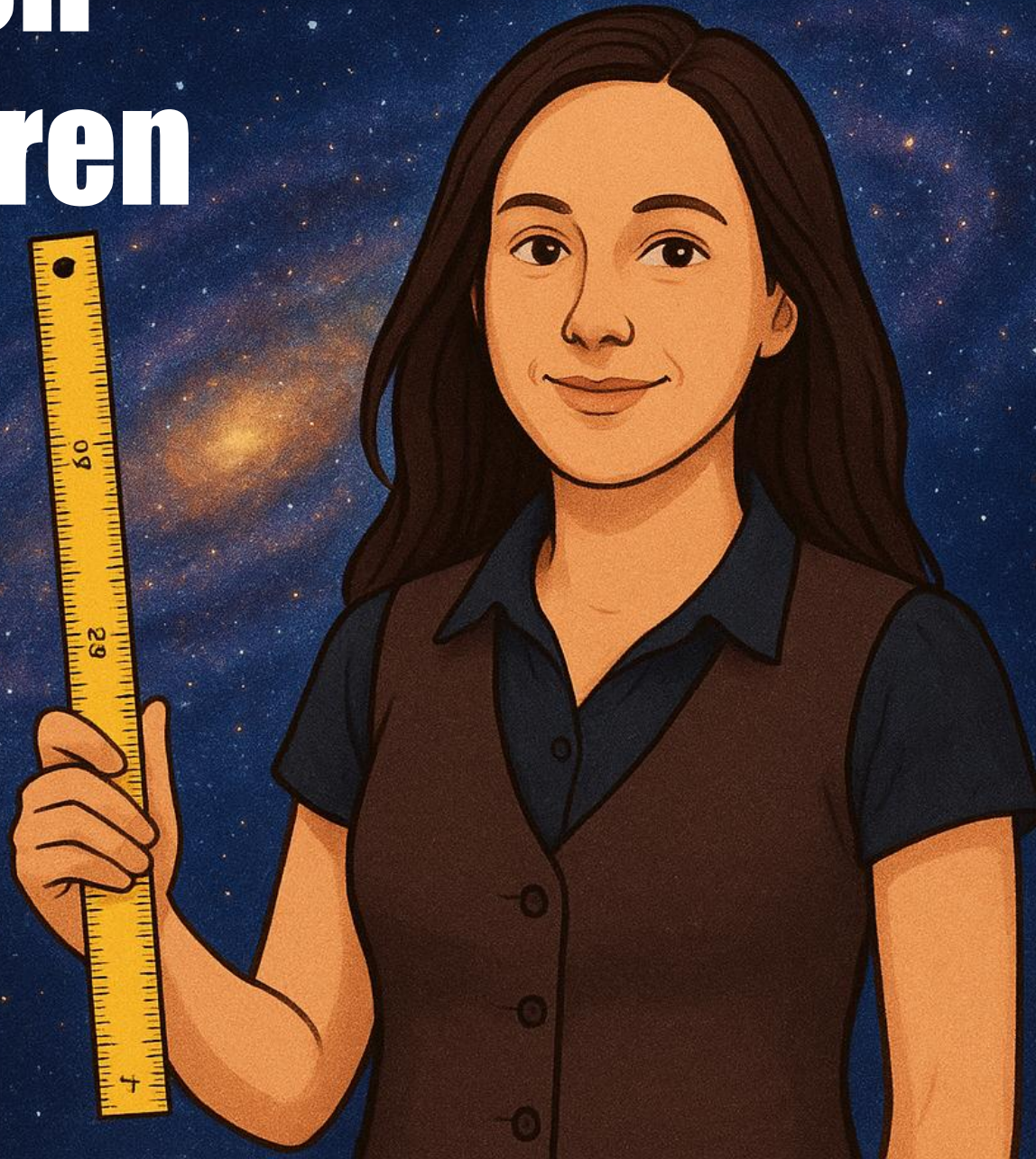


Sinnerleben quantifizieren

„Sinnerfüllung“
statt „Sinn“



Sinnerleben quantifizieren

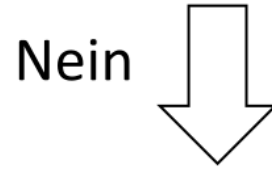
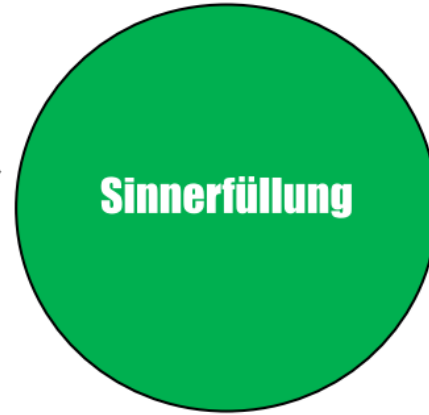
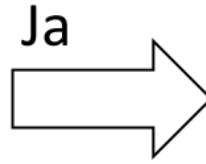


Aufstellen

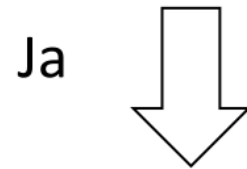
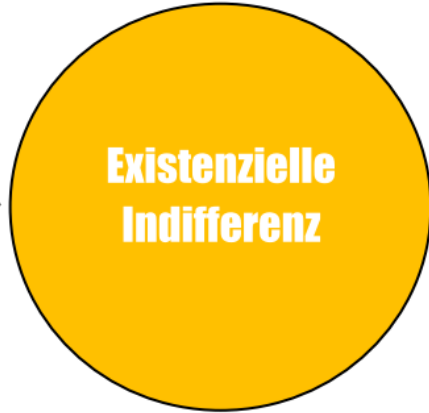
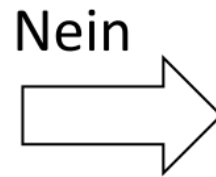




**Erlebe ich mein
Leben als
sinnerfüllt?**



Leide ich darunter?



Existenzielle Indifferenz

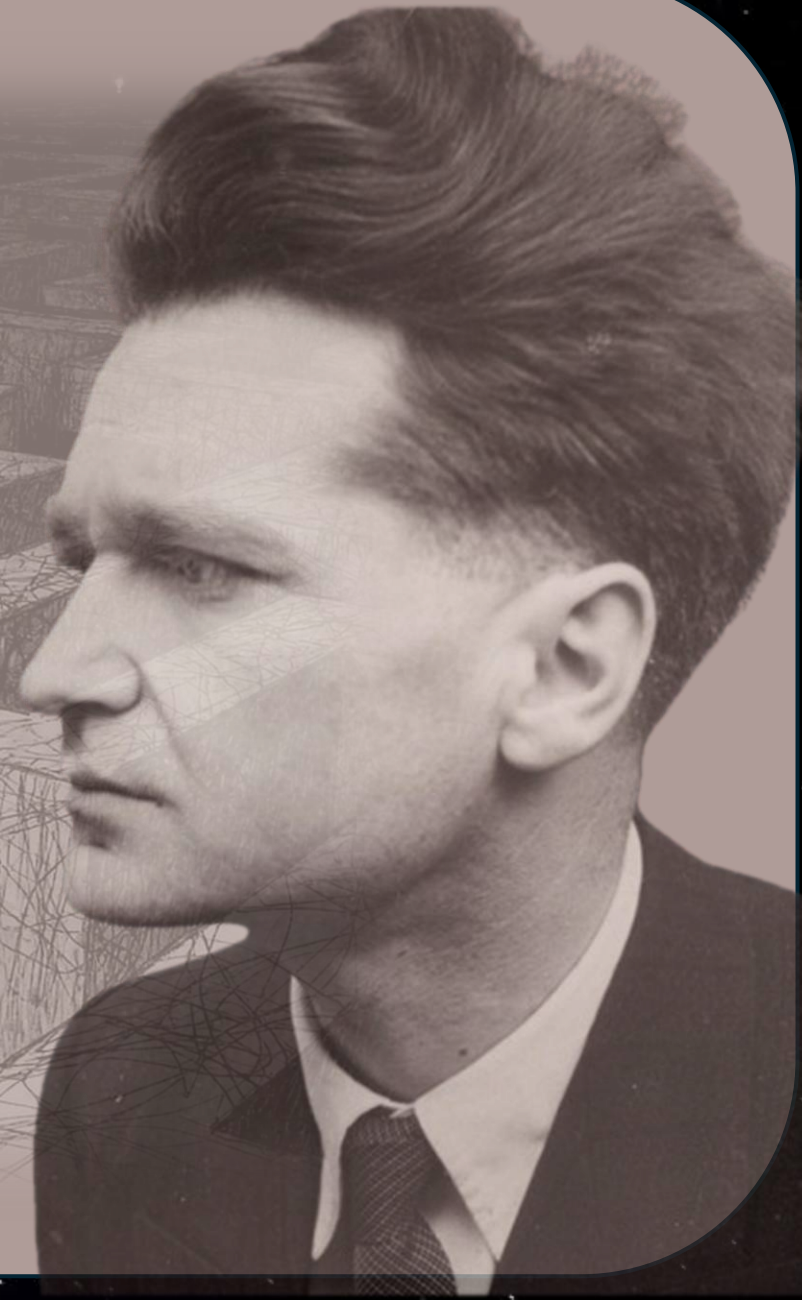
„Was meinem Leben Sinn gibt, weiß ich nicht. Ich tue das, was man von mir erwartet. Unzufrieden bin ich nicht damit. Aber ich muss schon sagen, dass ich mich überfordert fühle von all dem, was in der Welt so vor sich geht...“

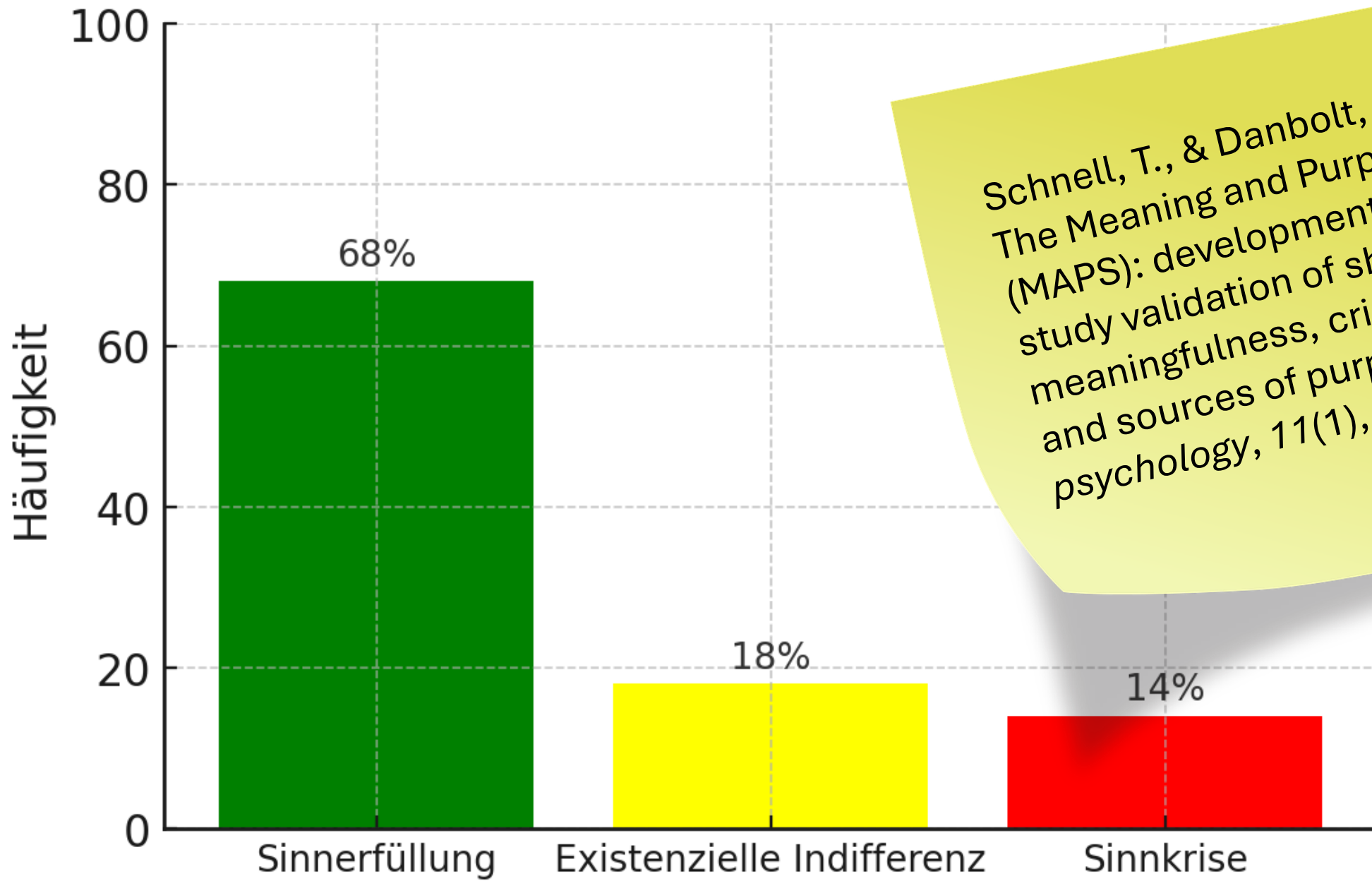
(58-jährige Interviewpartnerin bei Schnell)



Sinnkrise

*„Die Bestialität des Lebens hat mich zertreten
und gedrückt, mir die schwebenden Schwingen
gestutzt und alle Freuden, auf welche ich ein
Recht hatte, entrissen“
(E.M. Cioran)*





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

CAMIC:
 This is a handwritten note in a cursive script, likely a recipe or description for the 'Camic' component of the medicine. It includes various symbols and words that are difficult to decipher due to the stylized handwriting.

ZANT MUSCAL:
 Another handwritten note, possibly describing the 'Zant Muscal' ingredient. The text is dense and written in the same cursive style as the other notes.

RAIS SEMEN:
 A handwritten note, likely related to the 'Rais Semen' component. The script is consistent with the other notes on the page.

RIANGAR ARS:
 A handwritten note, possibly describing the 'Riangar Ars' component. The text is written in the same cursive script.

SINN LEK

This is a handwritten note under the 'SINN LEK' header, containing cursive text that appears to be a recipe or instruction.

YTH SMA V MUIL RAE

A handwritten note under the 'YTH SMA V MUIL RAE' header, continuing the cursive text.

SISTY FENCER

A handwritten note under the 'SISTY FENCER' header, with cursive text.

GRAMEIAT VAS GANNENHTEK

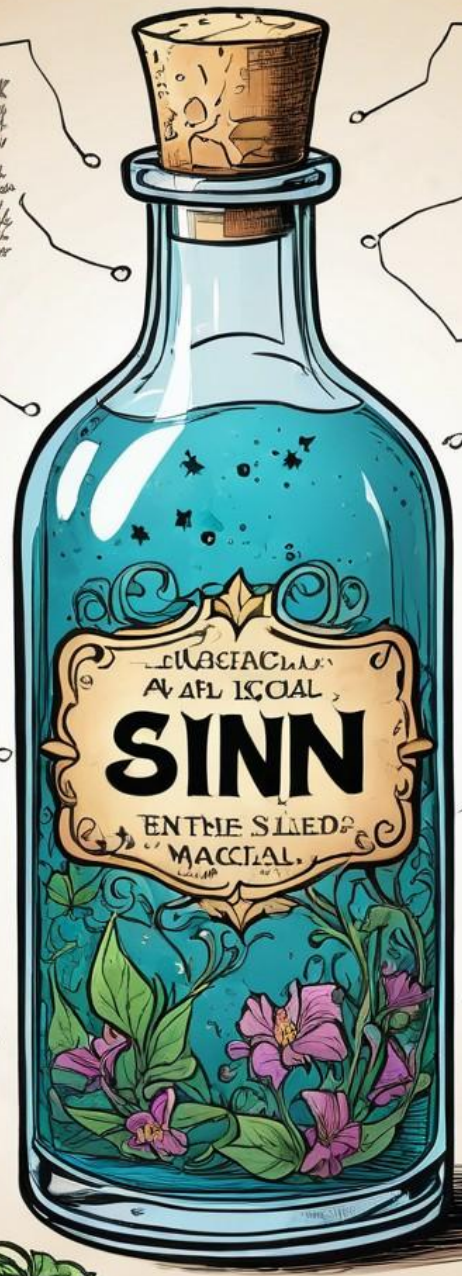
A handwritten note under the 'GRAMEIAT VAS GANNENHTEK' header, with cursive text.

OWALEY TRISS

A handwritten note under the 'OWALEY TRISS' header, with cursive text.

SILWE ZIJIN

A handwritten note under the 'SILWE ZIJIN' header, with cursive text.



Sinn & Gesundheit

Sinnmangel kann krank machen

Sinnkrisen

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

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

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





Sinn macht gesund

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

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

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

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





**Wann stellen sich /
wir
Sinnfragen?**

Wann Sinn in der Therapie?

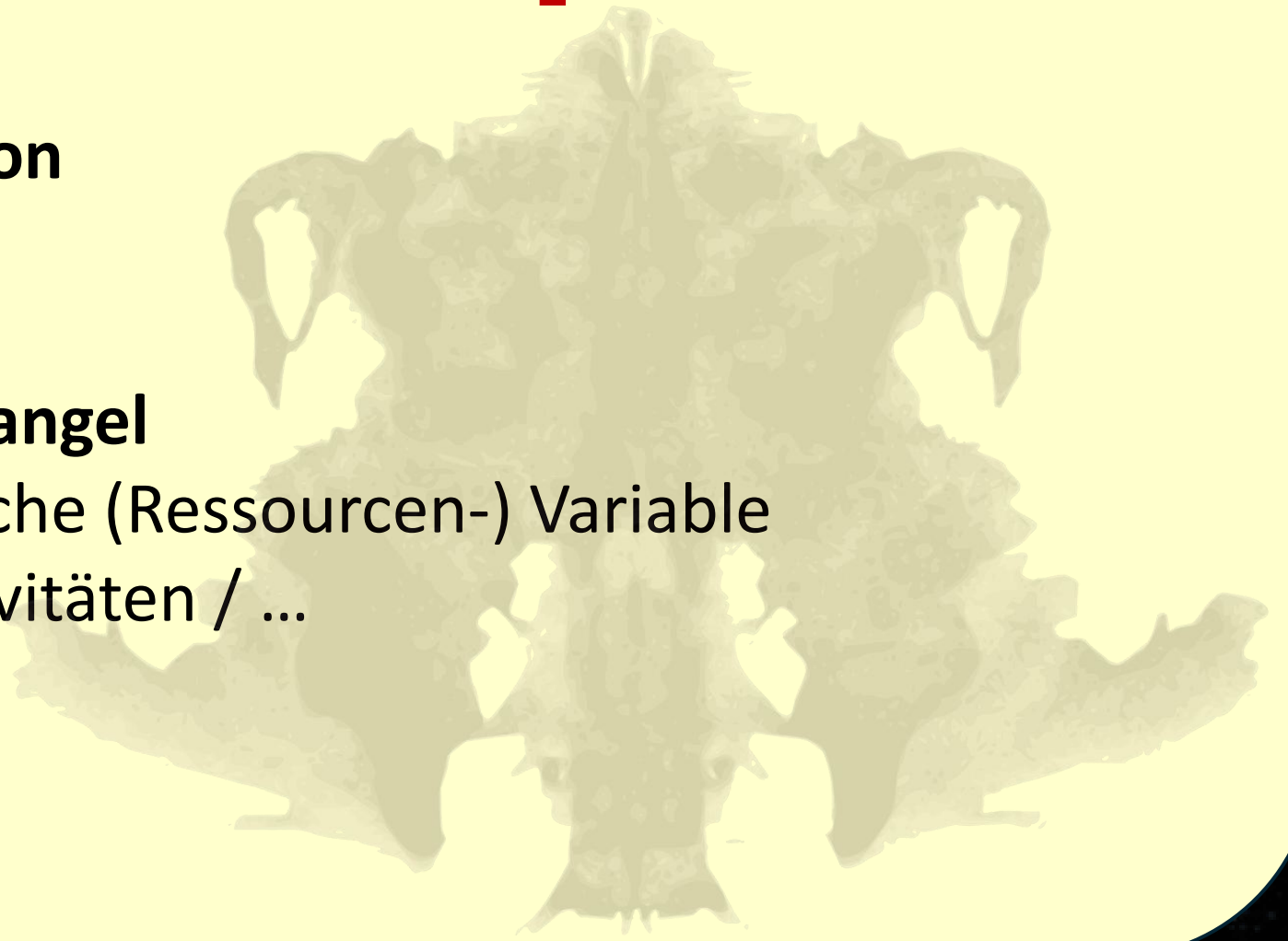
1. Klare Auslösesituation

- a) Grenzsituation
- b) Übergangsphase

2. „chronischer“ Sinnmangel

3. Addendum / Zusätzliche (Ressourcen-) Variable

z.B. bei Aufbau pos.Aktivitäten / ...



Wann Sinnkrisen?

Kritisches Lebensereignis: 44 %

Übergangsphase: 36 %

Kein besonderes Ereignis: 20 %

(Schnell, 2020)





Grenzsituationen

**Der Ruf zum
Abenteuer**





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

Patient:innen und
Therapeut:innen werden zu
„Philosophen wider Willen“
(Alice Holzhey-Kunz)





Was passiert in Grenzsituationen?

Konfrontation mit
"Existenzialien"

Frustration durch
existenzielle Gegebenheiten
- enttäuschende "Antworten"

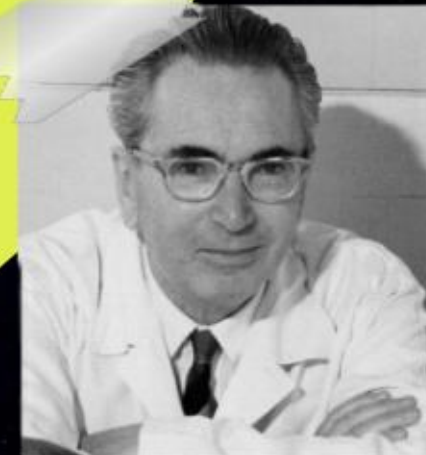


- Sterblichkeit
- Isolation
- Freiheit
- Sinnlosigkeit

Yalom: "Ultimate Concerns"

- Leid
- Schuld
- Tod

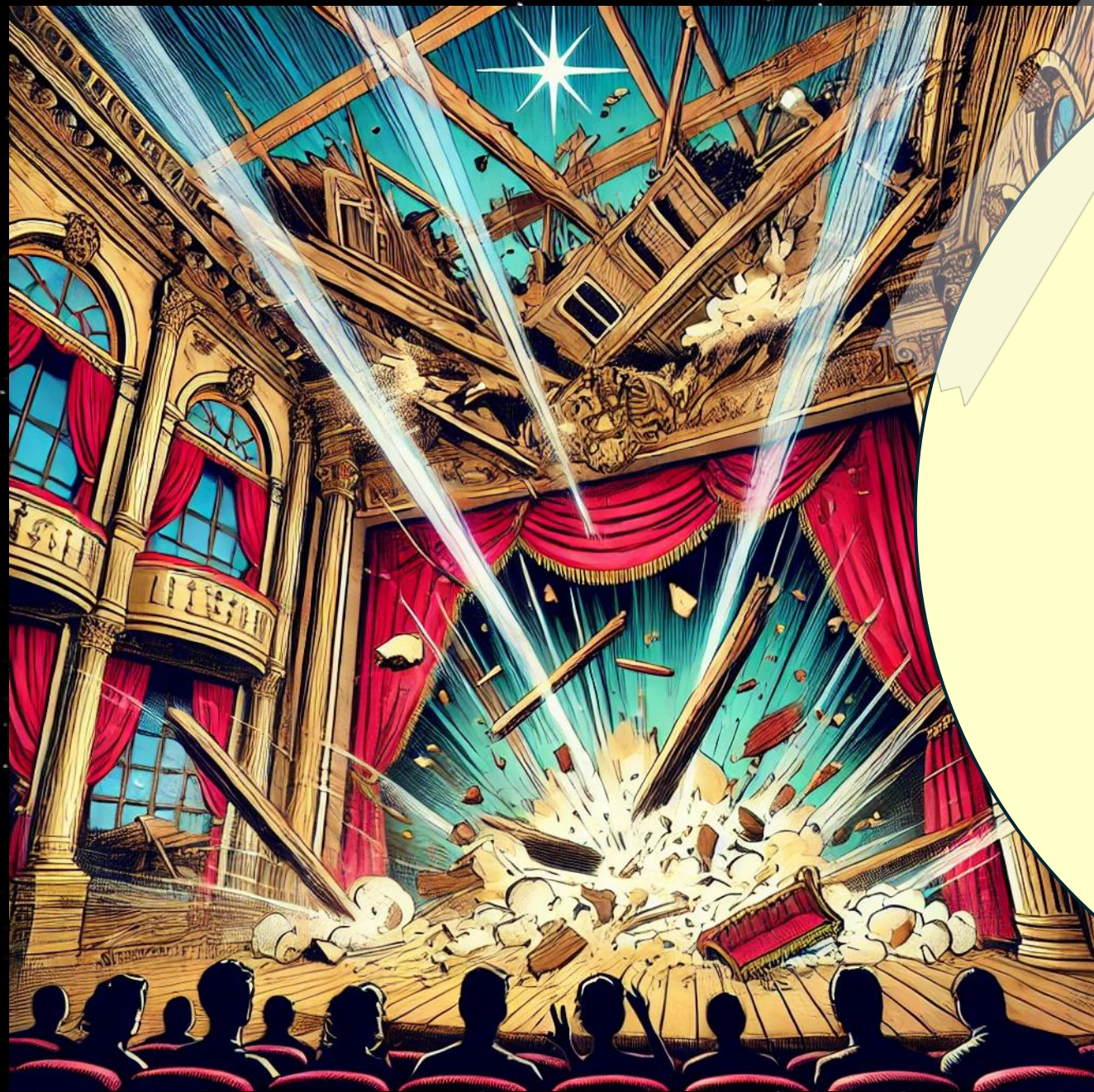
Frankl: "Tragische Trias"





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

(Menzies et al., 2022)

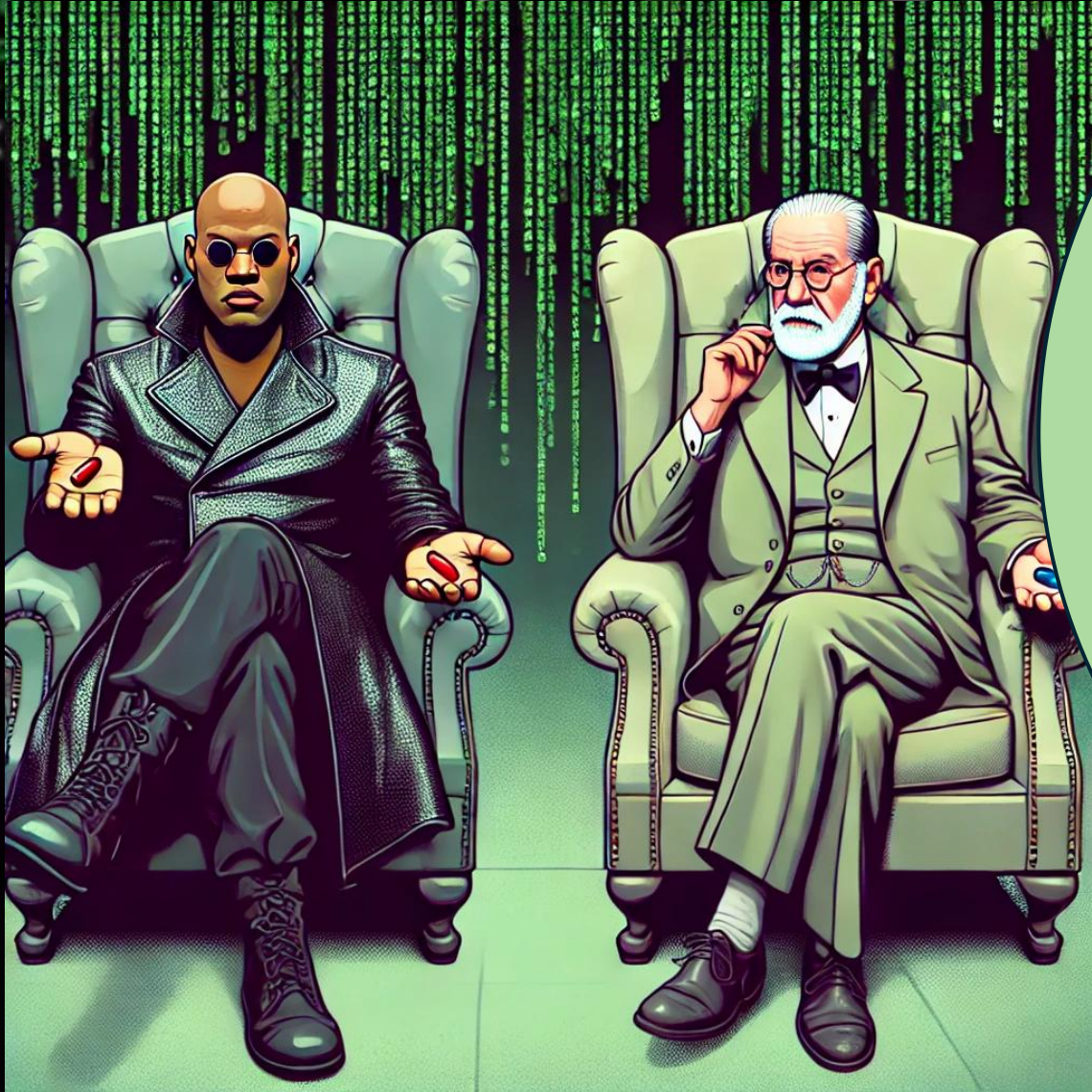


Verlorene Illusionen in Grenzsituationen

- Eigene Besonderheit
- Unsterblichkeit
- Gerechte Welt
- Kontrollierbarkeit

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

→ Ent-täuschungen



Existenzieller Realismus?

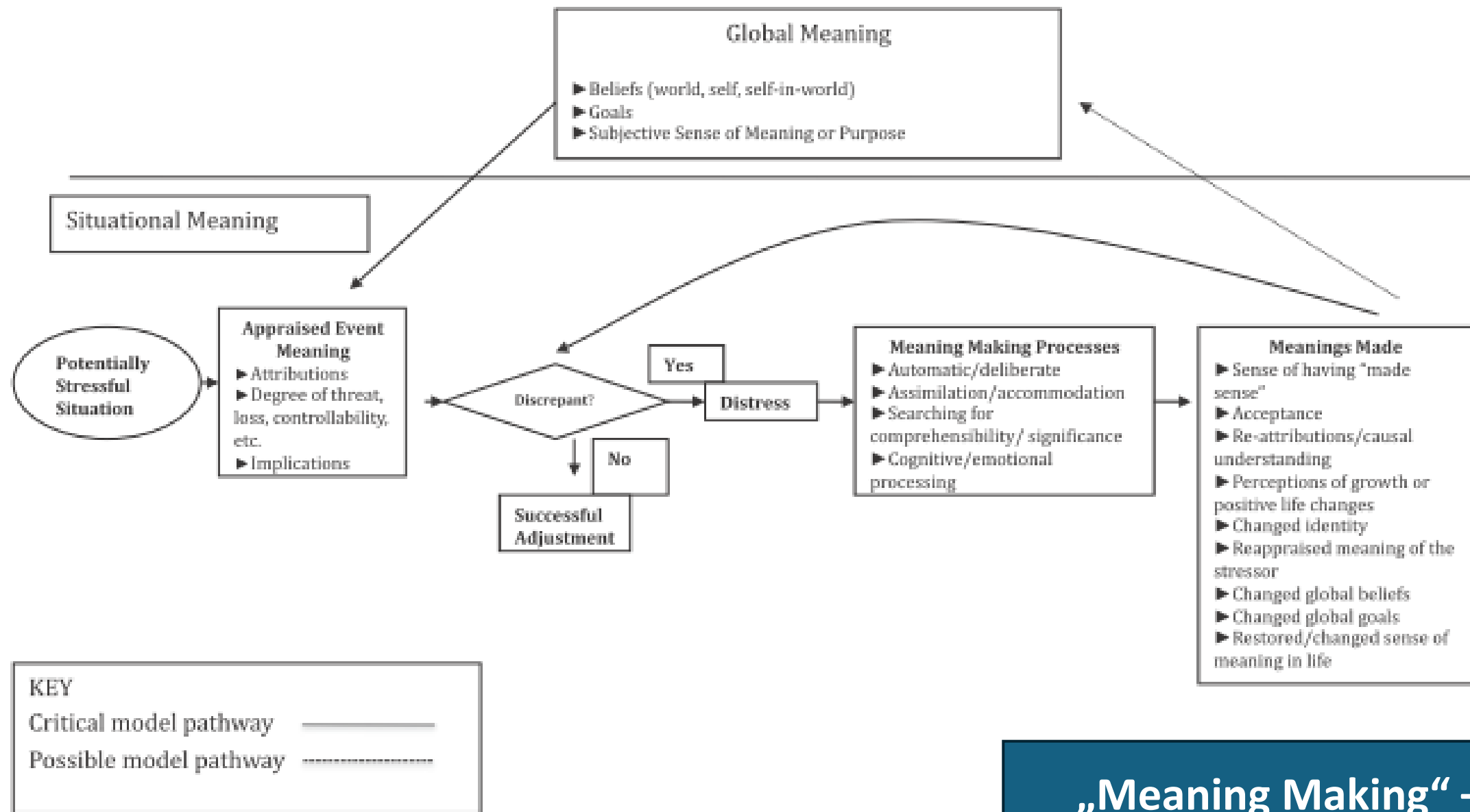


Figure 1. The meaning-making model.

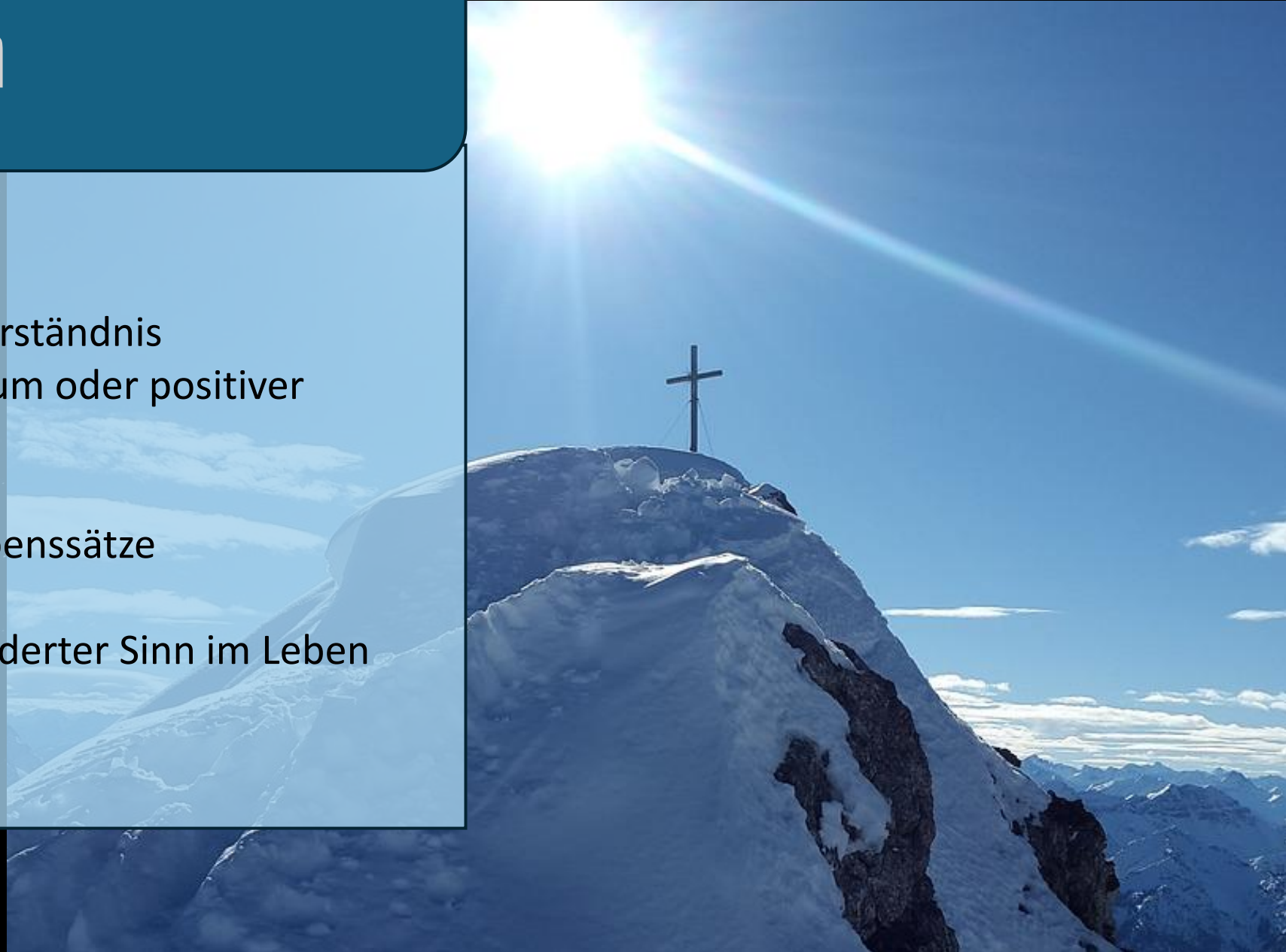
**„Meaning Making“ –
Modell; Park, 2010**

Meaning Making und Grenzsituationen

„Meanings Made“

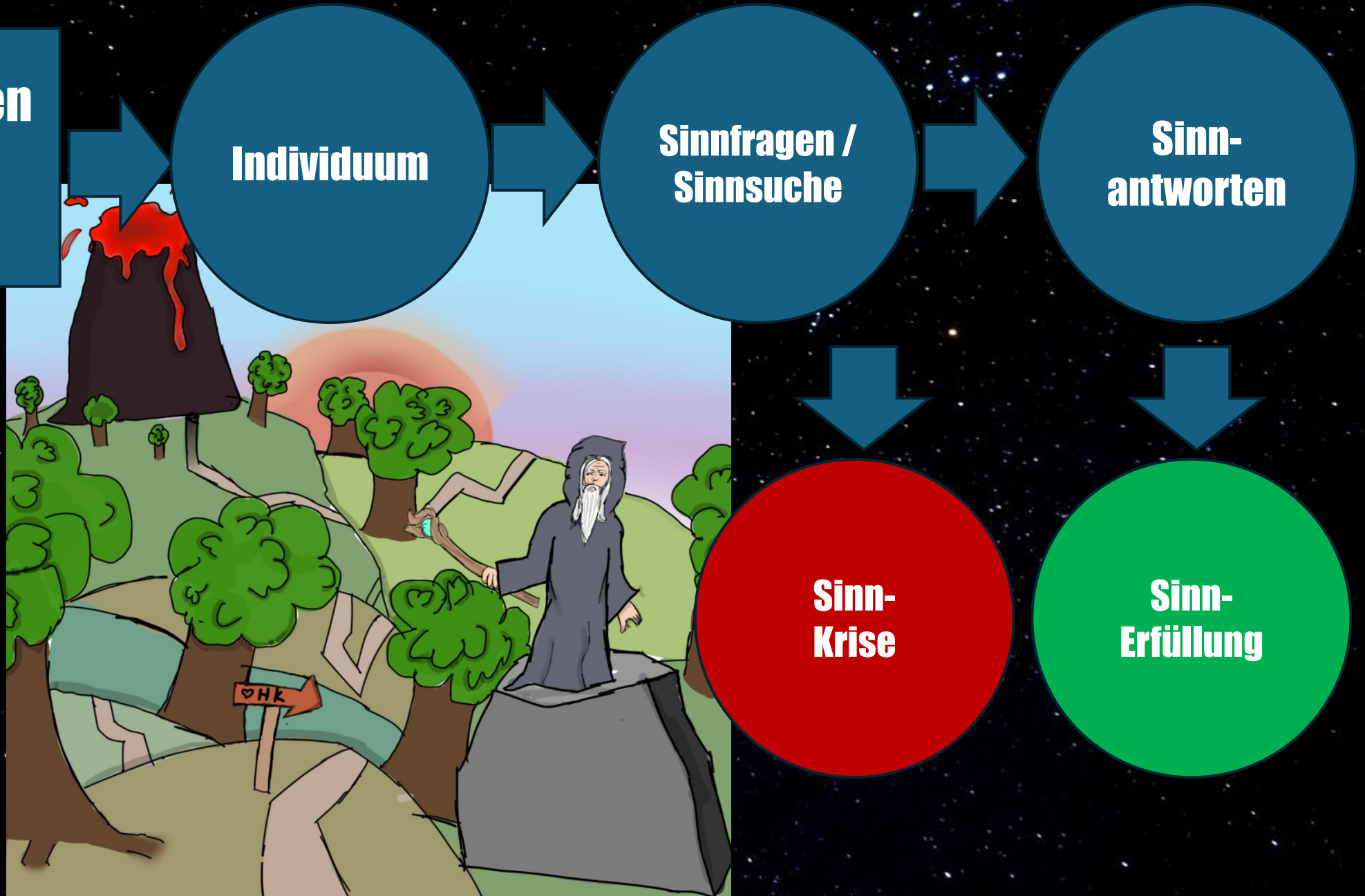
- Akzeptanz
- Re-Attribution / kausales Verständnis
- Wahrnehmung von Wachstum oder positiver Lebensveränderung
- Veränderte Identität
- Veränderung globaler Glaubenssätze
- Veränderung globaler Ziele
- Wiederhergestellter / veränderter Sinn im Leben

(Park, 2010)



Grenzsituationen

- Individuell
- Kollektiv



Individuelle Grenzsituationen

Verluste, Tod / Krankheit eines nahen Menschen

Eigene Krankheit

Im Rahmen depressiver Erkrankungen

Erkenntnis / intellektuelle Einsicht

Lebensphase: Berentung, Kinder ziehen aus,....

(Wichtige) Entscheidungen....





Kollektive Grenzsituationen

Klimakrise,
Pandemien,
Kriege...



Kollektive Grenzsituationen

Freiheit?

Verantwortung?

Engagement?

Situativer Sinn – Der Sinn des Schachmeisters

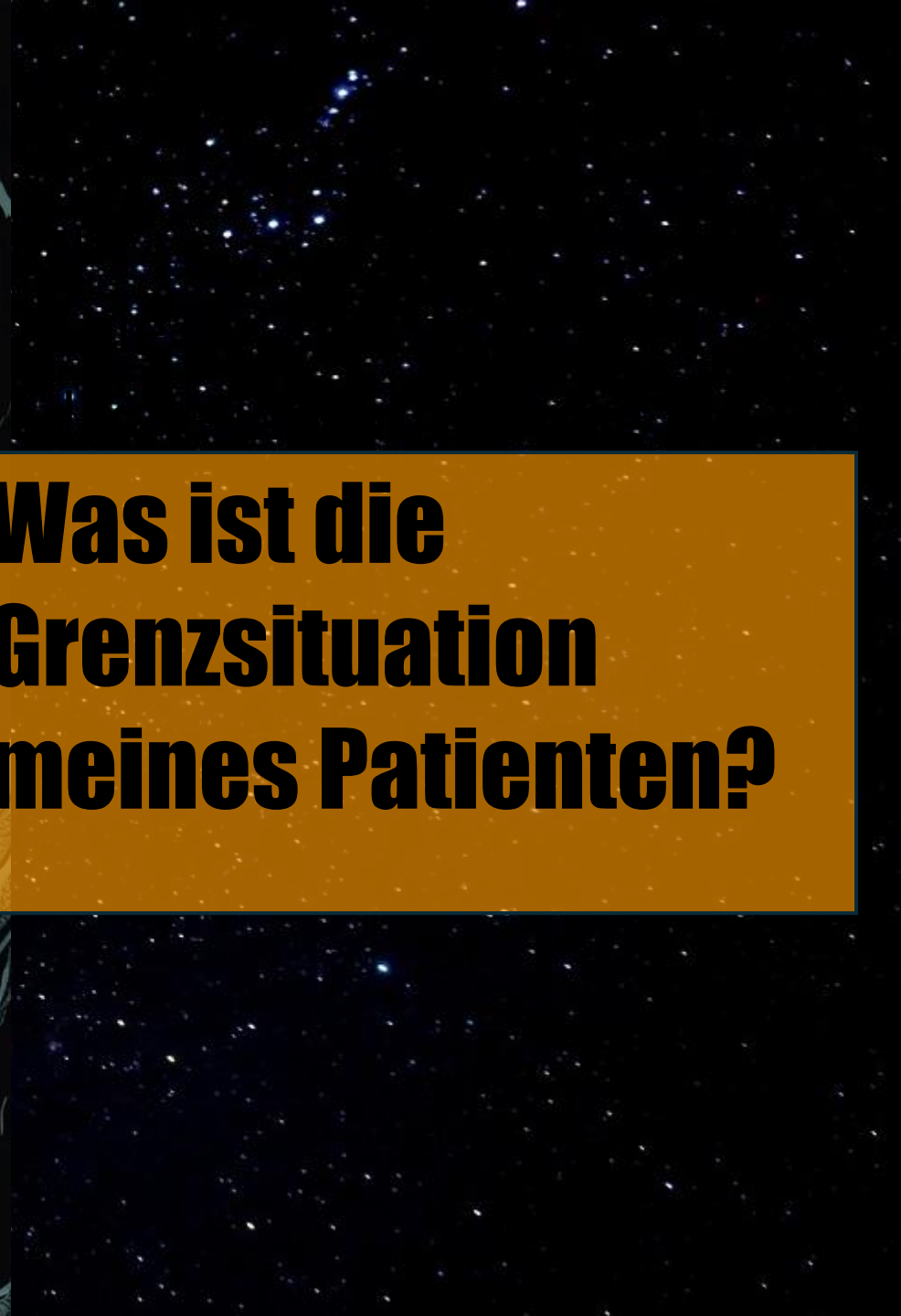
Viktor Frankl: Sinn in einer bestimmten Situation, einer bestimmten Figurenstellung

situativer Sinn (vs. überdauernd)





**Was ist die
Grenzsituation
meines Patienten?**



Grenzsituation meines Patienten

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

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

.....

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

.....

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

Der Glaube an eine gerechte Welt.

Der Glaube an eine sinnvolle Welt.

Der Glaube an eine kontrollierbare Welt

Der Glaube an eine geordnete, zusammenhängende Welt

Der Glaube an den individuellen Wert als Menschen

Der Glaube an das Gute im Menschen

.....

Mit welcher „Existenzialie“ ist der Patient konfrontiert?

Konfrontation mit der Sterblichkeit/Endlichkeit

Konfrontation mit Kreatürlichkeit

Konfrontation mit der Sinnlosigkeit unseres/des Lebens

Konfrontation mit Leid

Konfrontation mit Verantwortung / Schuld

Konfrontation mit Isolation

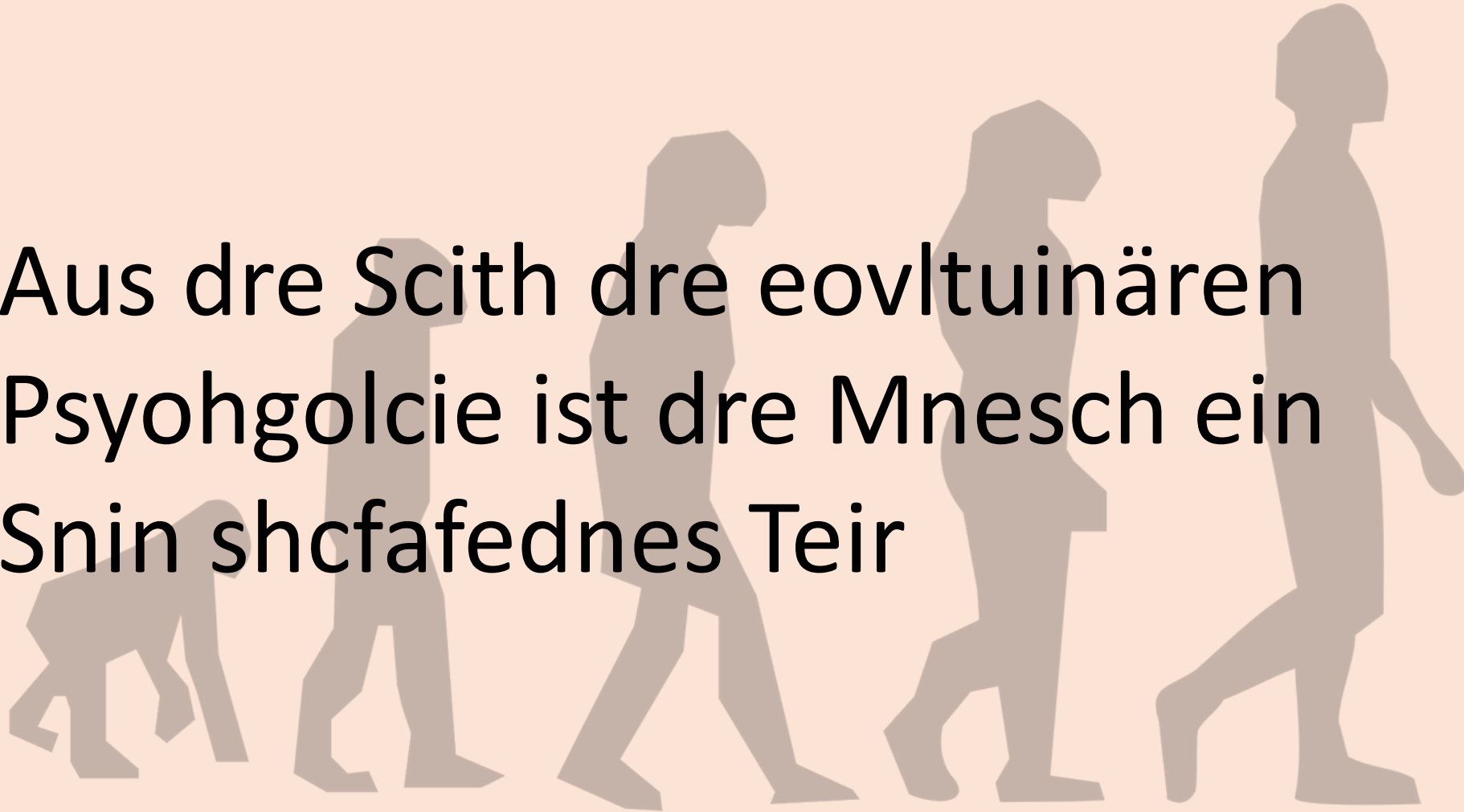
Konfrontation mit Kontrollverlust

.....

Was sagen Kolleg:innen?



Aus der Sicht der evolutionären
Psychologie ist der Mensch ein
sehr komplexes Tier



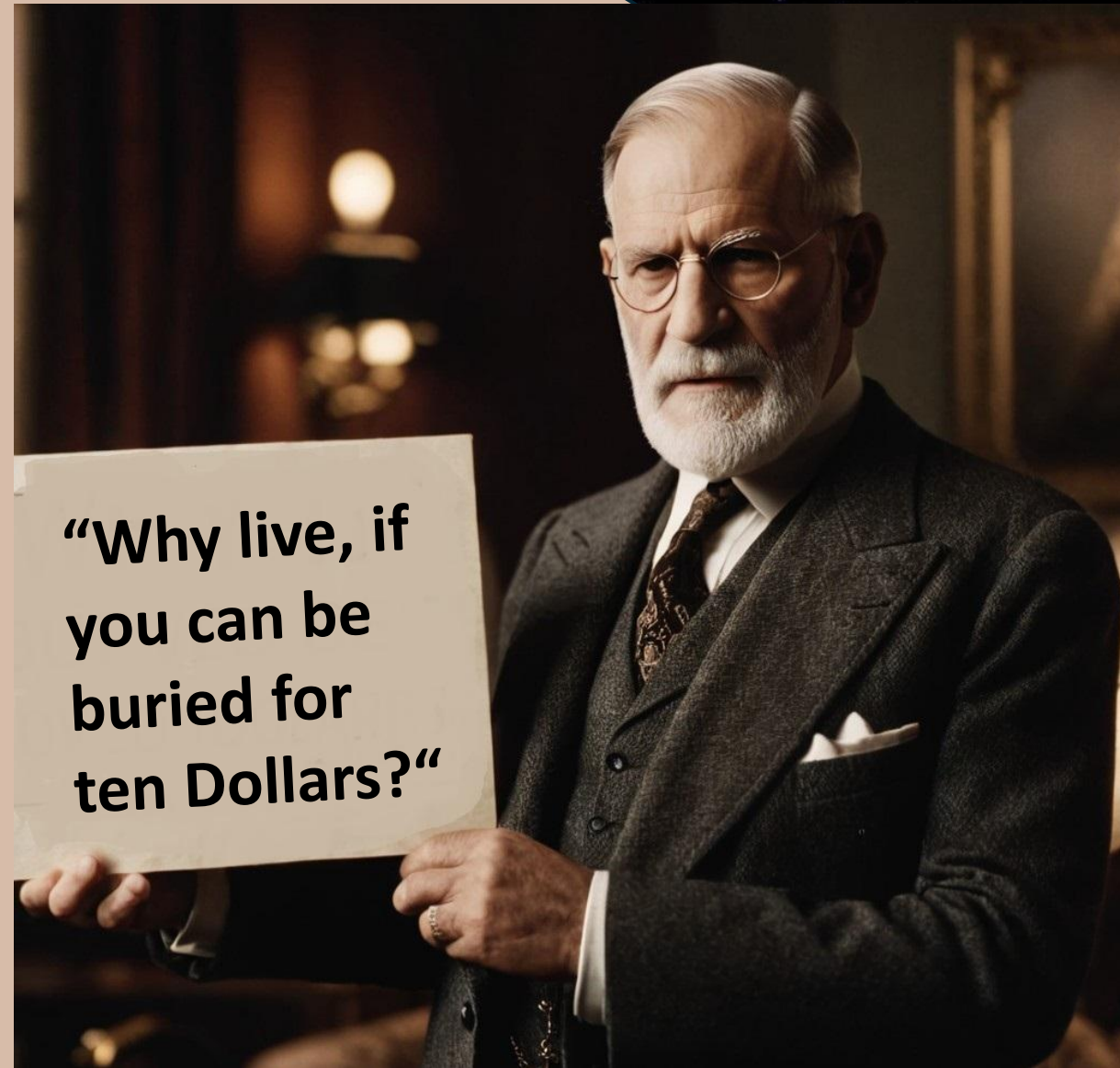
Sinnfrage als evolutionärer Mechanismus



Spandrille?
"Meaning making animal"
Ursache/Wirkung
Muster

Sinnfrage als Krankheit

*„Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht; ...man hat nur eingestanden, daß man einen Vorrat von unbefriedigter Libido hat,...Großartig sind meine Aufklärungen gewiß nicht...“ Vielleicht weil ich selbst zu pessimistisch bin...“
(Sigmund Freud, 1937)*



C.G. Jung



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

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

Viktor Frankl

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

Höhenpsychologie statt Tiefenpsychologie

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

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

„*Wer ein Warum zum Leben hat ...*“

Der Wille zum Sinn

Sinn IM Leben





- Daseinsanalyse
- Positive Psychologie
- ACT
- Werteorientierter
Verhaltensaufbau
-

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

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

(Kinnier et al., 2003)



Sinn-Toleranz



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

Empirische Sinnforschung

Sinn IM Leben untersuchen
Subjektive Sinnggebung
Gemeinsamkeiten



Empirische Sinnforschung

Selbsttranszendenz vertikal

Explizite Religiösität

Spiritualität

Breite

Selbsttranszendenz horizontal

Soziales Engagement

Generativität

....

Selbstverwirklichung

Leistung

Kreativität

...

Ordnung

Tradition

Moral

...

Balance

Wir- und Wohlfühl

Gemeinschaft

Wellness

Tiefe

Generativität stärkster Sinnstifter

<input type="checkbox"/> Gebühr frei <input type="checkbox"/> Geb.-pfl. <input type="checkbox"/> noctu <input type="checkbox"/> Sonstige <input type="checkbox"/> Unfall <input type="checkbox"/> Arbeitsunfall	Krankenkasse bzw. Kostenträger		
	Name, Vorname des Versicherten		
	geb. am		
	Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

BVG	Hilfs- mittel	Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr.- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	
6	7	8	9			
Zuzahlung			Gesamt-Brutto			
Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor		Taxe	
1. Verordnung						
2. Verordnung						
3. Verordnung						

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

Vertragsarztstempel

aut
 idem

aut
 idem

aut
 idem

2 x Generativität, 1 x Fürsorge

666H

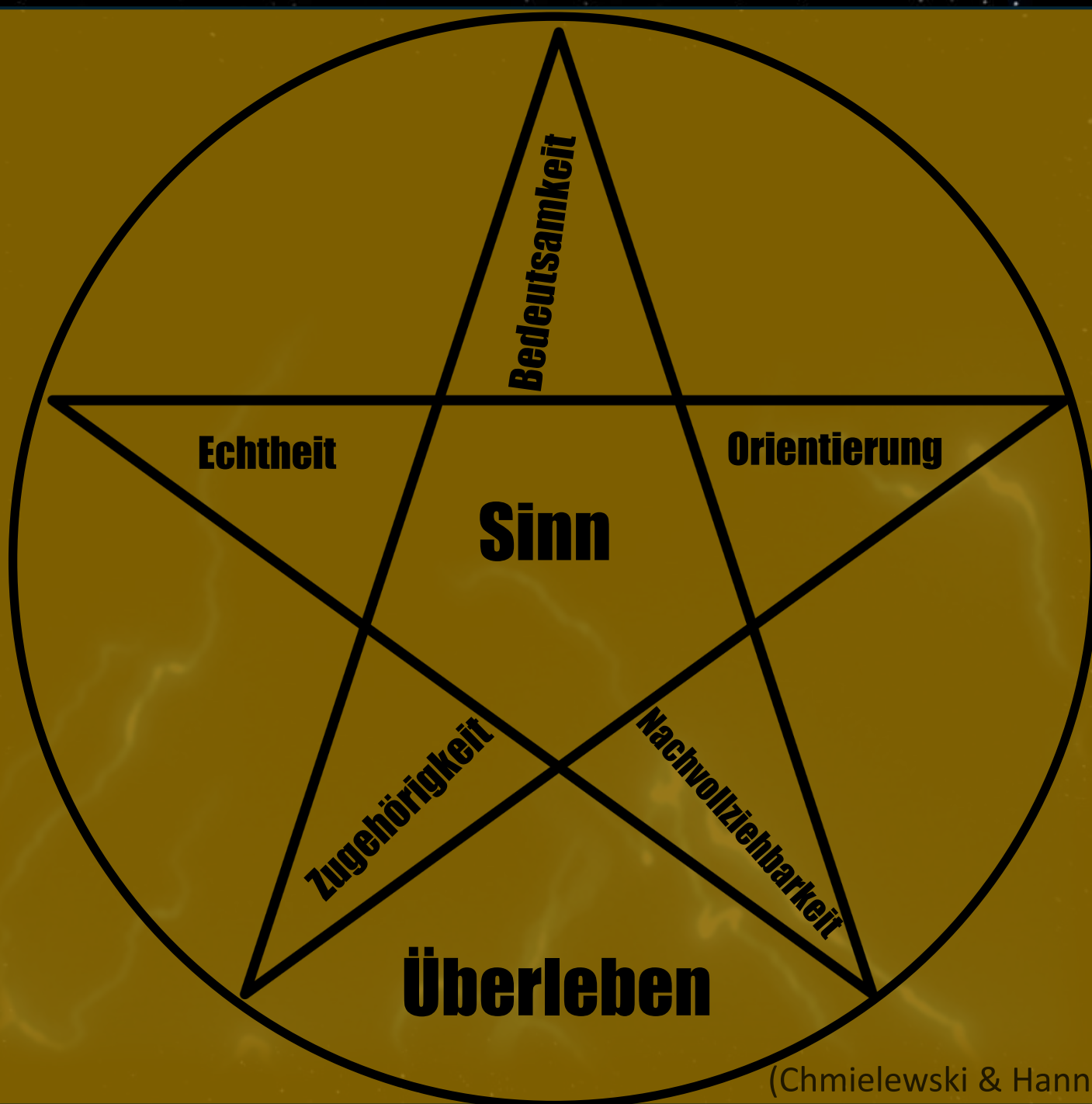
--	--	--	--	--	--	--	--

Abgabedatum
in der Apotheke

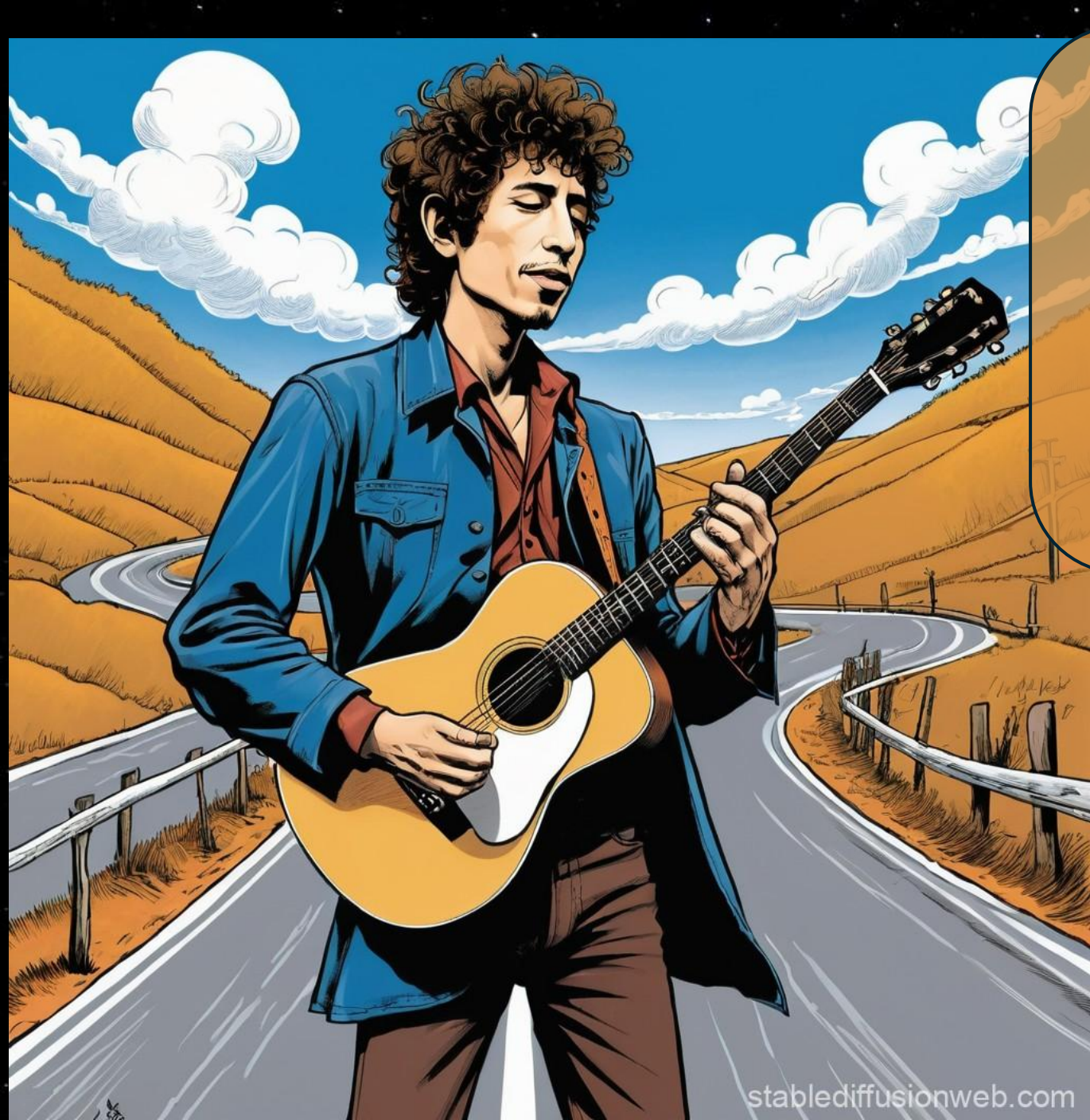
Unterschrift des Arztes
Muster 16 (10.2014)

Bei Arbeitsunfall
auszufüllen!

Unfalltag	Unfallbetrieb oder Arbeitgebernnummer



(Chmielewski & Hanning, 2025; vgl. Schnell, 2025)



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



*"Dem guten Frager
ist schon halb
geantwortet"*



Arbeitsblatt

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

Persönlicher oder kosmischer Sinn ?

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

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

Hedonismus oder Eudämonie?



Eudämonie

Fremdbezogen
Wertorientiert
„das Richtige tun“
Sinn
Schwere



Hedonismus

Selbstbezogen
Vergnügen
Spaß / Lust
Sinnlichkeit
Leichtigkeit

Hedonismus oder Eudämonie?

Hedonismus:

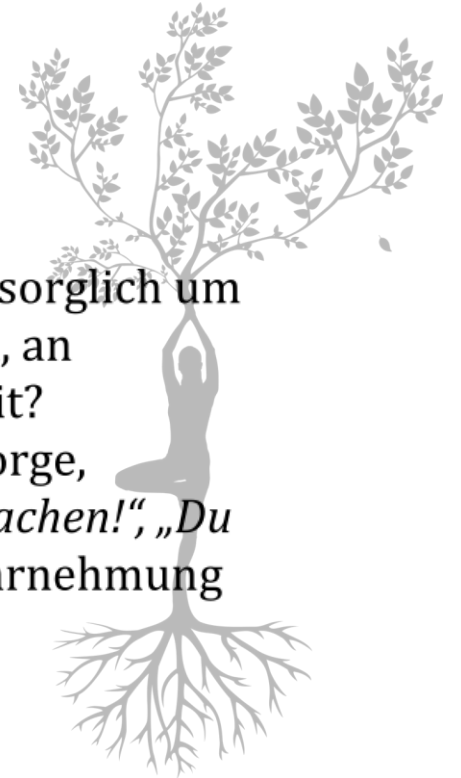
Fehlt es meinem Patienten eher an *angenehmen* Aktivitäten – daran sich selbstfürsorglich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, an Vergnügen, an Spaß / Lust / Wellness, an Sinnlichkeit, an spielerischer Leichtigkeit?

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

Eudämonie:

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

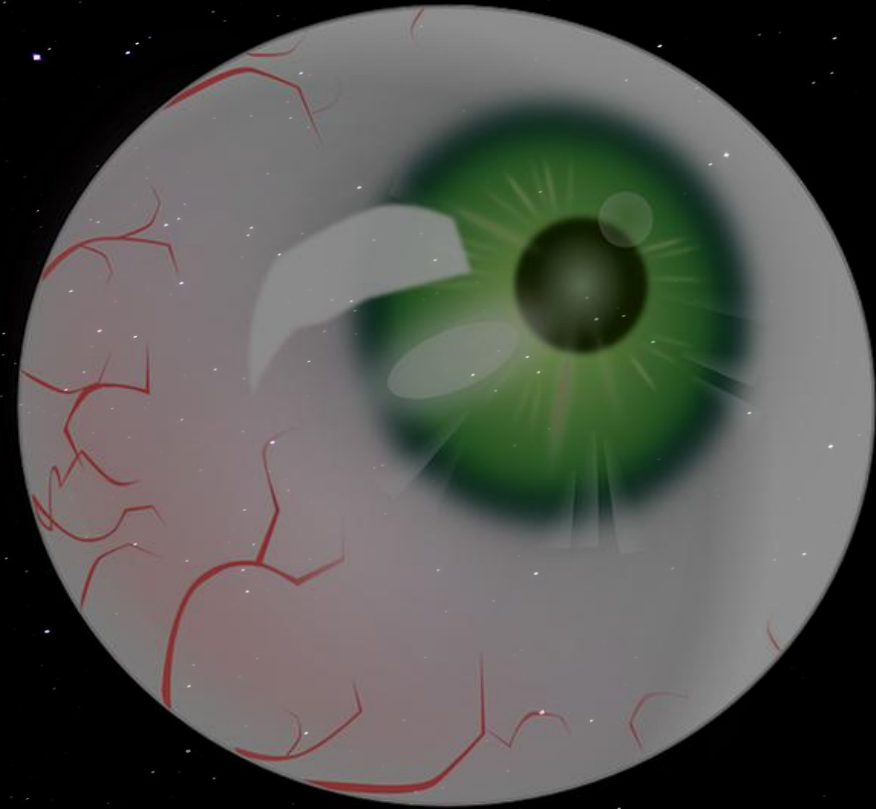
Interventionen: z.B. Klärung von sinnstiftenden Faktoren, Aufbau sinnstiftender Aktivitäten (z.B. Ehrenamt)



Viktor Frankls krankes Auge

Frankl: Lieber eudämonische Orientierung
als hedonistische wählen

Selbstvergessenheit statt Selbstbezogenheit



Happy life vs. Meaningful life

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

(Schnell & Trotier, 2024)



Happy life vs. Meaningful life

Parenthood Paradoxon





Full life – Hypothese (Seligman, 2002)

Balance

Für sich selbst sorgen

Positiv: Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen: hedonistisches Wohlbefinden

Gefahr: Egoismus, Egozentrismus, Verantwortungslosigkeit



Für andere sorgen

Positiv: Sinnerfüllung, eudämonisches Wohlbefinden

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

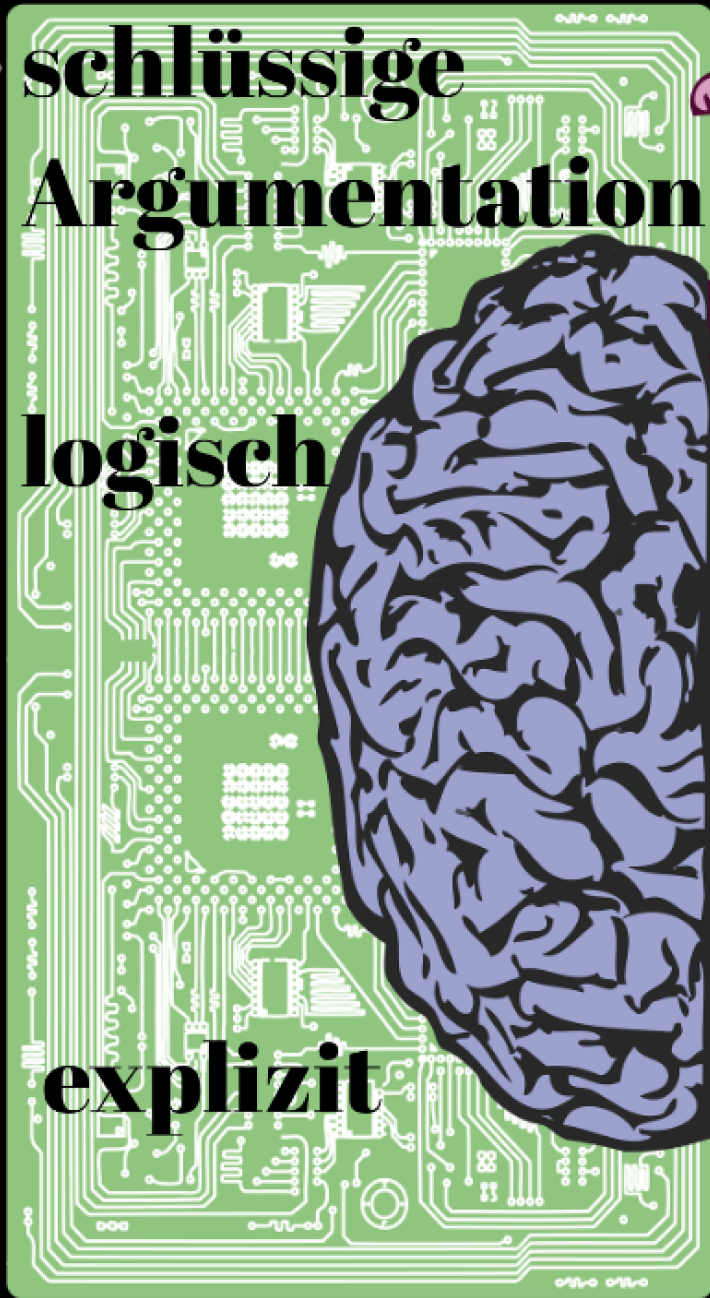
**schlüssige
Argumentation**

logisch

explizit

**Gefühl der
Sinnerfüllung**

implizit



Kognitiv oder emotional?



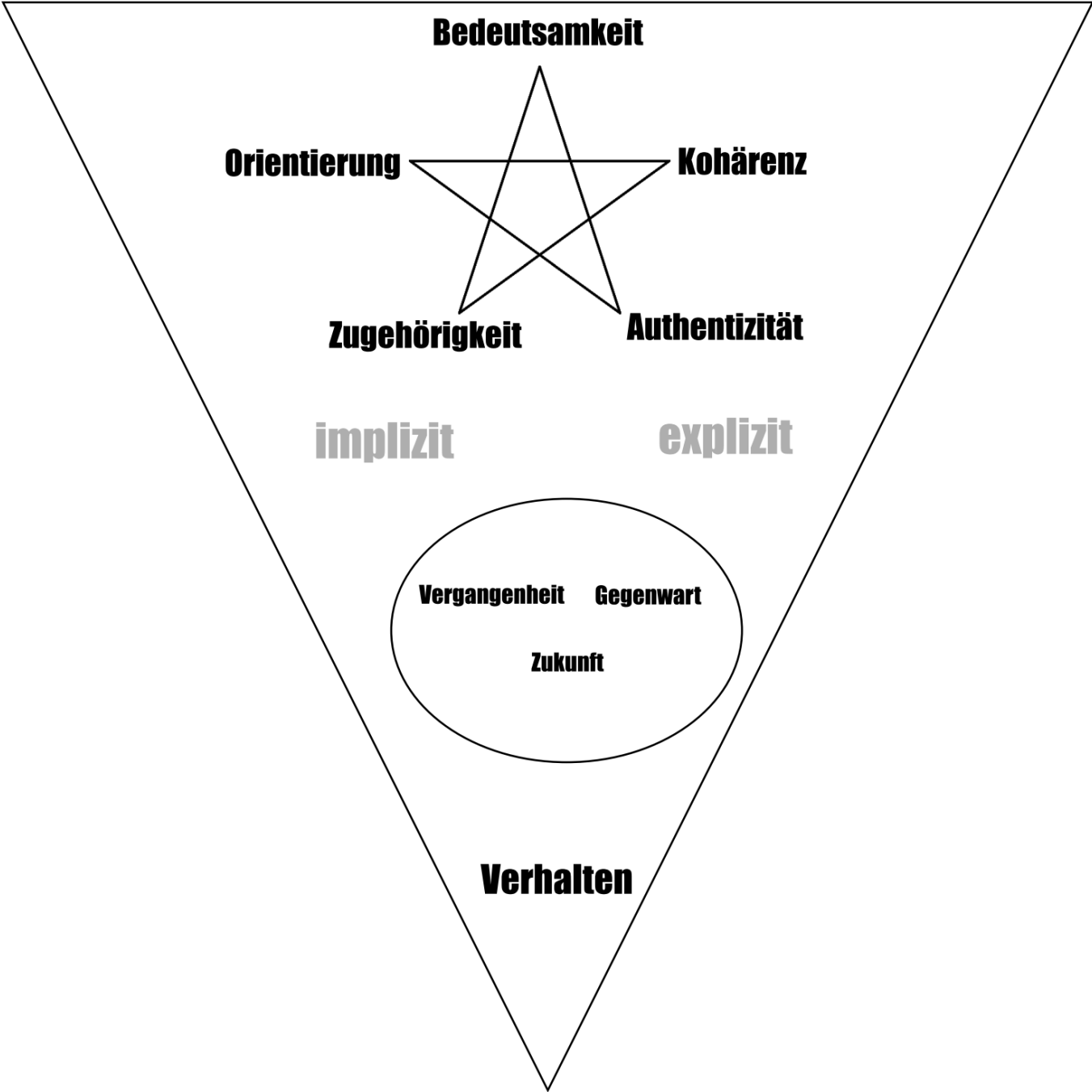
Sucht Ihr Patient nach dem Gefühl von Sinnerfüllung oder versucht er auf vorwiegend kognitivem Weg eine Antwort auf die Sinnfrage zu finden? Gerät er hierbei ggf. in aversives Grübeln? Verwickelt er ggf. Sie als Therapeut in wenig fruchtbare, theoretische, „philosophierende“ Diskussionen? Kommt er ggf.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

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

Grau ist alle Theorie... → Verhalten



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





John Carpenters Sonnenbrille

Echtheit



**Orientierung /
Echtheit**

**„Wahres
Selbst“**

**„Falsches
Selbst“**



Persona

Nach C.G. Jung die „Maske“ oder soziale Rolle, die ein Mensch nach außen hin zeigt, um sich an die Erwartungen und Normen seiner Umwelt anzupassen.





„Das Man“

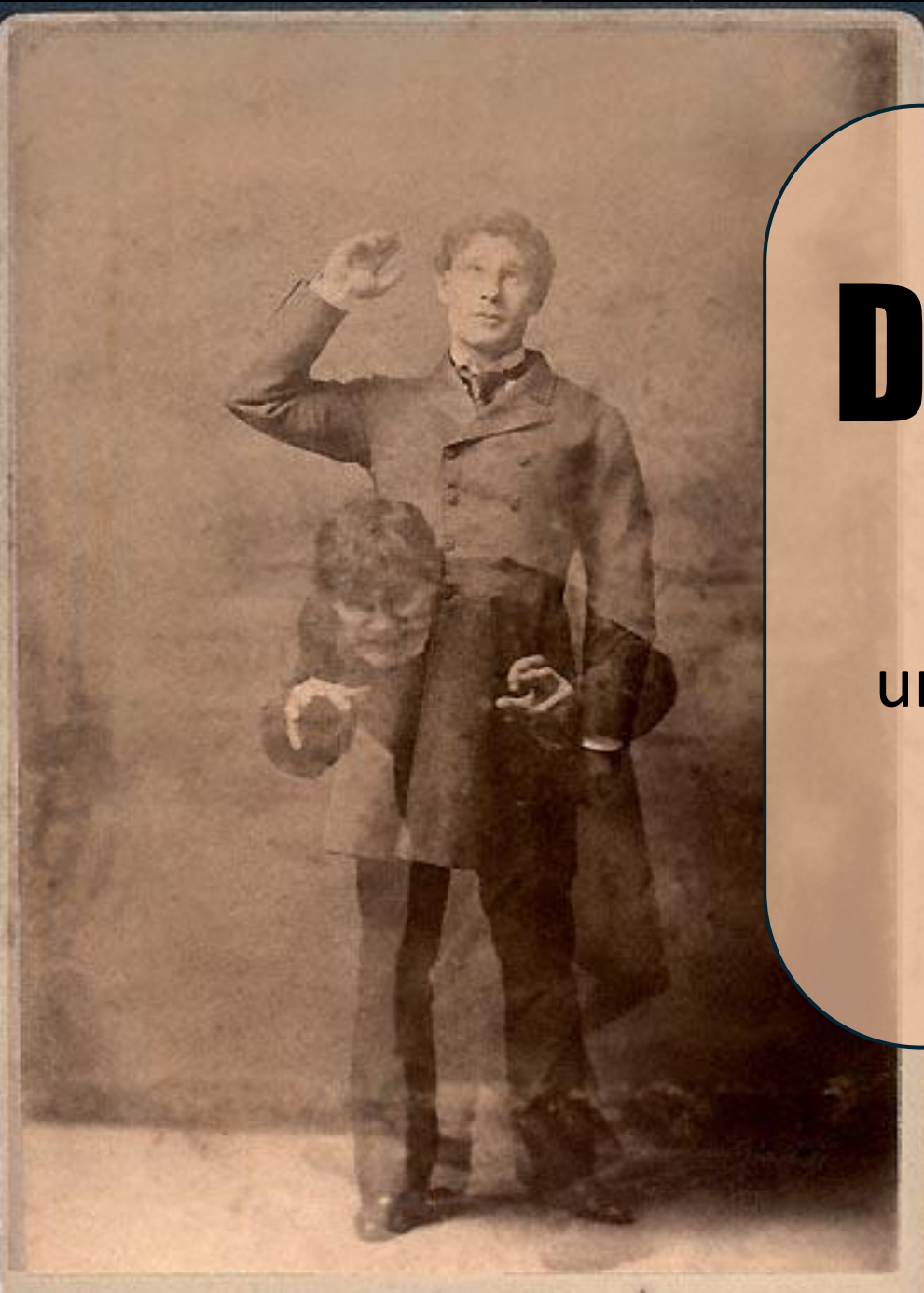
*„Wir genießen und vergnügen uns, wie **man** genießt...
wir finden „empörend“, was man empörend findet“*

*„Dieses **wahllose Mitgenommenwerden von Niemand**,
wordurch sich das **Dasein** in die **Uneigentlichkeit** verstrickt“
(Martin Heidegger)*



Forschung „Wahres Ich“

- z.B. Rebecca Schlegel und Kolleg:innen
- „*true-self-as-guide*“-Laientheorie
- Schlegel : „bin selbst agnostisch“
- gefühlter Zugang zu „Wahrem Ich“ führt zu...
 - Sinnerfüllung
 - Entscheidungszufriedenheit
 - Motivation



Der Schatten

C.G. Jung: verdrängte,
unerwünschte, unbewusste
Aspekte des Ichs – nicht
vereinbar mit Selbstbild

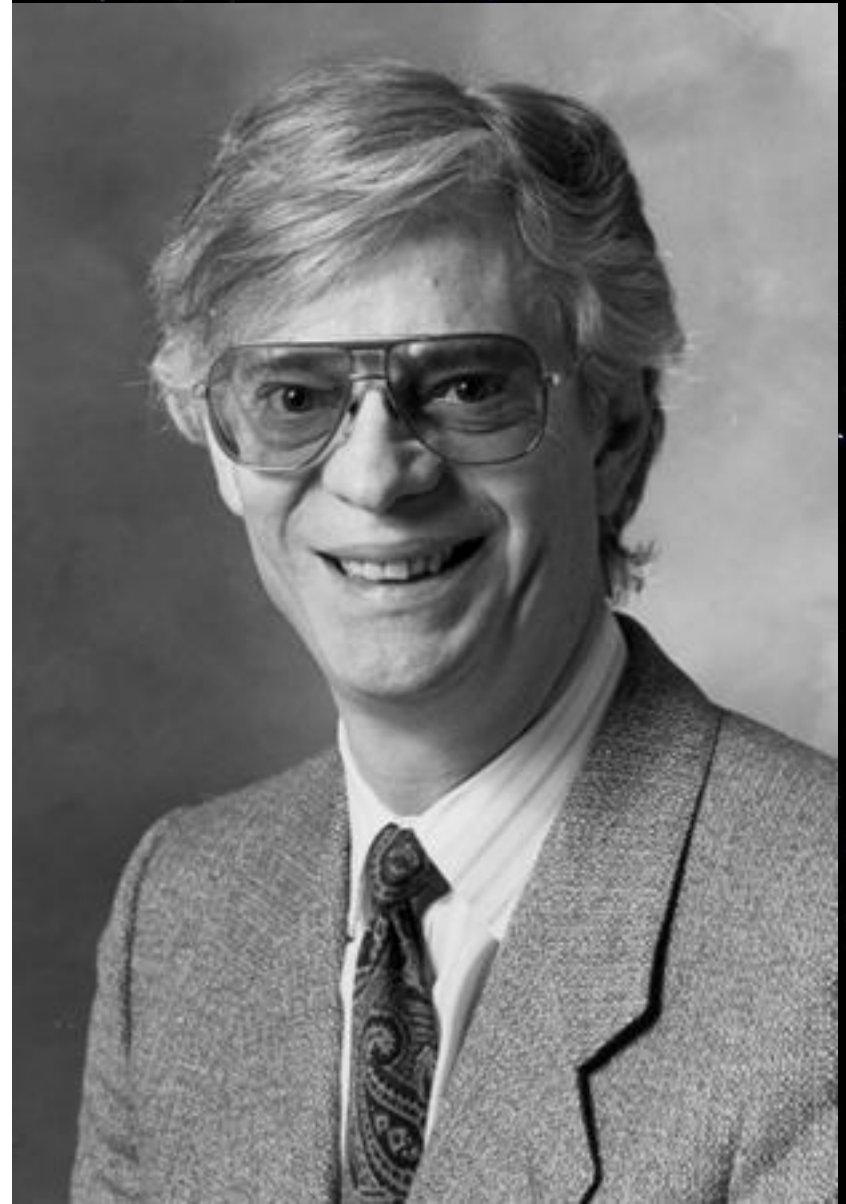
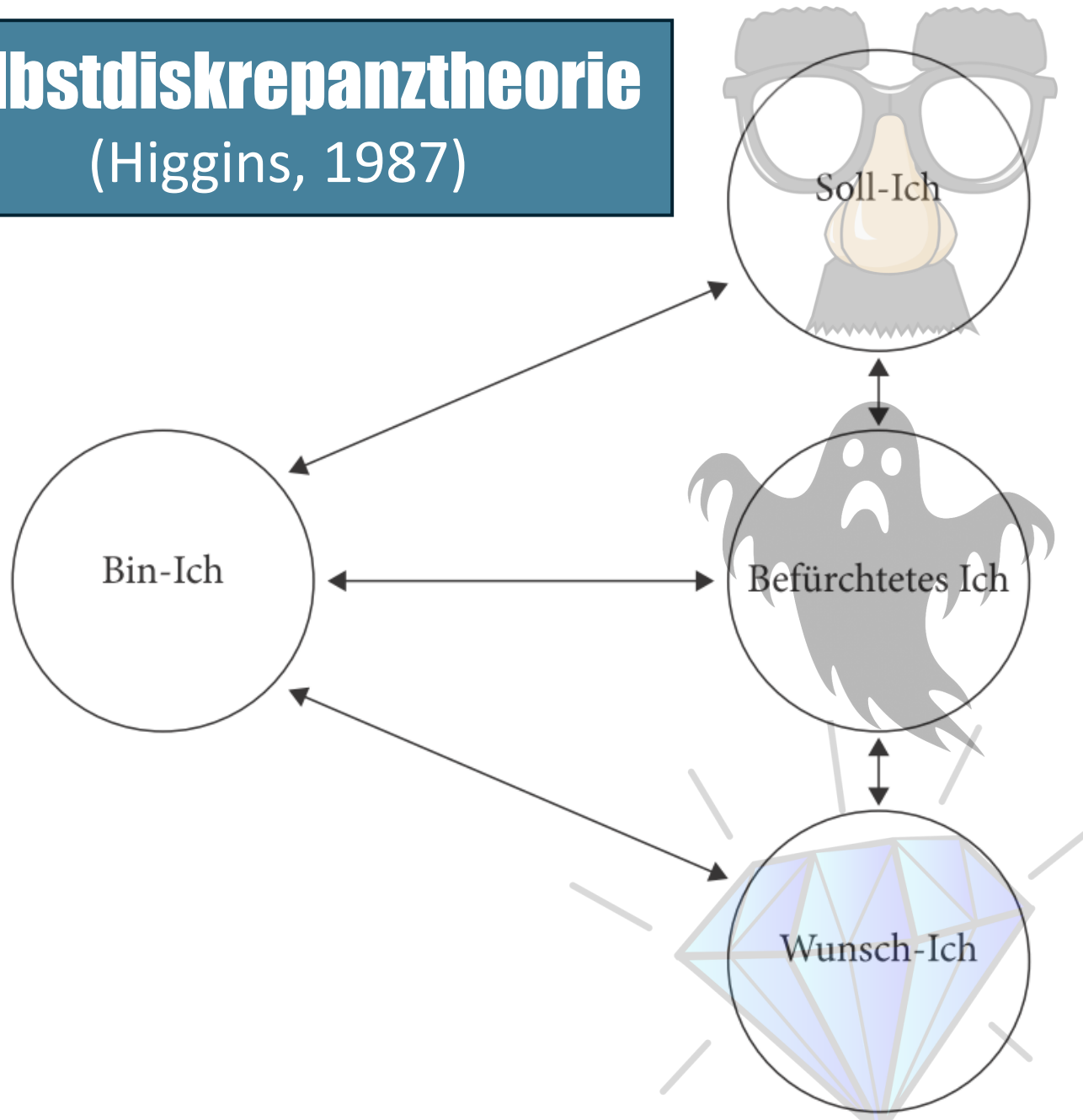
**„Wahres
Selbst“**

**„Falsches
Selbst“**

**„Gefürchtetes
Selbst“**

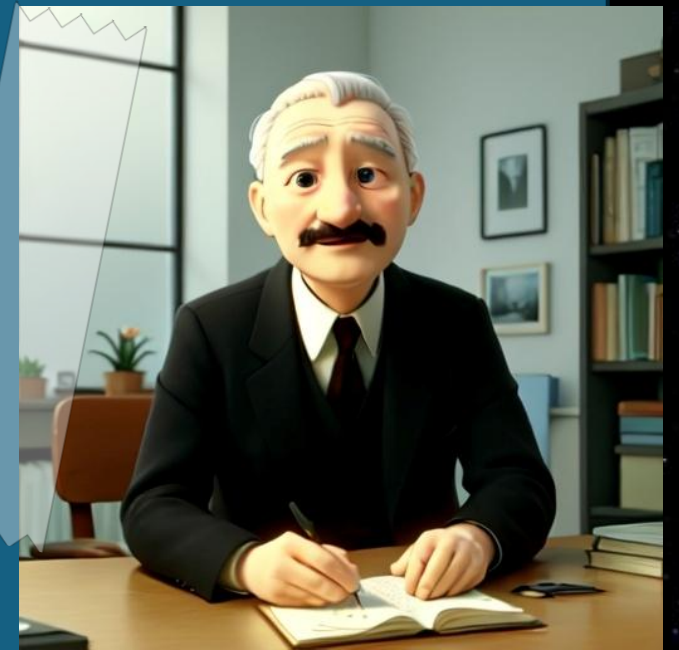
Selbstdiskrepanztheorie

(Higgins, 1987)



„Sinnpolizei“:

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



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



John Carpenters Sonnenbrille – Identifikation der Sinnpolizei

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

1. Von den Regeln ausgehend:

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

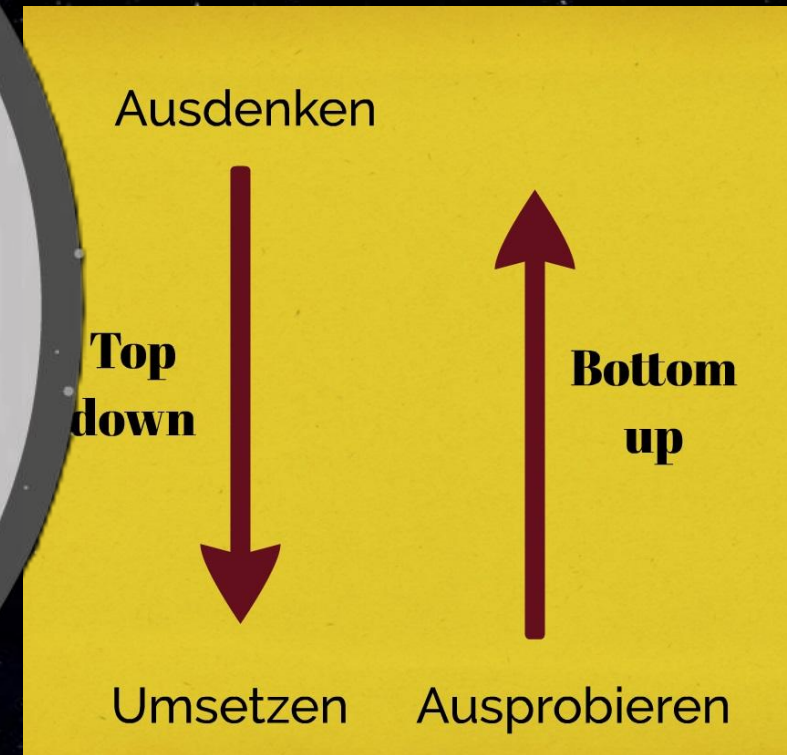
Entdecken Sie ggf. Widersprüche zwischen den Regeln – falls ja: Welche? _____

Orientierung





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



Bedeutsamkeit





„Was wir „ausstrahlen“ in die Welt, die „Wellen“, die von unserem Sein ausgehen – das ist es, was von uns bleiben wird, wenn unser Sein selbst längst dahingegangen ist“

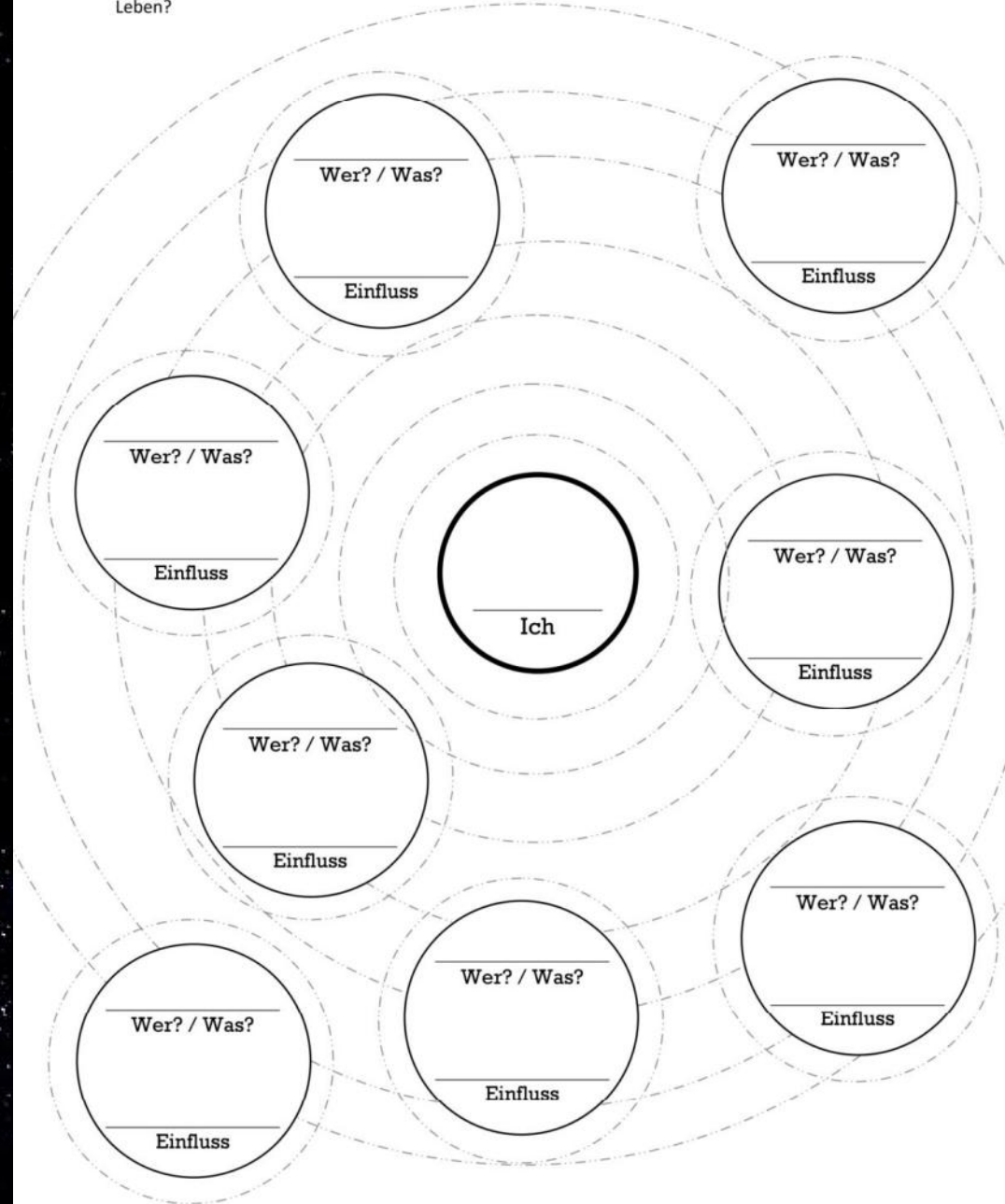
(Frankl 1946/2022, S. 49)

Yalom (2009): „Wellen-Effekt“

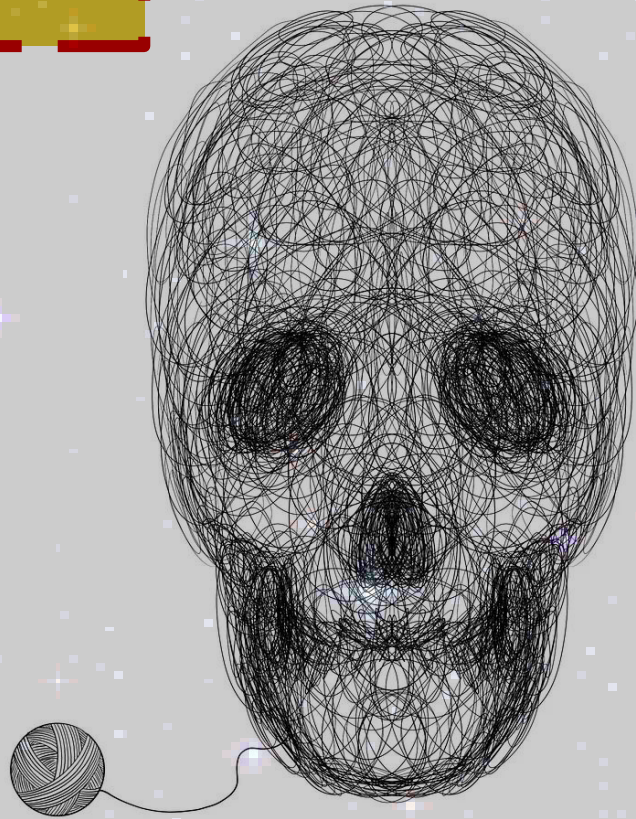


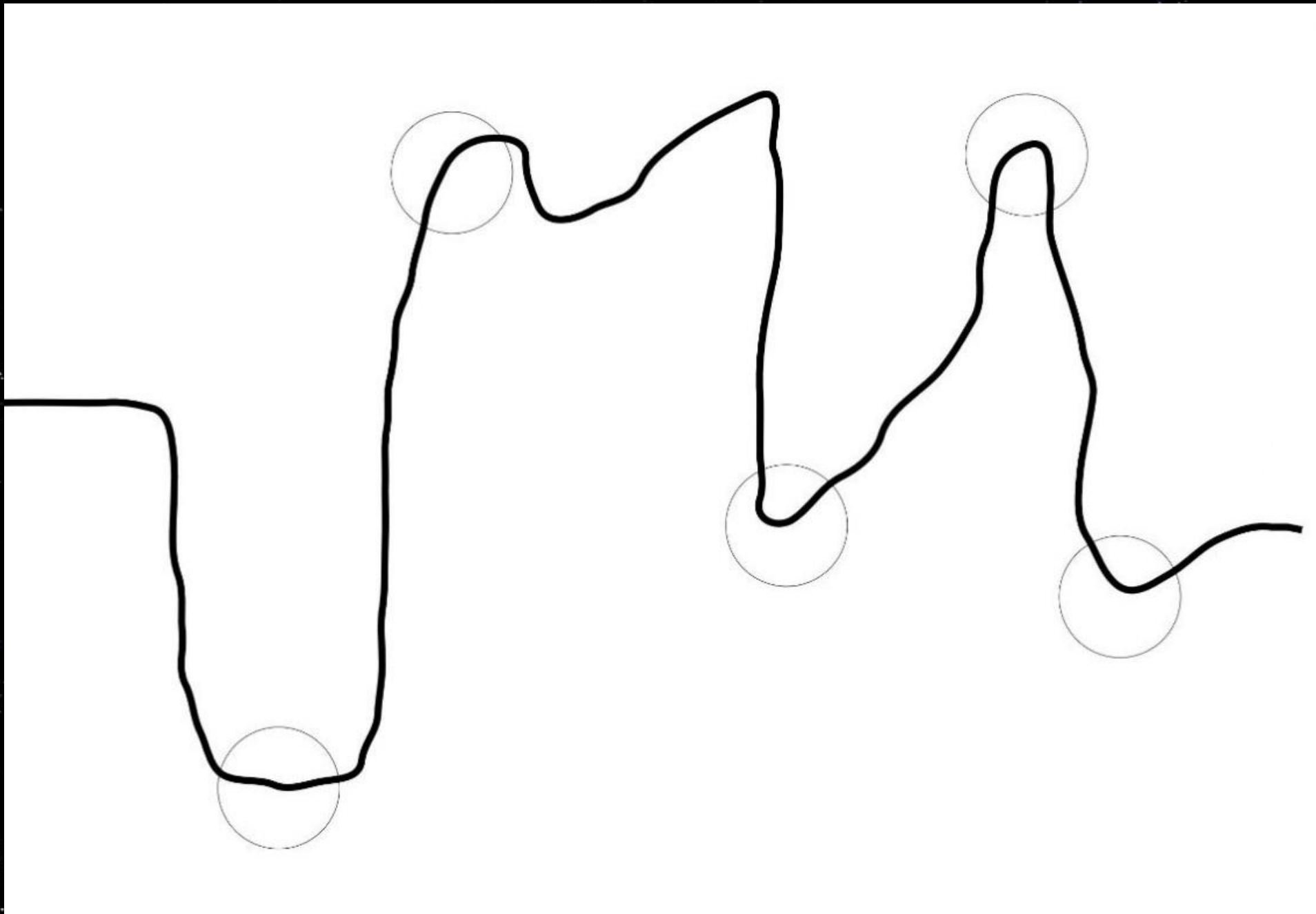
Ich, Stein im Wasser

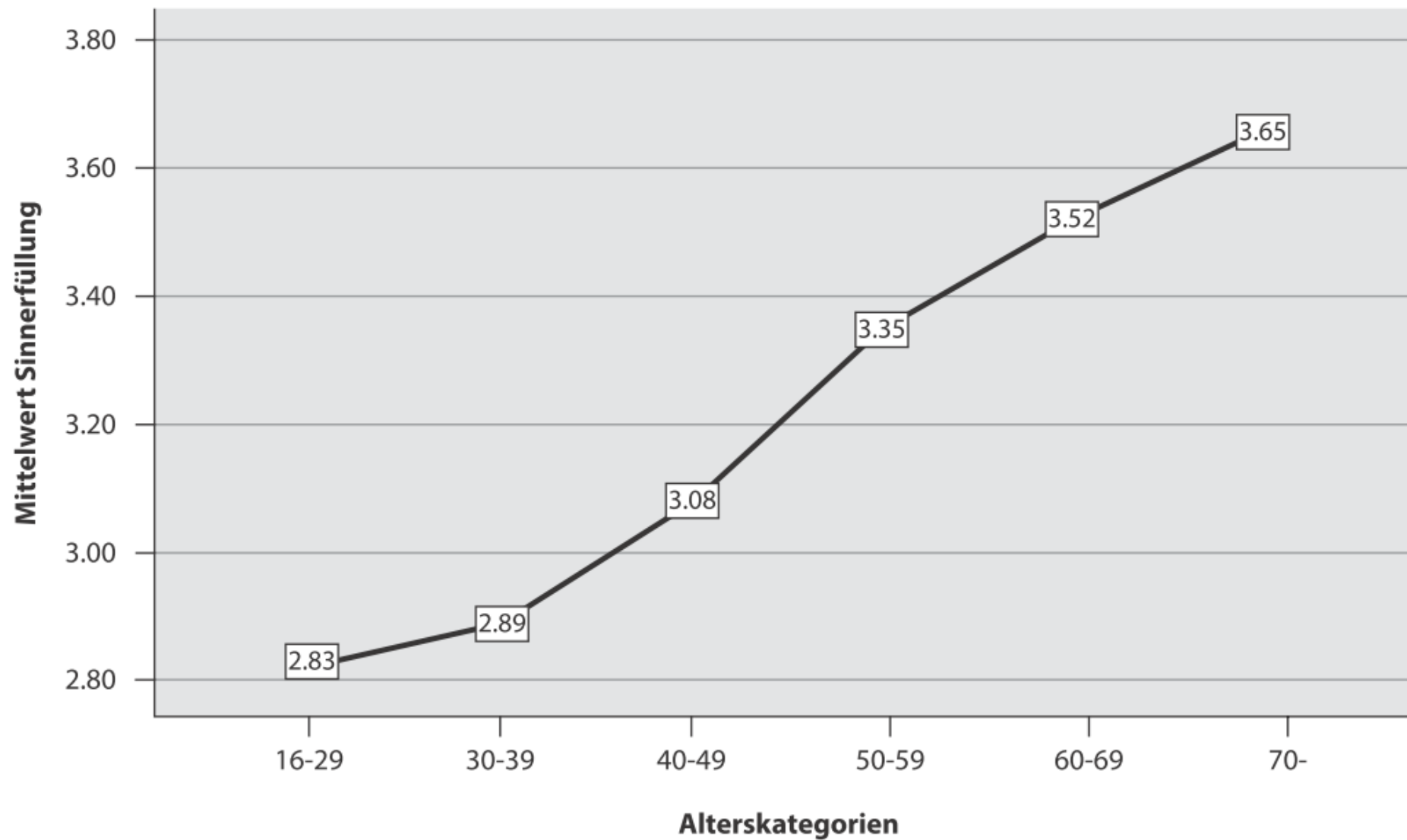
Unser Leben schlägt Wellen wie die Ringe auf der Wasseroberfläche, wenn man einen Stein ins Wasser wirft. Die Ringe breiten sich aus und erreichen andere Menschen. Bitte überlegen Sie, welche Personen oder Gegebenheiten Sie durch Ihr Leben beeinflusst haben. Welche Wellen schlägt Ihr Leben?



Nachvollziehbarkeit / Kohärenz







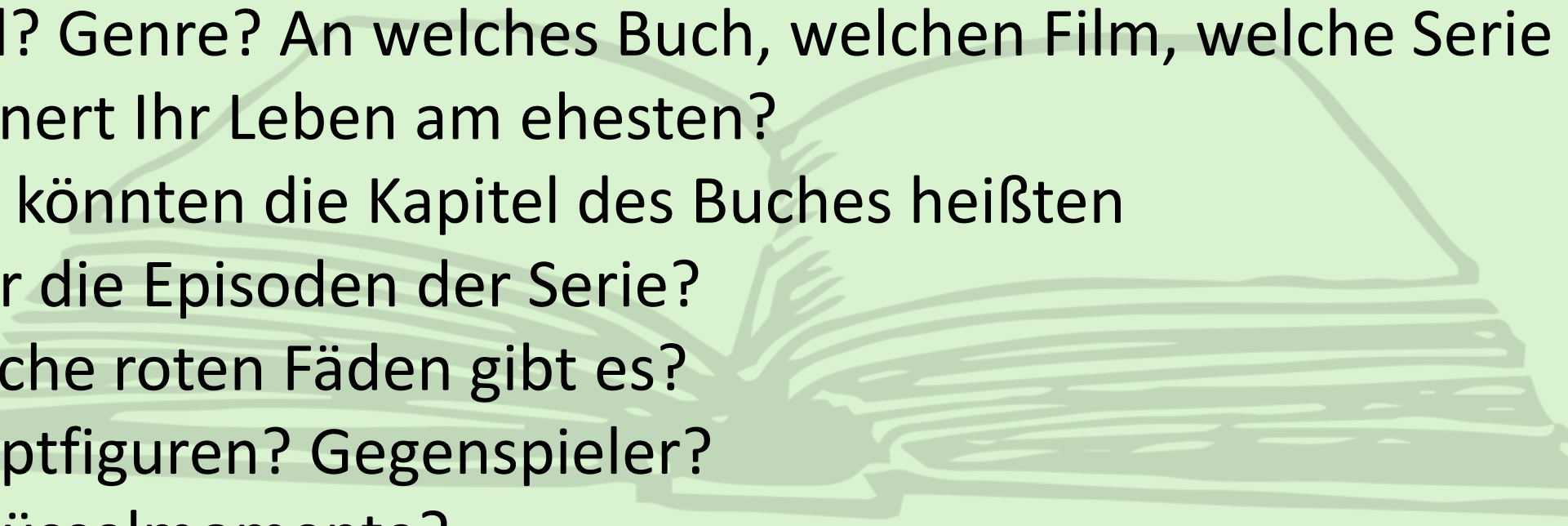
■ **Abb. 5.2** Ausprägung von Sinnerfüllung (Mittelwert) über die Lebensspanne (N = 1291)

Auswertung Sinn-Kurve

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



Mein Leben als Geschichte

- Titel? Genre? An welches Buch, welchen Film, welche Serie erinnert Ihr Leben am ehesten?
 - Wie könnten die Kapitel des Buches heißen oder die Episoden der Serie?
 - Welche roten Fäden gibt es?
 - Hauptfiguren? Gegenspieler?
 - Schlüsselmomente?
- 



„Das Werk eines Menschen ist nichts anderes als dieser lange Weg, (...) die zwei oder drei großen und einfachen Bilder wiederzufinden, denen sich das Herz zum ersten Mal geöffnet hat.“
(Albert Camus)

Imagination



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

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

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

Gegenstand

Foto

Ort

Essen

...



Mein Lieblings...

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



Was möchtest du wiedergeben?



App installieren



S



Öffentliche Playlist

Life is live



Liste

#	Titel	Album	🕒
1	Voldampf-Radio Hit-Allstars	12 Deutsche Hits	2:56
2	Ich hab' mich verlaufen Rolf Zuckowski	Rolf's neue Schulweg-Hi...	4:12
3	Ein bisschen Frieden Nicole	Augenblicke	3:01
4	Looking for Freedom David Hasselhoff	Looking For Freedom	3:54
	Ghostbusters		

Mad World



Biographische Playlist

The Times They Are A-

Bob Dylan



Ähnliche Musikvideos



Not Dark Yet
Bob Dylan



Most of the T
Bob Dylan



0:00

3:12

The psychological benefits of music-evoked nostalgia

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



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



Constantine Sedikides¹ , Joost Leunissen²
and Tim Wildschut¹

Abstract

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

Keywords

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

The Road not taken...

Lebensentscheidungen

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





Entscheidungen an einem Tag

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

Zugehörigkeit



Bedeutsame Beziehungserfahrungen

Bedeutsame Beziehungserfahrungen

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

The worksheet consists of a central circle labeled "Ich" (I) and eight surrounding circles. Each surrounding circle is divided into two sections: "Wer?" (Who?) and "Einfluss" (Influence). Dashed lines connect the outer circles to the center and to each other, forming a network of relationships. The circles are arranged in a roughly circular pattern around the central "Ich" circle.



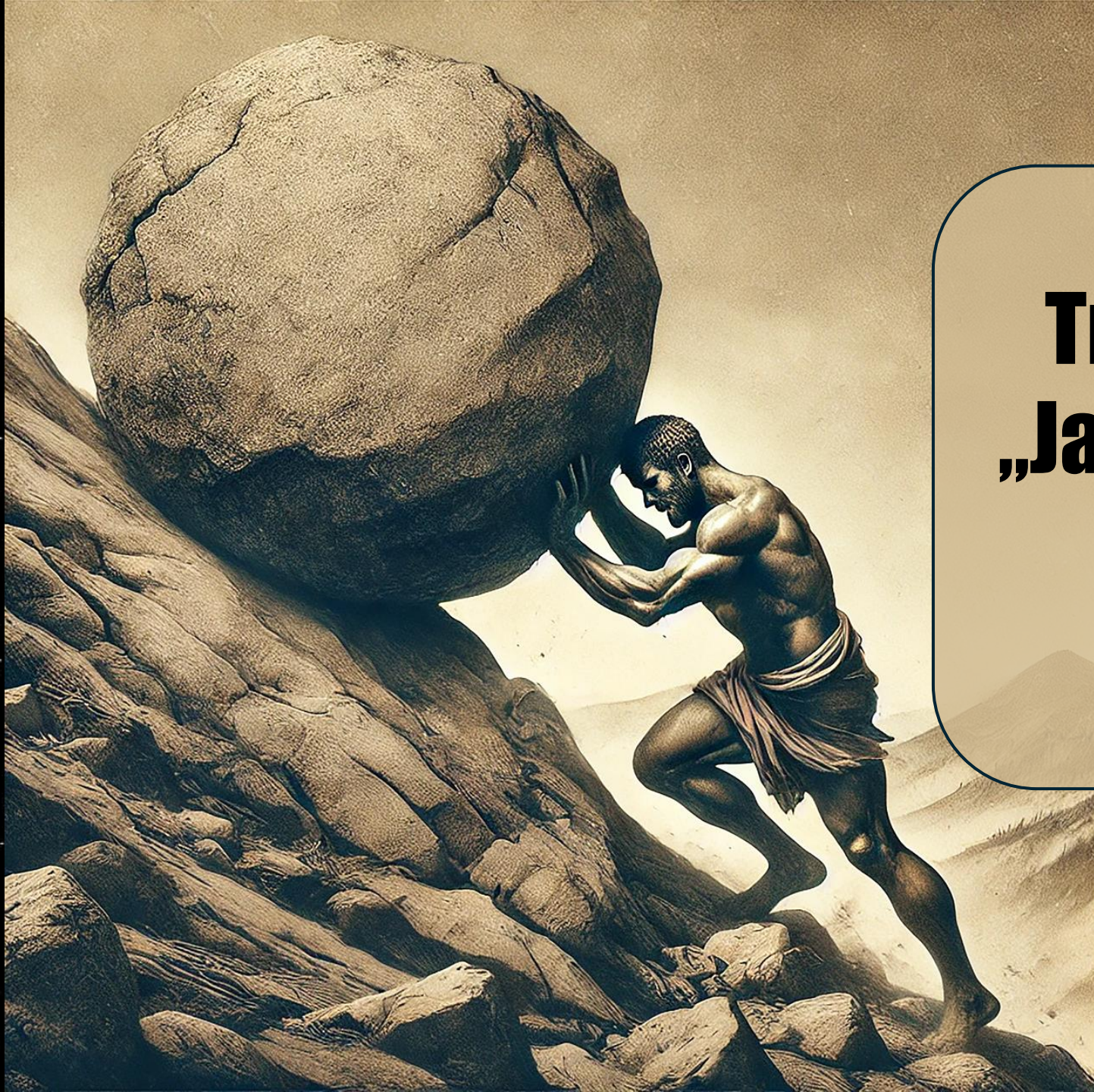
Ich

Engste Vertraute

Freunde, Bekannte,
Kolleg:innen

Fremde mit ähnlichen
Werten, Interessen,
Eigenschaften

Naturverbundenheit
Spirituelle, religiöse Verbundenheit



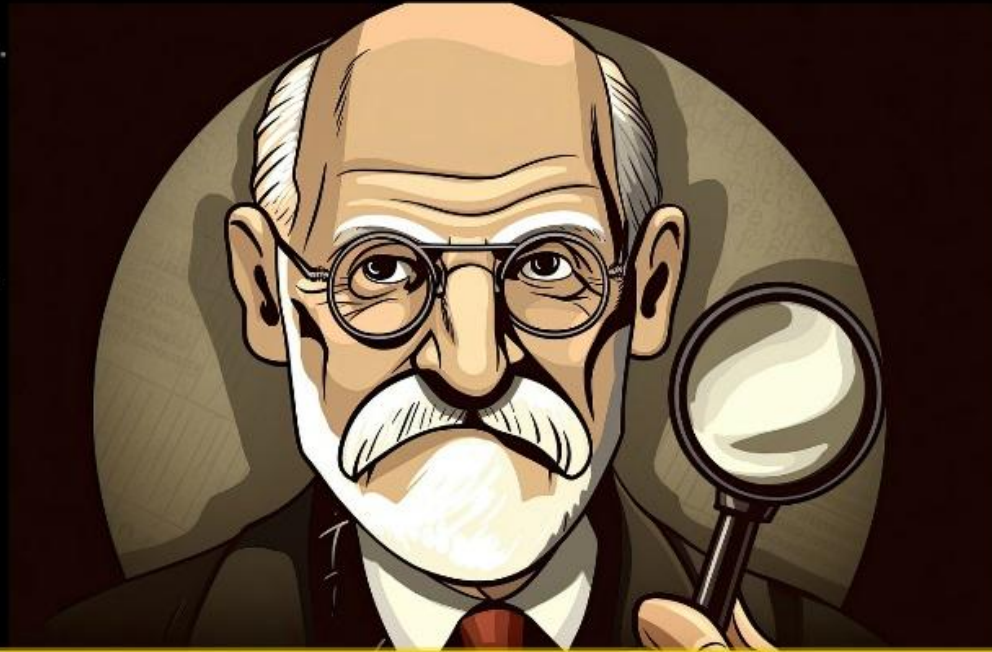
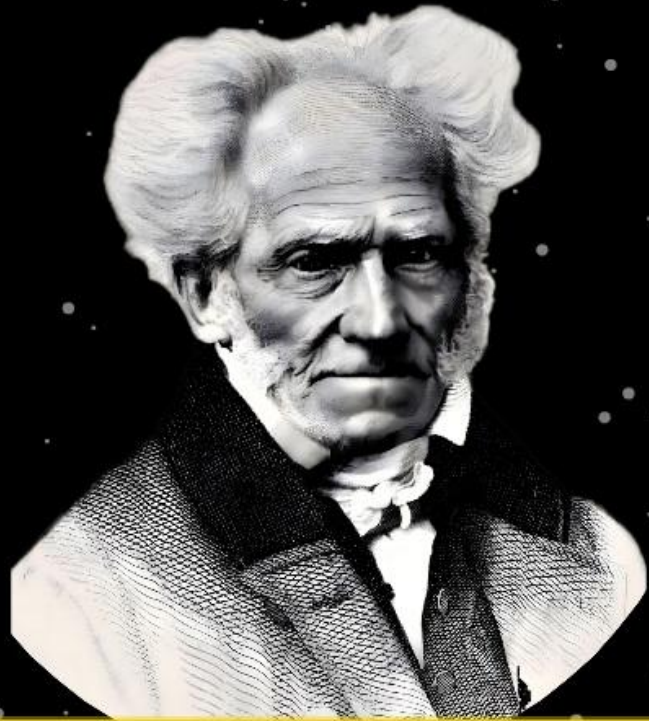
Trotz Sinnlosigkeit „Ja“ zum Leben sagen

Kreativer Umgang mit
Sinnlosigkeit

E.M. Cioran – Sinnlosigkeit

„Ich weiß überhaupt nicht, weshalb wir hienieden etwas tun, warum wir Freude und Bestrebungen, Hoffnungen und Träume haben müssen. [...] Aber was gibt es in dieser Welt schon zu gewinnen? [...] Es gibt keinerlei Argumente für das Leben.“





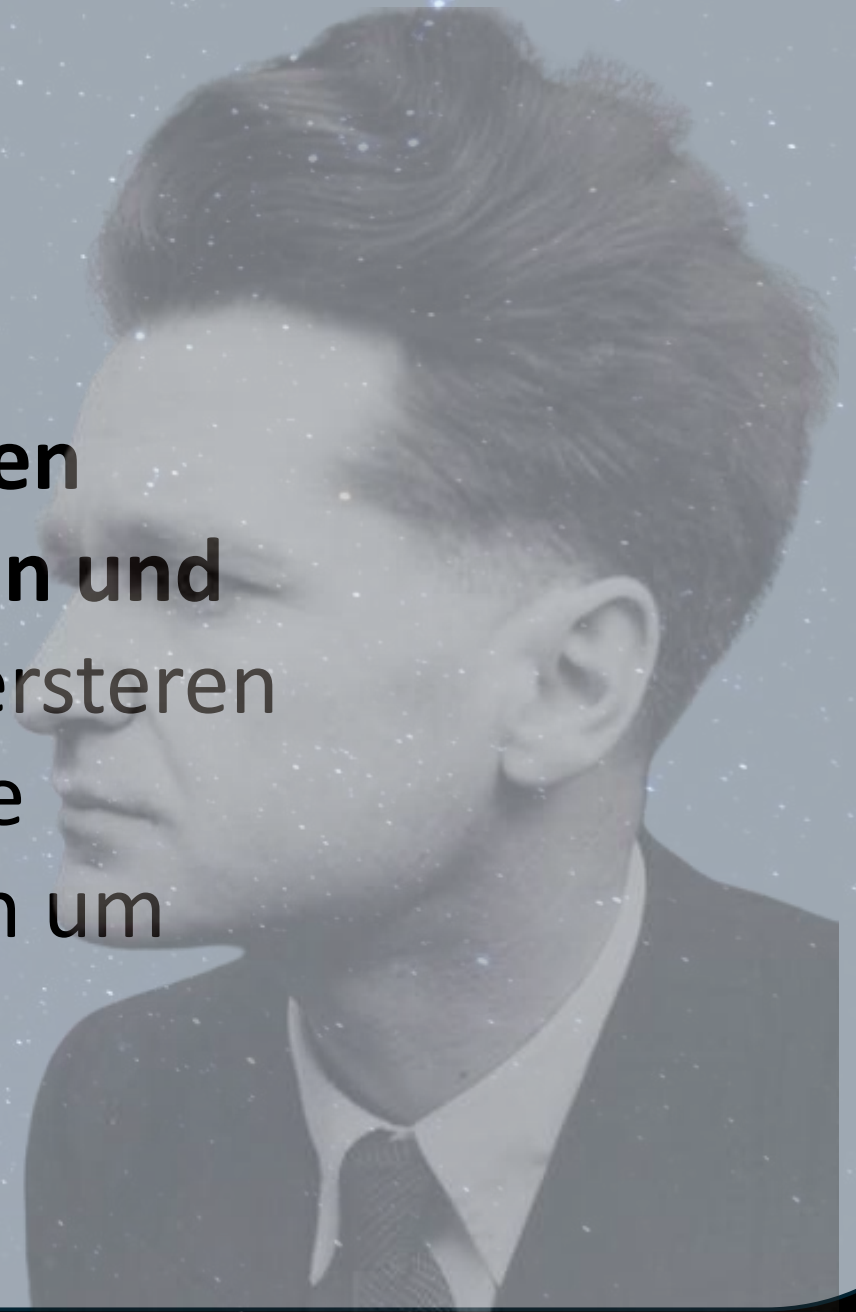
Illustre Gesellschaft

Normalisieren

Universalität des Leidens

E. M. Cioran – Selbstmord

„Ich verbringe meine Zeit damit, den Selbstmord schriftlich zu empfehlen und mündlich von ihm abzuraten.“ Im ersteren Fall handelt es sich nämlich um eine philosophische Lösung, im letzteren um einen Menschen...





Willkürliche Schlussfolgerung

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

A detailed botanical illustration border surrounds the central text. It features various plants, including a large, textured leaf at the top left, a cluster of small white flowers at the top right, and a large, dark, textured flower at the bottom left. The background of the border is a fine, cross-hatched pattern.

Sinnlosigkeit
= *Sinnfreiheit*

Reframing



Gedankenexperiment

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



Angebot: Wohlbefinden statt Sinn?

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

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

Angebot: Sinn IM LEBEN statt Sinn DES Lebens

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

Time Out

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

APRIL

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

AUGUST

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

DECEMBER

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



Kontakt:

kontakt@SinnimLeben.de

SinnimLeben.de (Newsletter)

Fortbildungen:

Psychotherapie-hattingen.de/fortbildungen

& Supervision und Selbsterfahrung