

Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit

*Die 3DM-Forschung von Frank Martela und Michael F. Steger
im Spiegel meines Weisheitskompasses*

*Ich verstehe den Weisheitskompass nicht als Konkurrenz zu empirischer
Sinnforschung. Ich verstehe ihn als einen erweiterten Orientierungsrahmen, der
empirisch gestützte Sinnkomponenten, kritische Prüfung, Beziehung, Transzendenz
und verantwortliches Handeln miteinander in Beziehung setzt.*

© [Norbert Rieser](#)

Wissenschaftlicher Essay · Arbeitsfassung für den Weisheitskompass · mit Fußnoten und Literaturhinweisen

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangspunkt: Empirische Sinnforschung und mein Weisheitskompass
2. Die dreidimensionale Theorie von Sinn im Leben
3. Kohärenz: Verstehen ist notwendig, aber nicht hinreichend
4. Zielgerichtetheit: Richtung ohne ethische Garantie
5. Bedeutsamkeit: Der erlebte Eigenwert des Lebens
6. Die 3DM-Skala: Von der Theorie zur Messung
7. Drei Dimensionen – aber keine drei unabhängigen Welten
8. Bedeutsamkeit und Mattering: persönliche Bedeutung und Bedeutung über mich hinaus
9. Was die 3DM-Forschung an meinem Weisheitskompass stützt
10. Wo mein Weisheitskompass über das 3DM-Modell hinausgeht
11. Transzendenz als eigenständige Erweiterung
12. Resonanz, Beziehung und Verbundenheit
13. Handlungsfähigkeit, Verantwortung und Agency
14. Ratio ist nicht Kohärenz
15. Mathematische Konsequenzen für den Sinnvektor
16. Ein zweistufiges Integrationsmodell
17. Was ich aus der 3DM-Forschung gerade nicht ableite
18. Gesamtbewertung im Licht des Weisheitskompasses
19. Schluss
20. Literaturhinweise

1. Ausgangspunkt: Empirische Sinnforschung und mein Weisheitskompass

Mit meinem Weisheitskompass versuche ich, menschliche Orientierung nicht auf eine einzige Fähigkeit zu reduzieren. Ich möchte unterscheiden können zwischen Verstehen und Handeln, persönlicher Bedeutung und Transzendenz, kritischer Prüfung und Resonanz sowie zwischen individueller Freiheit und Verantwortung. Deshalb interessiert mich die empirische Sinnforschung besonders dort, wo sie nicht nur allgemeine Aussagen über „Sinn“ trifft, sondern dessen Struktur in unterscheidbare Komponenten zerlegt.

Die Arbeiten von Frank Martela und Michael F. Steger sind dafür ein besonders geeigneter Bezugspunkt. In ihrem dreidimensionalen Modell von Sinn im Leben unterscheiden sie Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit. In der 2023 veröffentlichten 3DM-Studie wurde diese Dreiteilung in fünf Teilstudien psychometrisch und teilweise experimentell untersucht.¹

Für meinen Weisheitskompass ist das deshalb bedeutsam, weil drei bereits verwendete Dimensionen unmittelbar anschlussfähig sind: C für Kohärenz, P für Zielgerichtetheit und M für Bedeutsamkeit. Ich sehe darin einen empirischen Anker für einen Teil meines Modells. Zugleich wäre es wissenschaftlich falsch, daraus eine Validierung des gesamten Weisheitskompasses abzuleiten. Die zusätzlichen Dimensionen meines Modells müssen eigenständig begründet und geprüft werden.

2. Die dreidimensionale Theorie von Sinn im Leben

Martela und Steger knüpfen an eine breitere Entwicklung innerhalb der psychologischen Sinnforschung an: Sinn im Leben wird zunehmend nicht als eindimensionales Globalurteil verstanden, sondern als Bündel mehrerer unterscheidbarer Aspekte. In ihrer theoretischen Fassung bezeichnen Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit drei zentrale Facetten.²

Sinn im Leben $\approx$ Kohärenz + Zielgerichtetheit + Bedeutsamkeit

Ich verstehe diese Schreibweise ausdrücklich nicht als empirisch bestätigte Additionsformel. Sie dient der begrifflichen Ordnung. Kohärenz betrifft die Verstehbarkeit des eigenen Lebens, Zielgerichtetheit die Ausrichtung auf zentrale Ziele und Bedeutsamkeit den erlebten Wert des eigenen Lebens. Damit stehen drei unterschiedliche Grundfragen nebeneinander: Verstehe ich mein Leben? Weiß ich, woraufhin ich lebe? Erlebe ich mein Leben als wertvoll?

*Verstehen, Ausrichtung und Wert sind miteinander verbunden,
aber sie sind nicht dasselbe.*

-
- 1 Martela, F. & Steger, M. F. (2023): The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the Three Dimensional Meaning in Life Scale (3DM). The Journal of Positive Psychology, 18(4), 606–626. Die Autoren berichten fünf Studien zur Faktorenstruktur, Validität und experimentellen Unterscheidbarkeit der drei Sinndimensionen.
 - 2 Vgl. Martela, F. & Steger, M. F. (2016): The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. The Journal of Positive Psychology, 11(5), 531–545; sowie Martela & Steger (2023), S. 606–607.

3. Kohärenz: Verstehen ist notwendig, aber nicht hinreichend

Kohärenz ist im 3DM-Modell die kognitive Sinndimension. Sie bezeichnet das Erleben, dass die eigene Lebenswelt in einem gewissen Maß verstehbar ist und das eigene Leben einen nachvollziehbaren Zusammenhang aufweist. Die endgültige 3DM-Skala erfasst unter anderem, ob Ereignisse im eigenen Leben Sinn ergeben, ob die Welt um einen herum verständlich erscheint und ob man erfassen kann, worum es im eigenen Leben geht.³

In meinem Weisheitskompass entspricht dies der Dimension C. Ich halte Kohärenz für zentral, weil völlige Unverständlichkeit Orientierung erschwert. Gleichzeitig möchte ich eine wichtige Grenze markieren: subjektive Kohärenz ist nicht dasselbe wie objektive Wahrheit. Auch ein geschlossenes, empirisch schlecht begründetes Weltbild kann psychologisch sehr kohärent wirken.

subjektive Kohärenz $\neq$ epistemische Belastbarkeit

Deshalb ergänze ich Kohärenz um kritische Prüfung. Ein weises Orientierungsmodell sollte nicht nur fragen, ob eine Erzählung das eigene Leben verständlich macht, sondern auch, ob die zugrunde liegenden Aussagen begründbar, korrigierbar und gegenüber Gegenargumenten offen sind.

4. Zielgerichtetheit: Richtung ohne ethische Garantie

Die zweite Dimension, Purpose, übersetze ich im Weisheitskompass bevorzugt mit Zielgerichtetheit. Der deutsche Begriff „Lebenszweck“ klingt leicht metaphysisch; das psychologische Konstrukt meint jedoch zunächst zentrale Ziele, Verpflichtung gegenüber diesen Zielen und eine wahrgenommene Richtung des eigenen Lebens. Genau diese Aspekte finden sich in den endgültigen 3DM-Items wieder.⁴

Zielgerichtetheit ist damit vor allem eine motivationale Dimension. Sie beantwortet die Frage, woraufhin ich mein Handeln ausrichte. Für einen Weisheitskompass reicht diese Dimension allein jedoch nicht aus. Ein Mensch kann äußerst zielgerichtet sein und dennoch Ziele verfolgen, die anderen schaden oder grundlegende Werte verletzen.

hohes P $\nRightarrow$ verantwortliches oder ethisch gutes Handeln

Ich unterscheide deshalb zwischen Zielgerichtetheit und Verantwortung. Die Sinnforschung darf zunächst deskriptiv fragen, ob jemand eine Richtung erlebt. Ein Weisheitsmodell muss zusätzlich prüfen, ob die Richtung verantwortbar ist.

5. Bedeutsamkeit: Der erlebte Eigenwert des Lebens

Die dritte Dimension ist Significance. Ich übersetze sie mit Bedeutsamkeit. Gemeint ist der subjektiv erlebte Eigenwert des eigenen Lebens: die Erfahrung, dass das eigene Dasein wertvoll ist und das Leben als lebenswert erlebt wird. In der 3DM-Skala wird diese Dimension mit drei sehr kompakten Aussagen erfasst, die genau diesen persönlichen Wertbezug betreffen.⁵

3 Martela & Steger (2023), S. 610 und Anhang 1, S. 626. Die endgültige Kohärenz-Subskala umfasst vier Items, die Verstehbarkeit und Sinnzusammenhang des eigenen Lebens erfassen.

4 Martela & Steger (2023), S. 610 und Anhang 1, S. 626. Die vier Purpose-Items beziehen sich auf zentrale Ziele, Verpflichtung gegenüber diesen Zielen, Richtung und die Übereinstimmung täglicher Aktivitäten mit einem umfassenderen Lebensziel.

5 Martela & Steger (2023), Anhang 1, S. 626. Die drei Significance-Items erfassen den Wert des eigenen Lebens, die Bedeutsamkeit der eigenen Existenz und das Erleben, dass das Leben lebenswert ist.

Diese Dimension ist von Zielgerichtetheit zu unterscheiden. Ich kann klare Ziele haben und mich dennoch innerlich leer fühlen. Umgekehrt kann ich mein Leben als wertvoll erleben, auch wenn mir vorübergehend ein eindeutiges langfristiges Ziel fehlt. Gerade diese Trennung macht das dreidimensionale Modell für mich theoretisch überzeugend.

Bedeutsamkeit fragt nicht zuerst: Was erreiche ich? Sie fragt: Ist dieses Leben für mich von Wert?

6. Die 3DM-Skala: Von der Theorie zur Messung

Eine Stärke der Arbeit von Martela und Steger besteht darin, dass sie die drei Begriffe nicht nur philosophisch diskutieren, sondern in ein Messinstrument überführen. In Studie 1 wurden zunächst 52 Items formuliert: 14 für Kohärenz, 19 für Zielgerichtetheit und 19 für Bedeutsamkeit. Die explorative Faktorenanalyse ergab eine Drei-Faktoren-Struktur, in der die Items jeweils am stärksten auf den erwarteten Faktoren luden.⁶

In Studie 2 wurde die Skala schrittweise reduziert. Die endgültige Version umfasst elf Items: vier für Kohärenz, vier für Zielgerichtetheit und drei für Bedeutsamkeit. Das konfirmatorische Drei-Faktoren-Modell zeigte gute Fitwerte; die interne Konsistenz lag für jede der drei Subskalen bei etwa $\alpha = .90$.⁷

Für meinen Weisheitskompass ist das wichtig: C, P und M sind damit nicht lediglich sprachlich attraktive Kategorien. Es gibt für sie ein empirisch entwickeltes Messmodell. Das ist noch keine Bestätigung meiner gesamten Architektur, aber es erhöht die wissenschaftliche Anschlussfähigkeit des Sinnkerns deutlich.

7. Drei Dimensionen – aber keine drei unabhängigen Welten

Gerade an diesem Punkt liefert die 3DM-Forschung eine wichtige Korrektur für eine zu einfache mathematische Interpretation meines Sinnvektors. Die drei Faktoren lassen sich empirisch unterscheiden, sie korrelieren aber deutlich miteinander. In Studie 2 lagen die Korrelationen zwischen .73 und .79; in den beiden Stichproben von Studie 3 erreichten einzelne Zusammenhänge Werte bis ungefähr .87.⁸

Das bedeutet: Ich sollte Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit nicht so behandeln, als wären sie psychologisch vollständig unabhängige Achsen. Die Orthogonalität kann als geometrische Vereinfachung für eine Darstellung nützlich sein, sie ist aber keine empirische Eigenschaft, die durch die 3DM-Daten bestätigt würde.

C, P und M: unterscheidbar, aber deutlich korreliert

Ich fasse diesen Befund in einem kurzen Satz zusammen: differenzieren ja, isolieren nein. Gerade die hohen Interkorrelationen zeigen, dass Sinnkomponenten in der Lebenswirklichkeit miteinander verflochten sind.

6 Martela & Steger (2023), S. 608–609. In Studie 1 wurden 52 Items entwickelt und mittels explorativer Faktorenanalyse untersucht; die Daten unterstützten die erwartete Drei-Faktoren-Struktur.

7 Martela & Steger (2023), S. 609–610. Das endgültige Drei-Faktoren-Modell zeigte CFI = .988, TLI = .984, RMSEA = .052 und SRMR = .022; die internen Konsistenzen lagen für alle drei Subskalen bei $\alpha = .90$.

8 Martela & Steger (2023), S. 610 und 613. In Studie 2 lagen die Subskalenkorrelationen bei $r = .73$ bis $.79$; in Studie 3 wurden in zwei Stichproben Zusammenhänge bis $r = .87$ berichtet. Die Autoren betonen deshalb trotz faktorieller Trennbarkeit die empirische Nähe der Konstrukte.

8. Bedeutsamkeit und Mattering: persönliche Bedeutung und Bedeutung über mich hinaus

Für meinen Weisheitskompass ist die zusätzliche Unterscheidung zwischen Significance und Mattering besonders interessant. Martela und Steger unterscheiden zwischen dem persönlichen Erleben, dass das eigene Leben für einen selbst wertvoll ist, und der Einschätzung, dass das eigene Leben in einem größeren Zusammenhang zählt oder für die Welt Bedeutung hat.⁹

Diese Differenz erinnert an meine Transzendenzfrage, ist aber nicht mit ihr gleichzusetzen. Mattering kann als Hinweis darauf gelesen werden, dass Menschen zwischen persönlichem Eigenwert und einer Bedeutung über die eigene Person hinaus unterscheiden können. Genau diese strukturelle Unterscheidung ist für meinen Weisheitskompass relevant.

In Studie 5 zeigte sich, dass Bedeutsamkeit stärker mit Lebenszufriedenheit, Selbstwert und dem Erleben eines wertgeschätzten Lebens zusammenhing. Mattering zeigte dagegen stärkere Beziehungen zu Religiosität, geringem Atheismus, Glauben an ein Weiterleben nach dem Tod und Motivation zum größeren Gemeinwohl. Die Faktorenanalysen und Regressionsmuster sprechen für Überschneidung bei zugleich partieller Trennbarkeit.¹⁰

Für mich ist damit eine wichtige Frage empirisch anschlussfähig: Ist mein Leben für mich wertvoll – und zählt es zugleich für etwas über mich hinaus?

9. Was die 3DM-Forschung an meinem Weisheitskompass stützt

Ich leite aus der 3DM-Forschung drei relativ belastbare Konsequenzen für meinen Weisheitskompass ab. Erstens sind Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit keine willkürlich zusammengesetzten Begriffe. Sie gehören zu einer etablierten multidimensionalen Sinnforschung. Zweitens können Menschen zwischen Lebenssituationen unterscheiden, in denen jeweils eine dieser Dimensionen stärker ausgeprägt ist. Studie 4 zeigte dies anhand experimentell variierteter Lebensvignetten, wenn auch mit gewissen Überschneidungen.¹¹

Drittens sind die Dimensionen nicht unabhängig. Das spricht für ein Modell, in dem einzelne Komponenten unterscheidbar bleiben, zugleich aber ihre Wechselbeziehungen ausdrücklich berücksichtigt werden. Diese Erkenntnis ist für die mathematische Weiterentwicklung meines Sinnvektors besonders wichtig.

10. Wo mein Weisheitskompass über das 3DM-Modell hinausgeht

Mein bisheriger Sinnvektor umfasst sechs Komponenten:

-
- 9 Martela & Steger (2023), S. 607. Die Autoren unterscheiden significance als persönliche Wertschätzung des eigenen Lebens von mattering als Einschätzung, dass das eigene Leben für die Welt oder in einem größeren Zusammenhang zählt.
 - 10 Martela & Steger (2023), S. 619–621. Studie 5 zeigte unterschiedliche Korrelations- und Regressionsmuster: Significance war stärker mit Lebenszufriedenheit, Selbstwert und valued life verbunden; Mattering stärker mit Religiosität, fehlendem Atheismus, Glauben an ein Weiterleben nach dem Tod und Greater-Good-Motivation.
 - 11 Martela & Steger (2023), S. 616–618. In Studie 4 wurden 241 Teilnehmende zufällig Vignettenbedingungen zugeordnet, die jeweils Kohärenz, Zielgerichtetheit oder Bedeutsamkeit hervorhoben. Die Ergebnisse unterstützten die Unterscheidbarkeit, zeigten aber auch Spill-over-Effekte.

$$s = (C, P, M, T, R, A)^T$$

C steht für Kohärenz, P für Zielgerichtetheit, M für Bedeutsamkeit, T für Transzendenz, R für Resonanz beziehungsweise Verbundenheit und A für Handlungsfähigkeit beziehungsweise Agency. Die 3DM-Forschung liefert eine direkte psychometrische Anschlussstelle nur für C, P und M. T, R und A sind Erweiterungen meines Modells.

Ich halte diese Erweiterungen weiterhin für theoretisch sinnvoll. Wissenschaftlich sauber ist aber nur die Aussage, dass sie zusätzliche Hypothesen darstellen. Ihre Eigenständigkeit müsste durch eigene Operationalisierung, Faktorenanalysen sowie konvergente und diskriminante Validierung geprüft werden.

11. Transzendenz als eigenständige Erweiterung

Im Weisheitskompass unterscheide ich horizontale und vertikale Transzendenz. Horizontale Transzendenz meint ein Überschreiten des unmittelbaren Eigeninteresses in Richtung Beziehung, Verantwortung, Gesellschaft, Natur, Kultur oder Generativität. Vertikale Transzendenz bezeichnet religiöse, spirituelle oder metaphysische Ausrichtungen.

$$T = H + V - H \cdot V$$

Diese Aggregationsfunktion ist eine theoretische Setzung meines Modells, keine empirisch etablierte psychologische Gesetzmäßigkeit. Ihr Vorteil liegt darin, dass vertikale Transzendenz keine notwendige Voraussetzung für Transzendenz insgesamt ist: Ist $V = 0$, kann T dennoch über H positiv sein.

Die Mattering-Diskussion liefert hierfür keine direkte Validierung. Sie schafft jedoch eine interessante Anschlussstelle, weil sie den persönlichen Eigenwert des Lebens von einer Bedeutung in einem größeren Zusammenhang unterscheidet. Diese Nähe möchte ich nutzen, ohne beide Konstrukte gleichzusetzen.

12. Resonanz, Beziehung und Verbundenheit

Resonanz ist im 3DM-Modell kein eigenständiger Faktor. Dennoch zeigen die Daten deutliche Beziehungen zwischen den drei Sinndimensionen und Verbundenheit beziehungsweise Relatedness. In Studie 3 lagen die Korrelationen mit Relatedness ungefähr zwischen .63 und .68. Auch Autonomie, Kompetenz und Beneficence zeigten in dieser Untersuchung teilweise sehr hohe Zusammenhänge mit allgemeinen Sinnmaßen.¹²

Ich sehe darin eine starke theoretische Begründung dafür, Beziehung und Resonanz im Weisheitskompass ernst zu nehmen. Ich sehe darin aber noch keinen Nachweis, dass R ein eigenständiger Sinnfaktor im selben psychometrischen Sinn wie C, P und M ist. Diese Unterscheidung ist mir wichtig.

13. Handlungsfähigkeit, Verantwortung und Agency

Ähnlich verhält es sich mit Agency. Die 3DM-Skala enthält keinen eigenen Agency-Faktor. Gleichzeitig sind Autonomie und Kompetenz eng mit Sinnmaßen verbunden. Darüber hinaus weist Martela und Steger in der Diskussion darauf hin, dass andere Sinnmodelle zusätzliche Komponenten vorsehen. Paul Wong

12 Martela & Steger (2023), S. 613 und 615. Relatedness korrelierte mit den drei 3DM-Dimensionen ungefähr zwischen $r = .63$ und $.68$. Autonomie, Kompetenz und Beneficence zeigten ebenfalls hohe Zusammenhänge mit Sinnmaßen.

nennt etwa Zielgerichtetheit, Verstehen, Verantwortung und Genuss als wesentliche Bestandteile eines sinnvollen Lebens.¹³

Für meinen Weisheitskompass ist deshalb die Verbindung von Handlungsfähigkeit und Verantwortung entscheidend. Ich möchte nicht nur erfassen, ob ein Mensch handeln kann, sondern ob er in der Lage und bereit ist, innerhalb realer Bedingungen verantwortlich zu handeln. Das ist eine normative Erweiterung, die über eine reine Sinnskala hinausgeht.

14. Ratio ist nicht Kohärenz

Die 3DM-Forschung hilft mir auch, die Rolle der Ratio im Weisheitskompass präziser zu bestimmen. Kohärenz ist eine kognitive Sinndimension, aber sie ist nicht mit kritisch-rationaler Prüfung identisch. Kohärenz bezeichnet das Erleben von Verstehbarkeit; Ratio bezeichnet in meinem Modell die Prüfung von Gründen, Evidenz, Alternativen und Gegenargumenten.

$$C = \text{subjektive Verstehbarkeit} \cdot Q = \text{kritisch-rationale Prüfung} \cdot C \neq Q$$

Diese Unterscheidung schützt vor einem wichtigen Fehler. Ein Mensch kann ein stark kohärentes, aber sachlich unhaltbares Weltbild haben. Umgekehrt kann ein wissenschaftlich reflektierter Mensch zeitweise geringe Kohärenz erleben, gerade weil er Unsicherheit, Ambivalenz und fehlendes Wissen anerkennt.

Ich ordne Ratio deshalb nicht als gewöhnliche Sinndimension neben C, P und M ein. Ich verstehe sie eher als Meta-Funktion, die Aussagen, Deutungen und Handlungsoptionen kritisch prüft.

15. Mathematische Konsequenzen für den Sinnvektor

Für die geometrische Anschauung kann ich den Sinnvektor weiterhin als Kombination mehrerer Komponenten darstellen. Wenn ich jedoch die psychologische Realität empirisch ernst nehme, sollte ich die Achsen nicht ohne Weiteres als orthogonal behandeln. Die hohen Korrelationen zwischen C, P und M sprechen dafür, ein allgemeineres Modell zu verwenden.

$$s = (C, P, M, T, R, A)^T$$

$$||s||^2 = s^T G s$$

G bezeichnet dabei eine Gram- beziehungsweise Metrikmatrix. Im rein orthonormalen Spezialfall wäre $G = I$, also die Einheitsmatrix. Für ein empirisch realistischeres Modell können die Nebendiagonalelemente jedoch von null verschieden sein und damit Korrelationen beziehungsweise Nicht-Orthogonalitäten abbilden.

$$G_{CP} \neq 0, \quad G_{CM} \neq 0, \quad G_{PM} \neq 0$$

Ich halte diese Form für wissenschaftlich stärker als eine uneingeschränkt euklidische Interpretation. Der Sinnraum darf geometrisch anschaulich bleiben, ohne so zu tun, als seien seine psychologischen Dimensionen empirisch unabhängig.

13 Martela & Steger (2023), S. 623; unter Bezug auf Wong, P. T. P. (2010, 2012). Die Autoren weisen darauf hin, dass alternative Sinnmodelle zusätzliche Komponenten wie Verantwortung und Genuss berücksichtigen.

16. Ein zweistufiges Integrationsmodell

Aus meiner Sicht bietet sich für die weitere Entwicklung eine zweistufige Architektur an. Auf der ersten Ebene steht ein empirisch relativ gut verankerter Sinnkern:

$$s_3DM = (C, P, M)^T$$

Auf einer zweiten Ebene erweitere ich diesen Kern um Transzendenz, Resonanz und Handlungsfähigkeit:

$$sWK = (C, P, M, T, R, A)^T$$

Darüber lege ich zwei Meta-Funktionen: Q für kritisch-rationale Prüfung und K für situative Angemessenheit. Q fragt, wie gut eine Behauptung oder Deutung begründet ist. K fragt, welcher Zugang in der konkreten Situation angemessen ist. Damit muss nicht alles in einen einzigen Vektor gepresst werden.

Weisheitskompass = Sinnstruktur + epistemische Prüfung + situative Kalibrierung

Diese Architektur entspricht auch meiner jüngsten Kritik an einer möglichen Übergewichtung der Ratio. Ratio bleibt unverzichtbar, aber sie muss nicht in jeder Situation die dominante erste Intervention sein. Ein Weisheitsmodell soll nicht nur wissen, was plausibel ist, sondern auch unterscheiden können, was wann gebraucht wird.

17. Was ich aus der 3DM-Forschung gerade nicht ableite

Wissenschaftliche Anschlussfähigkeit verlangt auch Zurückhaltung. Ich leite aus der 3DM-Forschung nicht ab, dass der Weisheitskompass als Ganzes validiert wäre. Ich leite auch nicht ab, dass die sechs Dimensionen meines Sinnvektors faktorenanalytisch unabhängig oder vollständig sind.

Martela und Steger selbst nennen mehrere Grenzen ihrer Forschung. Vier Stichproben stammen aus den USA, eine aus Großbritannien; damit bleibt die Generalisierbarkeit auf andere kulturelle und sprachliche Kontexte offen. Vier der fünf Studien sind querschnittlich, und die hohen Interkorrelationen der Sinn-dimensionen verlangen weitere Forschung. Die Autoren weisen außerdem darauf hin, dass andere Sinnkonzeptionen zusätzliche Bestandteile vorschlagen.¹⁴

Ich verstehe die 3DM-Forschung deshalb als wichtigen empirischen Baustein, nicht als abschließende Theorie menschlichen Sinns. Genau diese Offenheit passt aus meiner Sicht zu einem Weisheitskompass, der korrigierbar bleiben soll.

14 Martela & Steger (2023), S. 622–623. Als Grenzen nennen die Autoren unter anderem die Beschränkung der Stichproben auf die USA und Großbritannien, den überwiegend querschnittlichen Charakter der Studien, hohe Interkorrelationen und die Existenz alternativer Sinnkonzeptionen.

18. Gesamtbewertung im Fokus des Weisheitskompasses

Meine Gesamtbewertung lässt sich in einer Gegenüberstellung zusammenfassen. C, P und M sind direkt an eine empirisch entwickelte Sinnskala anschließbar. T, R und A sind theoretisch begründete Erweiterungen, deren psychometrische Eigenständigkeit noch zu prüfen ist. Q und K gehören meiner Auffassung nach nicht in denselben Sinnvektor, sondern auf eine Meta-Ebene.

Element	Bezug zur 3DM-Forschung	Meine Einordnung	Forschungsbedarf
Kohärenz C	direkte Entsprechung	stark empirisch anschlussfähig	kulturelle Replikation
Zielgerichtetheit P	direkte Entsprechung	stark empirisch anschlussfähig	Längsschnitt und Kontext
Bedeutsamkeit M	direkte Entsprechung	stark empirisch anschlussfähig	Abgrenzung zu Mattering
Transzendenz T	keine direkte Dimension; Nähe zu Mattering	theoretische Erweiterung	eigene Operationalisierung
Resonanz R	Relatedness korreliert mit Sinnmaßen	plausible Erweiterung	Faktoren- und Validitätsprüfung
Agency A	Autonomie/Kompetenz sind eng verbunden	plausible Erweiterung	Eigenständigkeit prüfen
Ratio Q	nicht mit Kohärenz identisch	Meta-Prüffunktion	Operationalisierung epistemischer Qualität
Kontext K	nicht Gegenstand der 3DM	Meta-Funktion situativer Angemessenheit	Interventions- und Prozessforschung

19. Schluss

Die 3DM-Forschung von Frank Martela und Michael Steger ist für meinen Weisheitskompass besonders wertvoll, weil sie einen Teil seiner Sinnarchitektur empirisch erdet. Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit sind psychologisch operationalisierbare und faktoranalytisch unterscheidbare Konstrukte. Gleichzeitig zeigen die hohen Zusammenhänge zwischen ihnen, dass ich einen Sinnraum nicht als Sammlung isolierter Achsen verstehen sollte.

Ich sehe darin keine Schwächung meines Modells, sondern eine Präzisierung. Der Sinnvektor kann als heuristische Landkarte erhalten bleiben, wenn ich zwischen geometrischer Darstellung und empirischer Unabhängigkeit sauber unterscheide. Für eine empirisch realistischere Fassung ist ein korrelierter Raum mit einer Metrikmatrix G plausibler als eine uneingeschränkt orthonormale Basis.

Ebenso wichtig ist die begriffliche Klärung: Kohärenz ist nicht Ratio. Bedeutsamkeit ist nicht automatisch Transzendenz. Resonanz ist nicht Evidenz. Zielgerichtetheit ist noch keine Verantwortung. Genau diese Unterscheidungen erlauben es mir, die verschiedenen Ebenen des Weisheitskompasses miteinander zu verbinden, ohne sie zu vermischen.

Ich verstehe Weisheit daher nicht als maximale Rationalität, sondern als die Fähigkeit, Sinn zu erfassen, Aussagen zu prüfen, Beziehung wahrzunehmen, über das eigene Ich hinauzuweisen, verantwortlich zu handeln und die Gewichtung dieser Zugänge an die konkrete Situation anzupassen.

Die 3DM-Forschung bestätigt meinen Weisheitskompass nicht als Ganzes. Sie stützt aber drei zentrale Komponenten und zeigt zugleich, wie die darüber hinausgehenden Dimensionen wissenschaftlich geprüft werden müssten. Darin sehe ich ihren größten Wert für die Weiterentwicklung meines Modells.

20. Literaturhinweise

Costin, V. & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 864–884.

- George, L. S. & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220.
- George, L. S. & Park, C. L. (2017). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613–627.
- Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.
- Martela, F. & Steger, M. F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the Three Dimensional Meaning in Life Scale (3DM). *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606–626. DOI: 10.1080/17439760.2022.2070528.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85–93.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Hrsg.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2. Aufl., S. 3–22). Routledge.
- Hinweis zur Zitierweise: Die Fußnoten verweisen auf die wissenschaftlichen Primär- und Anschlussquellen. Die Darstellung ist ein eigenständiger Essay und keine Übersetzung des Originalartikels.

Mathematische Formulierungen zum Weisheitskompass

*Klar verständliche mathematische Fassung
der im 3DM-Essay verwendeten Zusammenhänge*

Dieses Dokument ist ein eigenständiger mathematischer Begleittext zum Essay über die 3DM-Forschung von Frank Martela und Michael F. Steger. Ich unterscheide bewusst zwischen empirischen Befunden, mathematischen Darstellungsannahmen und theoretischen Erweiterungen meines Weisheitskompasses.

© [Norbert Rieser](#)

Arbeitsfassung des Weisheitskompasses · September 2026

Inhaltsübersicht

1. Der empirische Sinnkern: Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit
2. Der vollständige Sinnvektor des Weisheitskompasses
3. Kohärenz ist nicht Ratio
4. Was die 3DM-Korrelationen mathematisch bedeuten
5. Orthonormale Darstellung und ihre Grenze
6. Ein korrelierter Sinnraum mit Metrikmatrix
7. Transzendenz: horizontale und vertikale Komponente
8. Zweistufige Architektur des Weisheitskompasses
9. Mathematische Kurzfassung
10. Literaturhinweise

1. Der empirische Sinnkern: Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit

Aus der 3DM-Forschung übernehme ich drei psychologisch unterscheidbare Grunddimensionen von Sinn im Leben: Kohärenz, Zielgerichtetheit und Bedeutsamkeit. Die folgende Schreibweise ist eine begriffliche Kurzform, keine empirisch bestätigte Additionsgleichung.

$$\text{Sinn im Leben} \approx \text{Kohärenz} + \text{Zielgerichtetheit} + \text{Bedeutsamkeit}$$

Ich fasse die drei Dimensionen in der besonders einfachen Bedeutungszuordnung zusammen:

$$C = \text{Verstehen} \quad \cdot \quad P = \text{Ausrichtung} \quad \cdot \quad M = \text{Wert}$$

C steht für Kohärenz: Erlebe ich mein Leben als verstehbar? P steht für Zielgerichtetheit: Erkenne ich eine Richtung und zentrale Ziele? M steht für Bedeutsamkeit: Erlebe ich mein eigenes Leben als wertvoll und lebenswert?

Wichtig: Das Pluszeichen in der ersten Formel bedeutet hier „gemeinsam konstituierende Facetten“ und nicht „arithmetisch addierbare Messwerte“.

2. Der vollständige Sinnvektor des Weisheitskompasses

Mein Weisheitskompass erweitert den empirisch gut anschlussfähigen Kern C, P und M um Transzendenz T, Resonanz R und verantwortliche Handlungsfähigkeit A. In Koordinatenform schreibe ich:

$$\mathbf{s} = \begin{pmatrix} C \\ P \\ M \\ T \\ R \\ A \end{pmatrix}$$

Dieselbe Struktur kann geometrisch als Vektor in einer Basis dargestellt werden:

$$\vec{S} = C\vec{e}_C + P\vec{e}_P + M\vec{e}_M + T\vec{e}_T + R\vec{e}_R + A\vec{e}_A$$

Die beiden Schreibweisen erfüllen unterschiedliche Zwecke. Die Koordinatenform $\mathbf{s} = (C, P, M, T, R, A)^T$ ist für statistische Modelle besonders praktisch. Die Vektordarstellung mit Basisvektoren macht die geometrische Idee des Sinnraums sichtbar.

Der Vektorpfeil liegt in den Word-Gleichungen tatsächlich über dem Basiszeichen e ; der Index C, P, M, T, R oder A ist mathematisch als Subskript getrennt gesetzt.

3. Kohärenz ist nicht Ratio

Die 3DM-Forschung bezeichnet Kohärenz als kognitive Sinndimension. Dennoch setze ich Kohärenz nicht mit Ratio gleich. Kohärenz bezeichnet das subjektive Erleben von Verstehbarkeit; Ratio bezeichnet in meinem Modell die kritische Prüfung von Gründen, Evidenz, Alternativen und Gegenargumenten.

$$C = \text{subjektive Verstehbarkeit} \quad \cdot \quad Q = \text{kritisch – rationale Prüfung}$$

$$C \neq Q$$

Diese Trennung ist für den Weisheitskompass zentral. Ein Weltbild kann subjektiv sehr kohärent sein und trotzdem empirisch schlecht begründet. Umgekehrt kann ein wissenschaftlich redlicher Mensch Unsicherheit aushalten und vorübergehend weniger Kohärenz erleben, gerade weil er widersprüchliche Daten ernst nimmt.

4. Was die 3DM-Korrelationen mathematisch bedeuten

Martela und Steger fanden in Studie 2 deutliche Zusammenhänge zwischen den drei 3DM-Dimensionen. Die Korrelationen betrugen ungefähr $r(C,P)=.73$, $r(C,M)=.75$ und $r(P,M)=.79$. Das lässt sich als empirische Korrelationsmatrix darstellen:

$$R_{3DM} \approx \begin{pmatrix} 1 & .73 & .75 \\ .73 & 1 & .79 \\ .75 & .79 & 1 \end{pmatrix}$$

Diese Matrix sagt: C, P und M sind empirisch unterscheidbar, aber nicht unabhängig. Ein höherer Wert in einer Dimension geht in diesen Daten häufig mit höheren Werten in den anderen Dimensionen einher.

Die Korrelationsmatrix R_{3DM} ist ein statistischer Befund. Sie ist nicht automatisch dieselbe mathematische Größe wie die weiter unten verwendete Metrikmatrix G . Eine Metrik kann durch empirische Zusammenhänge informiert werden, muss aber als Modellentscheidung eigenständig begründet und geschätzt werden.

5. Orthonormale Darstellung und ihre Grenze

Für eine besonders einfache geometrische Darstellung kann ich zunächst eine orthonormale Basis annehmen:

$$\vec{e}_i \cdot \vec{e}_j = \delta_{ij}$$

Dabei ist das Kronecker-Delta definiert durch:

$$\delta_{ij} = 1 \text{ für } i = j; \quad \delta_{ij} = 0 \text{ für } i \neq j$$

Unter dieser Modellannahme stehen die Achsen geometrisch senkrecht aufeinander und sind jeweils auf Länge 1 normiert. Dann vereinfacht sich die Länge des Sinnvektors zu:

$$\|\vec{S}\| = \sqrt{C^2 + P^2 + M^2 + T^2 + R^2 + A^2}$$

Diese Formel ist mathematisch korrekt, sofern die Basis orthonormal ist. Die 3DM-Befunde zeigen jedoch, dass zumindest C, P und M psychologisch deutlich korrelieren. Die Orthogonalität darf deshalb nicht als empirischer Nachweis unabhängiger psychologischer Dimensionen missverstanden werden.

6. Ein korrelierter Sinnraum mit Metrikmatrix

Für ein allgemeineres geometrisches Modell verwende ich eine symmetrische, positiv definite Metrikmatrix G . Dann wird die quadratische Länge des Sinnvektors nicht mehr als bloße Summe der Quadrate berechnet, sondern als quadratische Form:

$$\|\vec{S}\|^2 = \mathbf{s}^T G \mathbf{s}$$

Im rein orthonormalen Spezialfall gilt:

$$G = I$$

Für einen nichtorthogonalen Sinnraum können hingegen einzelne Nebendiagonalelemente von null verschieden sein:

$$G_{CP} \neq 0, \quad G_{CM} \neq 0, \quad G_{PM} \neq 0$$

Damit kann die Geometrie Wechselbeziehungen zwischen den Dimensionen zulassen. Wissenschaftlich präzise ist dabei wichtig: Nicht jedes empirische Korrelationsmuster darf ohne weitere Begründung direkt als Metrik verwendet werden. G müsste für ein echtes Messmodell theoretisch festgelegt oder empirisch geschätzt und anschließend validiert werden.

Der zentrale Gedanke lautet deshalb: Der Sinnvektor bleibt als heuristische Landkarte brauchbar; die empirische Realität spricht aber eher für einen Raum korrelierter als für vollständig unabhängige Achsen.

7. Transzendenz: horizontale und vertikale Komponente

Im Weisheitskompass unterscheide ich horizontale Transzendenz H und vertikale Transzendenz V. H bezeichnet ein Überschreiten des unmittelbaren Eigeninteresses in Richtung Beziehungen, Verantwortung, Gesellschaft, Natur, Kultur oder Generativität. V bezeichnet religiöse, spirituelle oder metaphysische Ausrichtungen.

$$T = H + V - H \cdot V$$

Diese Funktion ist eine theoretische Setzung meines Modells. Sie ist keine empirisch bestätigte psychologische Gesetzmäßigkeit. Ihr Vorteil liegt darin, dass horizontale und vertikale Transzendenz jeweils allein einen positiven Beitrag leisten können, der Gesamtwert aber bei normierten Einzelwerten im Bereich von 0 bis 1 bleibt.

$$V = 0 \Rightarrow T = H \quad \cdot \quad H = 0 \Rightarrow T = V$$

Damit ist religiöse oder metaphysische Transzendenz keine notwendige Bedingung dafür, dass ein Mensch über sein unmittelbares Eigeninteresse hinaus orientiert lebt.

8. Zweistufige Architektur des Weisheitskompasses

Die empirische 3DM-Struktur und meine Erweiterung trenne ich in zwei Ebenen. Der empirisch besonders gut anschlussfähige Sinnkern lautet:

$$\mathbf{s}_{3DM} = \begin{pmatrix} C \\ P \\ M \end{pmatrix}$$

Der erweiterte Sinnvektor des Weisheitskompasses lautet:

$$\mathbf{s}_{WK} = \begin{pmatrix} C \\ P \\ M \\ T \\ R \\ A \end{pmatrix}$$

Darüber liegen zwei Meta-Funktionen, die ich nicht als gewöhnliche Sinndimensionen in denselben Vektor einordne: Q für kritisch-rationale Prüfung und K für situative Kalibrierung beziehungsweise Angemessenheit.

Weisheitskompass = Sinnstruktur + epistemische Prüfung + situative Kalibrierung

Diese Architektur verhindert, dass Kohärenz mit Wahrheit, Bedeutsamkeit mit Transzendenz oder Zielgerichtetheit mit Verantwortung gleichgesetzt wird. Sie erlaubt mir zugleich, die empirisch gut untersuchten Sinnkomponenten von den zusätzlichen normativen und existenziellen Ebenen meines Modells zu unterscheiden.

9. Mathematische Kurzfassung

Modellteil	Kurzform	Bedeutung / Status
Begrifflicher Sinnkern	Sinn im Leben $\approx C + P + M$	Begriffliche Ordnung; keine arithmetische Summenformel.
Koordinatenvektor	$s = (C, P, M, T, R, A)^T$	Sechs Dimensionen des erweiterten Sinnprofils.
Vektordarstellung	$S^{\rightarrow} = C e^{\rightarrow}_C + P e^{\rightarrow}_P + M e^{\rightarrow}_M + T e^{\rightarrow}_T + R e^{\rightarrow}_R + A e^{\rightarrow}_A$	Geometrische Darstellung in einer Basis.
Kohärenz vs. Ratio	$C \neq Q$	Verstehbarkeit ist nicht dasselbe wie kritisch-rationale Prüfung.
3DM-Korrelationen	$r_{CP}=.73, r_{CM}=.75, r_{PM}=.79$	Die drei empirischen Dimensionen sind deutlich miteinander verbunden.
Orthonormale Basis	$e^{\rightarrow}_i \cdot e^{\rightarrow}_j = \delta_{ij}$	Reine Darstellungsannahme; nicht empirische Unabhängigkeit.
Allgemeine Metrik	$\ S^{\rightarrow}\ ^2 = s^T G s$	Erlaubt eine nichtorthogonale Geometrie.
Transzendenz	$T = H + V - H \cdot V$	Theoretische Aggregationsfunktion des Weisheitskompasses.
Empirischer Kern	$s_{3DM} = (C, P, M)^T$	Direkte Anbindung an die 3DM-Forschung.
Erweitertes Modell	$s_{WK} = (C, P, M, T, R, A)^T$	Zusätzliche Dimensionen sind separat zu begründen und zu validieren.

10. Literaturhinweise

Martela, F. & Steger, M. F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM). *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606–626. DOI: 10.1080/17439760.2022.2070528.

Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.

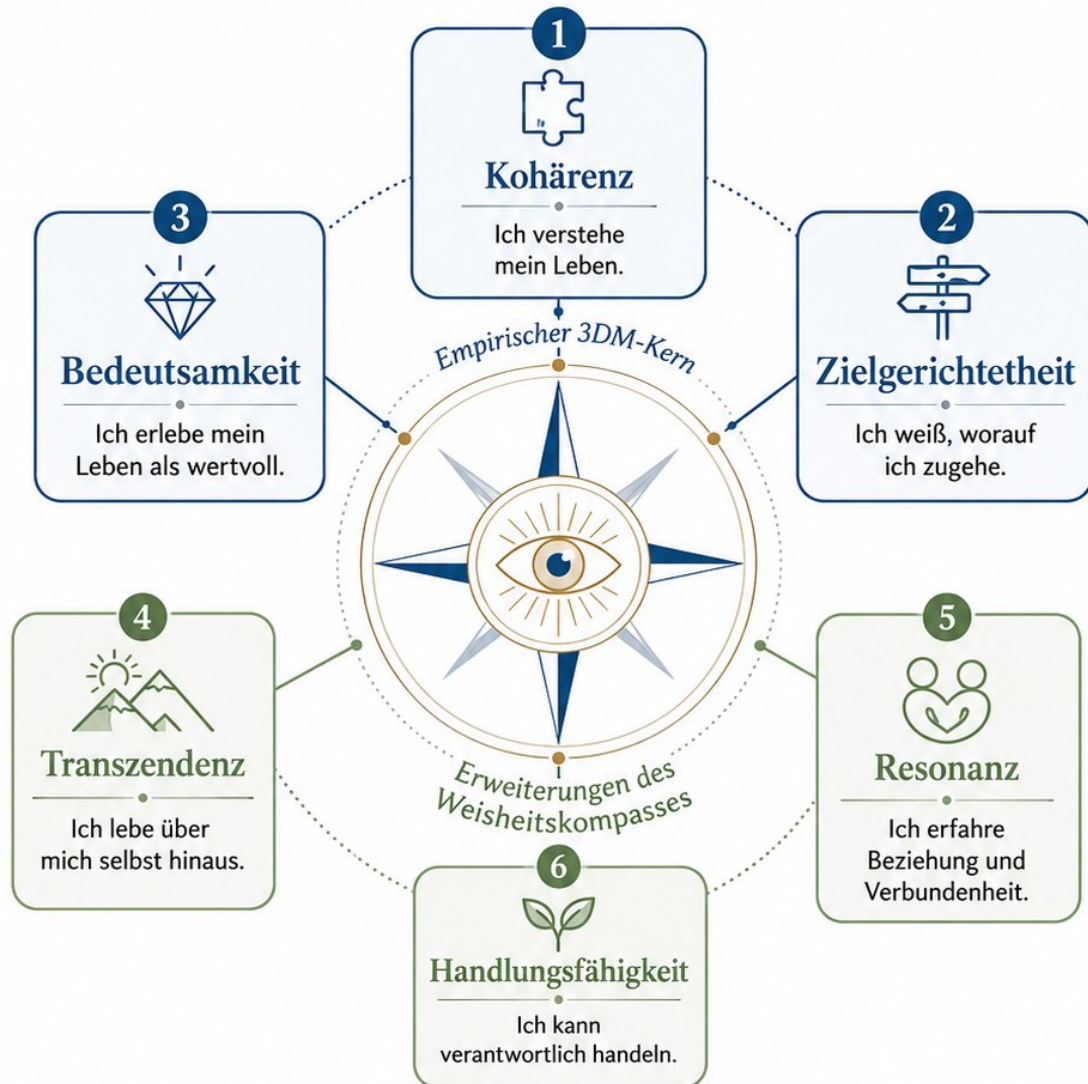
George, L. S. & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220.

George, L. S. & Park, C. L. (2017). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613–627.

Methodischer Schluss: C, P und M sind empirisch gut anschlussfähig. T, R und A sind Erweiterungen meines Weisheitskompasses. Q und K behandle ich als Meta-Funktionen. Die orthonormale Geometrie ist eine anschauliche Modellannahme; ein empirisches Modell müsste die Korrelationen der Konstrukte explizit berücksichtigen und die Metrik G gesondert validieren.

Der Weisheitskompass

— Wie Sinn im Leben verständlich wird —



Wichtige Klarstellungen



Kohärenz ≠ Ratio



Sinn ist nicht bloß Gefühl, sondern auch Prüfung.



Die Dimensionen sind unterscheidbar, aber eng verbunden.



Sinnvektor: $S = (C, P, M, T, R, A)$

C = Kohärenz, P = Zielgerichtetheit, M = Bedeutsamkeit, T = Transzendenz, R = Resonanz, A = Handlungsfähigkeit

Weisheit entsteht, wenn Verstehen, Wert, Richtung, Beziehung, Transzendenz und verantwortliches Handeln in eine stimmige Balance kommen.