Beitrag Fachgruppe

Umgang mit Sinnfragen in Psychotherapie und Beratung

René Hefti MD, MAS SC
Ärztlicher Consultant in der Klinik SGM in Langenthal
Leiter des Forschungsinstitutes für Spiritualität und Gesundheit
Dozent und Research Fellow an der Universität Basel

Zu meiner Person

1980-87	Medizinstudium in Zürich
1988-97	Fachausbildung Innere Medizin und Kardiologie WB in Psychosomatik und Psychotherapie
1998-05	LA Psychosomatik Klinik SGM Langenthal
2005	Gründung Forschungsinstitut FISG
Ab 2006	Dozent für Psychosoziale Medizin an der Universität Bern
2006-16	Chefarzt Klinik SGM Langenthal
Ab 2016	Leiter des Forschungsinstitutes FISG und Dozent für Spiritual Care Uni Basel

Einleitung

Sinnfragen in der Psychotherapie

Sinnfragen in der Psychotherapie

Wieso dieses Thema ?

- .....
- .....

Google

AI Overview

Sinnfragen sind zentrale Bestandteile der Psychotherapie, insbesondere in existenziellen Krisen, da sie sich mit dem Sinn des Lebens, der Motivation und der persönlichen Werte befassen. Sie können Klienten helfen, schwierige Erfahrungen zu verarbeiten, indem sie einen Sinn in der Vergangenheit finden, und ermöglichen es, im Hier und Jetzt bewusste Entscheidungen zu treffen. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl hat die Sinnfindung als therapeutische Ressource in den Mittelpunkt gestellt.

Sinnfragen in der Psychotherapie

Bedeutung von Sinnfragen in der Psychotherapie

- **Existenzielle Krisen:** Sinnfragen werden besonders in existenziellen Krisen bedeutsam und können ein Anlass für eine Therapie sein.
- **Motivation:** Sie können die Motivation für eine Therapie stärken, indem sie die Frage nach dem „Wozu“ einer Veränderung beantworten.
- **Vergangenheitsbewältigung:** Das Finden eines Sinns in schmerzlichen Erfahrungen kann helfen, mit der Vergangenheit zu versöhnen und Ängste zu reduzieren.
- **Gegenwart und Zukunft:** Sinnfragen können Klienten dabei unterstützen, im Moment das Richtige zu tun und den Sinn des Augenblicks zu erfüllen.

Sinnfragen in der Psychotherapie

Die Rolle von Sinnfragen in der Psychotherapie

Sinnfragen können in jedem Leben auftauchen, gewinnen aber besonders in Umbruchphasen, nach Verlusten oder bei psychischen Störungen wie Depressionen an Bedeutung. Gefühle der Sinnlosigkeit können sich auch schleichend in ein scheinbar erfolgreiches Leben einschleichen und zu anhaltender Unzufriedenheit und psychischen Symptomen führen.

Therapeuten ermutigen Patienten, sich diesen grundlegenden Fragen zu stellen, anstatt ihnen auszuweichen. Ziel ist es nicht, vorgefertigte Antworten zu liefern, sondern den Patienten dabei zu unterstützen, ihre eigenen, konkreten Antworten zu finden und ihr Leben entsprechend zu verantworten.

Sinnfragen in der Psychotherapie

Home › Psychotherapie und Spiritualität › Chapter

Existenzielle Krisen und Sinnfragen in der Psychotherapie

Chapter | First Online: 01 January 2014

pp 13–23 | Cite this chapter

Utsch, M. (2014). Existenzielle Krisen und Sinnfragen in der Psychotherapie. In: Psychotherapie und Spiritualität. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-02523-5_2

Viktor Frankl

Sinnfragen in der Psychotherapie

Viktor Frankl: Jeder braucht in seinem Leben einen Sinn

Logotherapie - Psychotherapie Teil 16

YouTube · Institut Christoph Mahr · 1 Oct 2020

YouTube

Podcast “Psychotherapieverfahren” mit Christoph Mahr

Eine kurze Biografie

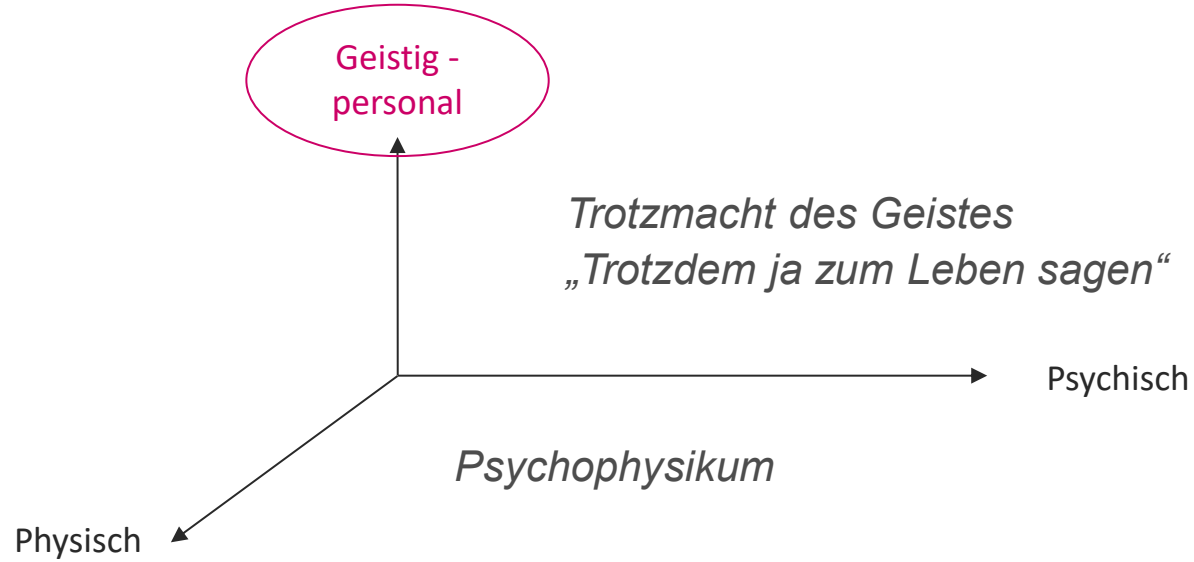
- *Geboren 26. März 1905 als Kind jüdischer Eltern*
- *Schon als 16-Jähriger mit Freud korrespondiert*
- ***1930 Abschluss des Medizinstudiums***
- *Ausbildung zum Neurologen und Psychiater*
- *1942 Heirat mit Tilly Grosser*
- *9 Mo später **Deportation nach Theresienstadt**, später Auschwitz, überlebt als Einziger der Familie*
- *1945 Rückkehr nach Wien und Publikation des Buches **„Ärztliche Seelsorge“** (LT)*
- *Später **„Der Mensch auf der Suche nach Sinn“***
- *Ab 1946 Ärztlicher Direktor und Professor der neurologischen Universitäts-Poliklinik in Wien*
- ***Reiche Publikations- und Vortragstätigkeit***
- *Verstarb 1997 in Wien im Alter von 92 Jahren*

Anthropologie Viktor Frankls

- ***Grundsätzliche anthropologische Auseinandersetzung***
  - *Mit den Menschenbildern Freuds und Adlers*
  - *Determinismus, Reduktionismus*
  - ***Im tiefsten strebt der Menschen nach Sinn, „Wille zum Sinn“, Sinnorientierung***
  - *Rehumanisierung der Psychotherapie*
- ***Anleihe aus der Existenzphilosophie***
  - *Kierkegaard, Husserl, Scheler, Jaspers, Heidegger*
  - *Buber, das dialogische, „Ich und Du“*
  - ***Sokratischer Dialog**, Therapeut als Geburthelfer*

Anthropologie Viktor Frankls

- ***Die geistige Dimension des Menschen = Personsein***
  - ⇨ *Das dreidimensionle Menschenbild*

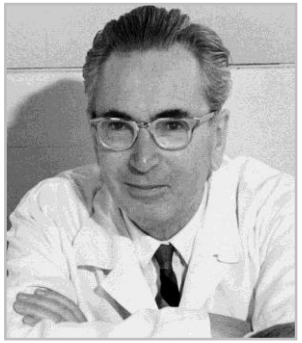


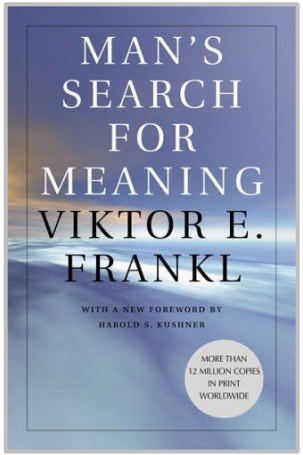
Das „Sinnkonzept“ Viktor Frankls

“Den Sinn unseres Daseins erfüllen wir, unser Dasein erfüllen wir mit Sinn, allemal dadurch, dass wir **Werte verwirklichen**.”

“Der Mensch ist zwar frei zur willkürlichen Sinngebung, aber verantwortlich für die **gewissenhafte Sinnfindung**.”

“Der Preis, der für die Sinnerfüllung einzusetzen ist, bin ich selbst; der Preis, den ich dafür erhalte, ist erfülltes Dasein, **s i n n v o l l e s L e b e n** . “





Das „Sinnkonzept“ Viktor Frankls

TB 18. Oktober 2009

Das grosse Interview mit
Massimo Busacca, Schiedsrichter

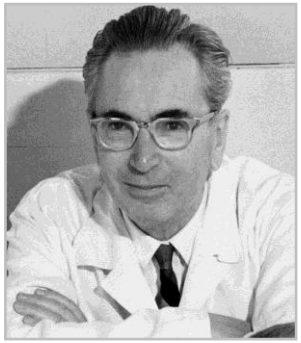
«Auf dem Platz gebe ich mein Leben – bei jedem Spiel»

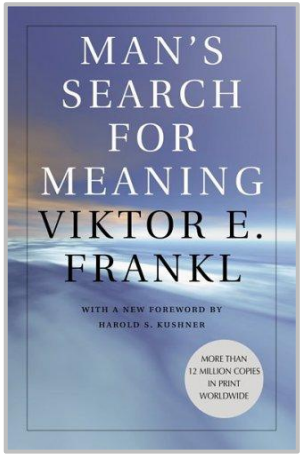
Er gehört zu den weltbesten Schiedsrichtern. An einem Cupspiel wurde er von Fans provoziert – und zeigte ihnen den Mittelfinger. Jetzt spricht Massimo Busacca offen über die Grenzen des Erträglichen, seinen Glauben und sein Privatleben.

VON NADJA PASTEGA, RUEDI KUHN (TEXT)
UND TI-PRESS/DAVIDE AGOSTA (BILDER)

Die Schweizer Nationalmannschaft hat sich diese Woche für die Weltmeisterschaft in Südafrika qualifiziert. Was hätten Sie lieber: Busacca im Final oder die Nati?
Busacca: Ich räume meinen Platz wirklich gern, wenn es am Schluss zwei Möglichkeiten gibt: Entweder geht die Nationalmannschaft in den Final oder ich. Die Nati ist die Visitenkarte. Wenn die Mannschaft deines Landes gut ist, heisst das: In diesem Land gibt es gute Spieler und guten Fussball. Das ist auch für den Schiedsrichter ein Vorteil.

Schmälert die Teilnahme der Schweizer Ihre Chancen, an der WM dabei zu sein?
Nein. Wenn sich eine Nationalmannschaft qualifiziert, heisst das nicht automatisch, dass der Schiedsrichter nicht teilnehmen kann. Diese Entscheidung





Sinnfragen in der Psychotherapie

Aus: Petzold H G, Orth I (Hrsg) Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Bd. II. Bielefeld/Locarno: Aisthesis, pp. 403-460

Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie

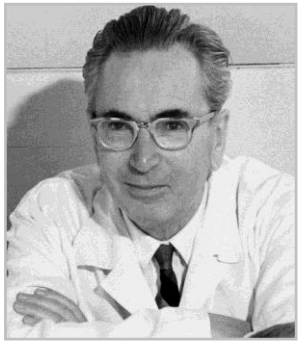
Alfried Längle

Abstract:

Die *Logotherapie Viktor Frankls* ist die erste „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ in der Psychotherapie. Ihre Inhalte und die Weiterführung in der heutigen Existenzanalyse werden in dieser Arbeit so dargestellt, daß sie schulenunabhängig zur Anwendung kommen können. – Zunächst wird die Problematik der Sinnsuche als anthropologisch-philosophisches Problem beleuchtet. Unterschiedliche Formen von Sinn, deren Unterscheidung für die Praxis wichtig ist, werden herausgearbeitet und Voraussetzungen für die Sinnfindung sowie eine Methode zur Sinnerfassung vorgestellt. Damit wird neben der theoretischen Reflexion auch Einblick in den (logotherapeutisch-)beraterischen und (existenzanalytisch-)therapeutischen Umgang mit der Sinnproblematik gegeben und anhand kurzer Fallbeispiele veranschaulicht.

Logotherapie nach Viktor Frankls

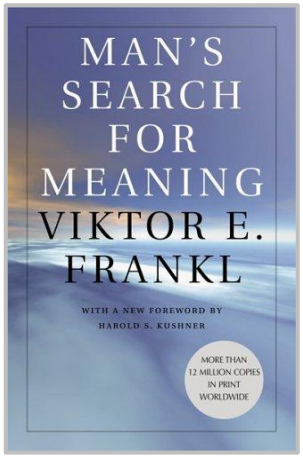
- ***Sinn und Werte***
  - *„Den Sinn unseres Daseins erfüllen wir dadurch, dass wir Werte verwirklichen“ (LM 202)*
  - *Leitsatz:* ***Sinnlehre gegen die Sinnleere***
  - *Drei Hauptstrassen zum Sinn*



Erlebniswerte

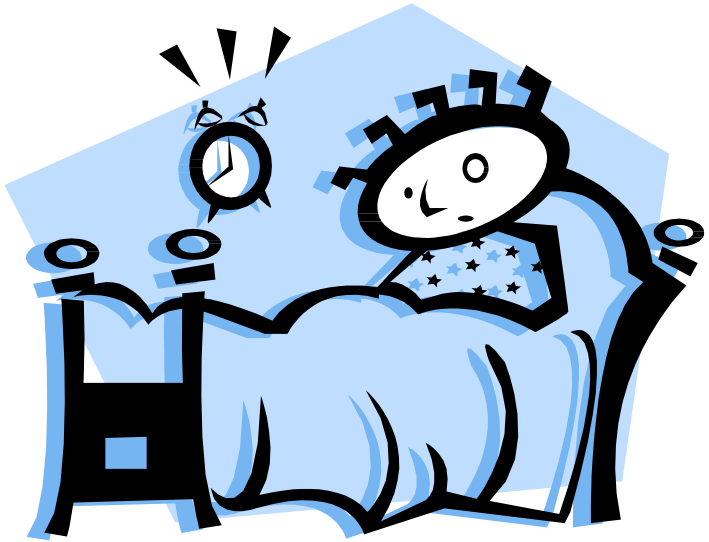
Schöpferische Werte

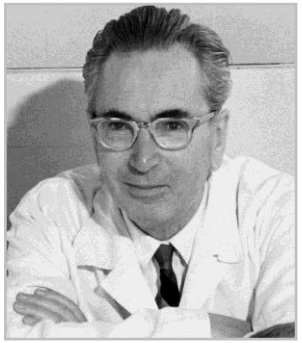
Einstellungswerte

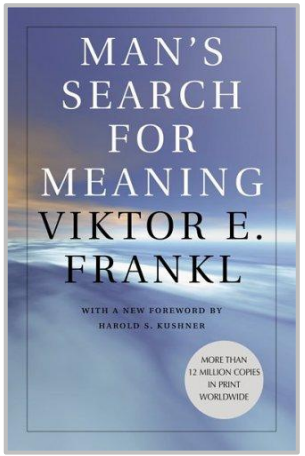


Logotherapie nach Viktor Frankls

Was hat mich heute bewegt aufzustehen?





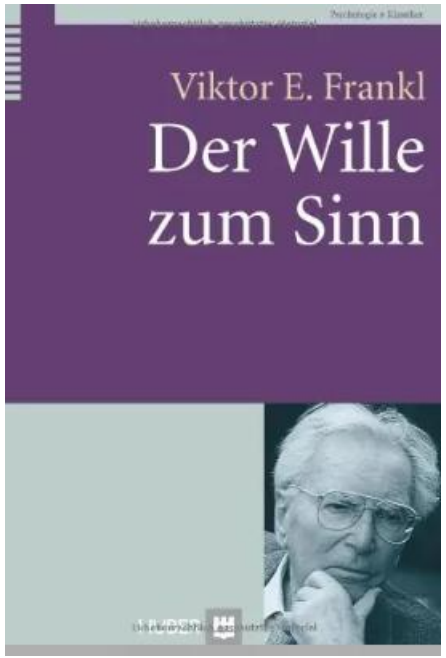


Oder auch so: Sinn im Leben finden ?!

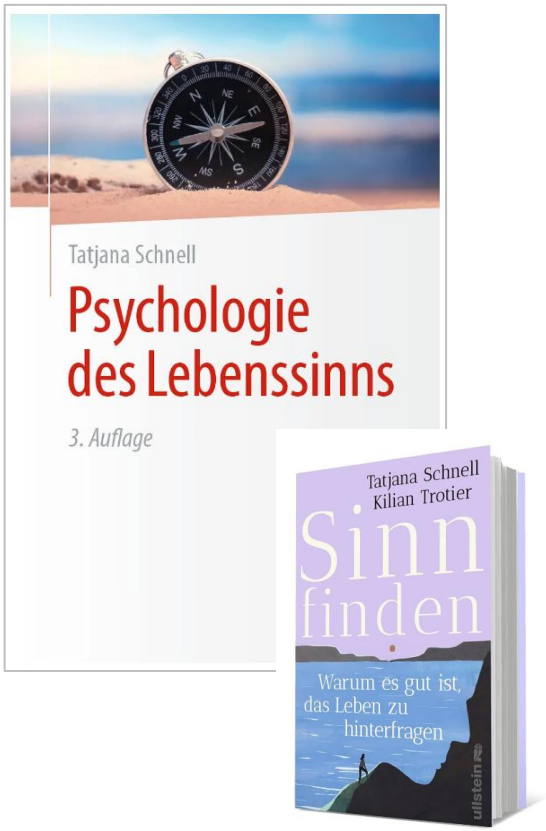
Wie wir einen Sinn im Leben finden und erfahren

In Deutschland sind gegenwärtig mehr als 10000 Sachbücher über den Sinn des Lebens erhältlich. Darunter die passende Lektüre zu finden kann rasch zur Herausforderung werden.

Literatur


Viktor E. Frankl
Der Wille zum Sinn

Über den Sinn des Lebens
VIKTOR E. FRANKL
BELTZ
Viktor E. Frankl
Der Wille zum Sinn
7., unveränderte Auflage
Klassiker der Psychologie
hogrefe


Tatjana Schnell
Psychologie des Lebenssinns
3. Auflage
Tatjana Schnell
Kilian Trotier
Sinn finden
Warum es gut ist, das Leben zu hinterfragen
ullstein

pagepress

Sense of meaning as a predictor of long-term therapy outcome in psychiatric inpatients: results of a one-year follow-up

Meaning and long-term therapy outcome

René Hefti,[1-3] Daren Sunthareswarar,[1] Thomas Wartenweiler,[1] Harold Koenig,[4] Michael Ackert[1]

[1]Research Institute for Spirituality and Health, Langenthal, Switzerland; [2]Department of Psychosomatic Medicine, University Hospital and University of Basel, Switzerland; [3]Clinic SGM for Psychiatry and Psychotherapy, Langenthal, Switzerland; [4]Department of Psychiatry and Medicine, Duke University Medical Center, Durham (NC), USA

Table 3. Regression analyses of predictors of depressive symptoms at one-year follow-up (N=127).

	R^2	Adj. R^2	F	p	b	t	p
Model 1	.314	.309	56.384	<.001			
Age					.039	.511	.610
Gender					−.010	−.129	.898
Symptom severity (T1)					.561 [.472; .811]	7.509	<.001
Model 2	.343	.332	31.849	<.001			
Symptom severity (T1)					.039 [.224; .686]	3.898	<.001
Sense of meaning (T1)					−.235 [−.602; −.046]	−2.308	.023
Religiosity (T1)					−.060	−.562	.575
Spirituality (T1)					−.051	−.661	.510

95% confidence intervals are reported in square brackets only for significant regression coefficients.

Unser Forschungsinstitut FISG

20-jähriges Jubiläum

Stiftung GRS
Gesundheit Religiosität Spiritualität

Spiritualität und Gesundheit

Zeitschrift der Stiftung für Gesundheit, Religiosität und Spiritualität

ISSN 2813-2955 Juni 2025 | Jahrgang 04 | Heft 01

20 Jahre FISG - Jubiläumsheft I

Forschung zu Spiritualität und Gesundheit

Was in den letzten zwei Jahrzehnten entstanden ist

20 Jahre FISG: Interview mit Franz Fischer — *Harold Koenig*
Celebrating the 20th Anniversary of RISH — *René Hefti*
Zur Geschichte des Forschungsinstituts — *René Hefti*
Spiritual Care im Wandel — *Michael Ackert*

Körperliches, psychisches, soziales und spirituelles Wohlergehen (WHO)

René Hefti

Zur Geschichte des Forschungsinstituts Teil I

Sein spezifischer Beitrag zur Erforschung von Spiritualität und Gesundheit

Dieser Artikel beleuchtet die Geschichte und Vorgeschichte des Forschungsinstituts und zieht im Hinblick auf sein 20-jähriges Jubiläum eine Zwischenbilanz. Was konnte das Forschungsinstitut in den vergangenen zwei Jahrzehnten erreichen und zum Forschungsgebiet Spiritualität und Gesundheit in der Schweiz und in Europa beitragen? Teil II folgt im nächsten Heft, 2025-2. Dieser Beitrag wird auf das Praxisfeld Spiritual Care fokussieren.

1. Ein Blick in die Vorgeschichte

Wissenschaftliche Arbeiten aus der »Religion, Spirituality and Health«-Forschung fanden bereits 1996 mein Interesse (Levin and Vanderpool, 1989; Harris et al., 1995; Oxman, 1995). Diese **Studien inspirierten** mich, während meiner Kardiologieausbildung im Herzzentrum Hochegg (Niederösterreich, siehe Bild) meine erste wissenschaftliche Arbeit zum Thema durchzuführen (Hefti, 2013). Wir hatten viele Bypass-operierte Patienten und ich fragte mich, ob und in welcher Form diese Religiosität/Spiritualität (R/S) zur Bewältigung ihres Herzeingriffes einsetzen. Es gelang uns, 51 Bypass-operierte Patientinnen und Patienten mittels eines Fragebogens zu erfassen.

Studienergebnisse Bypass-Studie: 53.1 % der Befragten waren katholisch, 12.5 % evangelisch und 34.4 % ohne Bekenntnis. 59.4 % betrachten R/S als bedeutungsvoll für ihr Leben, 48.5 % haben für die Bypass-Operation gebetet, 34.4 % nahmen seelsorgerlichen Dienst in Anspruch und 56.3 % wussten von einer Person, dir für sie betet. 25.8 % der Patientinnen und Patienten berichteten, dass ihre religiöse Einstellung durch die Operation stärker geworden sei. ***Die Bedeutung des Glaubens (R/S)*** *korrelierte signifikant und invers mit der Anzahl postoperativer Komplikationen (r = -.447, p = .01) und mit der Dauer des Spitalaufenthaltes (r = -.492, p = .004).* Die Signifikanz blieb auch nach Kontrolle für Alter, Geschlecht und Schweregrad der Erkrankung (Anzahl betroffene Koronararterien, Anzahl Begleiterkrankungen) bestehen. Dieses Ergebnis, das mit den amerikanischen Studien weitgehend übereinstimmt, machte mich hellhörig für die Bedeutung des Glaubens als Bewältigungsressource auch bei unsern «säkularisierten» europäischen Patienten.

2. Die Gründung des Forschungsinstitutes

Als ich nach Abschluss meiner Fachausbildung und einem 6-monatigen Aufenthalt am University Hospital in Saana (Yemen) 1998 die Leitung der psychosomatischen Abteilung in der Klinik SGM Langenthal übernahm, war für mich bald klar, *dass wir den ganzheitlichen Behandlungsansatz unter Einschluss der Spiritualität (Spiritual Care!), der in der Klinik entwickelt wurde, auch wissenschaftlich evaluieren müssen*, wenn wir im medizinischen und gesundheitsfachlichen Umfeld glaubwürdig sein wollen. Einzelne «Patientenzeugnisse» reichen dazu nicht aus. Wir begannen deshalb mit einer **systematischen Ein- und Austrittsmessung** unter Einbezug eines «Religionsfragebogens». Details dazu finden sich in der Übersichtsarbeit «Quantitative Erhebung von Religiosität und Spiritualität im klinischen Alltag» (Hefti, Fischer & Teschner, 2012). Die Auswertung der erhobenen Daten führte uns in eine vertiefte **wissenschaftliche Auseinandersetzung** mit einem bisher in Europa nicht etablierten Forschungsfeld. Auch die betreuende Forschungsstelle in Stuttgart (Kory et al.) konnte uns hier keine Unterstützung geben.

Deshalb entschied ich mich 2004, einen **Forschungsaufenthalt bei Prof. Koenig** am Center for Spirituality, Theology and Health (CSTH) an der Duke University, Durham (NC/USA), zu absolvieren. Dieser Aufenthalt gab schliesslich den Anstoss zur **Gründung des Forschungsinstituts** für Spiritualität und Gesundheit (FISG), was wir 2005 in Verbindung mit einem Forschungsworkshop durch Prof. Harold Koenig realisierten. Das Forschungsinstitut sollte ein **Promotor dieses Forschungsansatzes** in Europa werden. Auch wenn es Parallelen und wertvolle konzeptuelle Ansätze aus der Religionspsychologie gab, fehlte dort die Fokussierung auf die Gesundheit.

3. Aktivitäten des Forschungsinstituts

Um den ganzheitlichen Forschungsansatz und die Vernetzung in Europa zu fördern, begannen wir ab 2008 mit zweijährlichen **Europäischen Forschungsworkshops** und Konferenzen. Beiträge finden sich unter www.ecrsh.eu.

3.1. Wissenschaftliche Arbeiten

Parallel zu den Schulungs- und Vernetzungsarbeiten betreute des Forschungsinstitut **Diplom-, Bachelor- und Masterarbeiten.** Eine Auflistung findet sich in Tabelle 1.

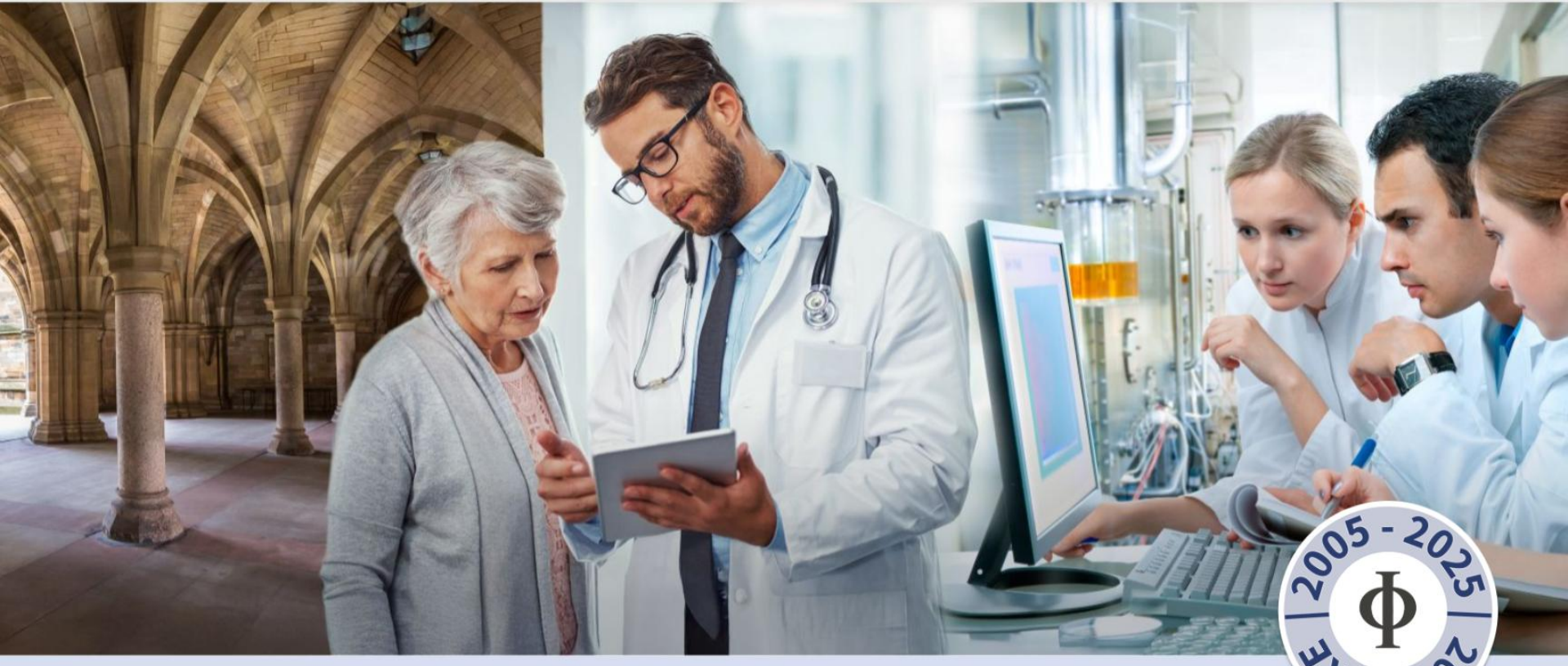
Ein Beispiel
Die Masterarbeit von Silas Vandeventer

Silas Vandenventer untersuchte Dankbarkeit bei psychiatrischen Patienten. Dabei erfasste er **zwei Formen der Dankbarkeit**: eine allgemeine Dankbarkeit und die Dankbarkeit gegenüber Gott. Für beide Formen bestand ein inverser Zusammenhang mit der depressiven Symptomatik ($r = -0.460^{**}$, $r = -0.278^{**}$), d.h. je dankbarer, je weniger Depression. Beide Formen der Dankbarkeit korrelierten auch mit der Religiosität ($r = 0.370^{**}$, $r = 0.512^{**}$). *Dankbarkeit scheint also auch für psychiatrische Patientinnen und Patienten eine Ressource zu sein und wird durch die Religiosität gespeist.* Vandeventer stellte seine Arbeit beim deutschen Forschungskongress vor.

Forschungsinstitut für
Spiritualität und Gesundheit

KONTAKT SPENDE DOWNLOADS DE EN

Forschung Publikationen Netzwerk Veranstaltungen Über uns



www.fisg.ch

EC RSH

hybrid event

also offering German symposia

First Announcement

10th European Conference on Religion, Spirituality and Health

"Heart, Brain and Spirit - A Holistic Approach to Modern Healthcare"

June 4-6, 2026 • University Hospital Basel (CH) • www.ecrsh.eu

The 10th European Conference will be held at the University Hospital Basel (ZLF), Switzerland, in cooperation with the International Society of Spirituality and Health (IGGS). **It will be a jubilee conference and therefore a landmark in the evolution of the topic in Europe**, promoting spirituality and health for the last 18 years at European universities and university hospitals. International and European keynote speakers from a variety of disciplines

Danke !

rene.hefti@rish.ch