

# **Glück und Zufriedenheit von Familien**

**O. Univ.Prof. Dr. Anton Bucher**

**Universität Salzburg**

Meine Ausführungen basieren, sofern von den Fragen her möglich, auf der Kindheitsglücksstudie des ZDF, tabaluga tv, 2007, basierend auf einem repräsentativen SSample von 1239 Kindern, repräsentativ für die Bundesrepublik

Ausführlicher:

Bucher, A.: Was Kinder glücklich macht? Eine glückspsychologische Studie des ZDF. In: M. Schächter (Hg.): Wunschlos glücklich? Konzepte und Rahmenbedingungen einer glücklichen Kindheit, Frankfurt/M.: Nomos 2008, 94-198

Zudem beziehe ich mich auf mein bei Psychologie Verlagsunion erschienenes Buch: Psychologie des Glücks, Weinheim 2009.

## **1. Definition von Glück und Zufriedenheit**

Bei „Glück“ ist zunächst zu differenzieren zwischen Glück als Zufall (engl. Luck) und als Befindlichkeit (happiness), die als positive Emotion erlebt wird und um die es in dieser Enquete geht. Glück und Zufriedenheit werden von einigen Autoren synonym verwendet (etwa Ruut Veenhoven), sollten aber differenziert werden: Zufriedenheit stärker kognitiv und zu meist länger anhaltend, Glück intensiver, aber punktueller: Vor Zufriedenheit kann man nicht weinen, sondern nur vor Glück. Gut etabliert ist auch das Konzept Wohlbefinden: Grundsätzliche Lebenszufriedenheit, häufige positive Emotionen, seltene negative. Konsensuell ist ferner, Glück als etwas Individuelles, Subjektives zu sehen. Auch Kinder können bei Tätigkeiten glücklich sein, die Erwachsenen die Haare sträuben lassen.

Wichtig ist zudem die Unterscheidung zwischen hedonistischem und eudaimonistischem Glück. Hedonistisches Glück bedeutet sinnliches Behagen, Lust, Vergnügen, es ist unbeständig, schwankend und gweht damit einher, dass im Gehirn das Belohnungszentrum aktiviert wird (nucleus accumbens). Eudaimonistisches Glück, erstmals von Aristoteles abgehandelt, stellt sich ein, wenn Menschen ihren Anlagen und Talente optimal verwirklichen und zum Blühen bringen. Zwischen den beiden Glücksformen bestehen hohe Korrelationen: Es kann enormen Spaß bereiten, soziale Beziehungen zu vertiefen oder Begabungen zu entfalten.

## **2. Rahmenbedingungen von Glück**

Da Glück individuell und subjektiv ist, können sich diese Rahmenbedingungen enorm unterscheiden. Dennoch: Gut gesichert ist: Menschen können leichter Glück erleben, wenn sie frei sind (demokratische Nationen sind glücklicher), mitbestimmen können (self-determination theory), ausreichende Ressourcen haben, auch materielle, in nicht zu extremen klimatischen Bedingungen leben, wenn das sozialpolitische Gefüge sicher ist (wenig/keine Korruption),

vor allem aber, wenn sie sich sinnhaft engagieren können und in tragfähigen sozialen Netzen leben.

### **3. Glück im Alter, in Pflegesettings**

Ein kontraintuitives, aber gut gesichertes Ergebnis der Glücksforschung ist das überraschend hohe Glück im höheren Alter. Mögliche Gründe: Menschen, in ihrem Leben häufiger emotional positiv gestimmt, haben höhere Lebenserwartung, sind infolgedessen überproportioniert. Ältere Personen können ihre Emotionen adaptiver regulieren und begrenzen sich vielfach auf das für sie Wichtige und Erfreuliche. Rahmenbedingungen: Möglichkeiten zu sinnvoller Aktivität (etwa in Mitpflege eingebunden werden), verlässliche Begegnungsmöglichkeiten. Vonseiten der Pfleger: Vor allem fröhliche Freundlichkeit, denn Emotionen stecken an.

### **4. Lebenszufriedenheit / Geschlecht / Lebensalter**

Frauen, obschon dreimal so stark gefährdet, in Depression abzusinken, sind - gemäß dutzenden Studien weltweit – geringfügig glücklicher, erklärbar mit teilweise adaptiverer emotionaler Intelligenz und jeweils intensiveren Emotionen. Insbesondere trifft dies für das junge Erwachsenenalter zu. Im Lebenslauf beschreibt die Glückskurve einen U-förmigen Verlauf, mit dem Tiefpunkt um 45/50, worauf sie wieder anzusteigen beginnt. Im höheren Alter sind Männer zufriedener, erklärbar damit, weil Frauen im Schnitt länger leben, häufiger verwitwet sind.

### **5. Glückseignisse im Familienzyklus**

Untersucht wurde vor allem Heirat, deren Glückssteigerungseffekt in der Regel um die zwei Jahre anhält; hernach pendelt sich Glück wieder auf einem setpoint ein. Erwiesen ist auch, dass glücklichere Personen sich wahrscheinlicher trauen – auch vor dem Standesamt, erklärbar damit, dass positiv wirkende Menschen bessere Chancen haben auf dem Heiratsmarkt.

Als das beglückendste Lebensereignis stellte sich bei Müttern die Geburt heraus, speziell des ersten Kindes. Allerdings, Kinder machen nur bedingt glücklich (vgl. Antwort auf Frage 6). Ebenfalls mehrfach untersucht wurde das Schlimmste, was einer Familie widerfahren kann: Ein Kind zu verlieren. Eltern können dies umso adaptiver bewältigen, wenn sie über religiös-spirituelle Ressourcen verfügen; aber seelische Narben bleiben so oder so. Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben senkt die Zufriedenheit nicht, sondern erhöht sie leicht.

Ebenfalls vielfach untersucht: Die emotionalen Auswirkungen von Scheidung. Die Glückskurve beginnt in der Regel schon Jahre zuvor markant zu sinken, aber während und nach der Scheidung steigt sie deutlich an, erreicht aber nicht mehr in jedem Fall das ursprüngliche Level. Auswirkungen auf Kinder: Gemäß dem sozioökonomischen Panel der Bundesrepublik reduziert das Faktum elterlicher Trennung die Lebenszufriedenheit von Heranwachsenden weniger stark als Stress in der Schule, zumindest nach zwei Jahren und wenn Trennung friedlich abgewickelt. Besonders unglücklich: Kinder, deren Eltern eine zerrüttete Ehe fortsetzen, häufig streiten.

## **6. Machen Kinder glücklich**

Obschon eine Geburt zu den glücklichsten Lebensereignissen gezählt wird: Zahlreiche Längsschnittstudien zeigen: Die Lebenszufriedenheit von Eltern sinkt nach der Geburt des ersten Kindes, bei Frauen oft wegen der unterschätzten Pflege (Baby blues: viele nicht diagnostizierte postpartale Depressionen), bei Männern weniger, oft wegen Neustrukturierung/Einschränkung Sexualität. Am geringsten ist die Lebenszufriedenheit, wenn Kinder in der Pubertät; aber hernach steigt sie wieder deutlich an, zumal wenn die Kinder das Haus verlassen und aus ihnen etwas geworden ist. Das empty nest Syndrom ist alles andere als Regel. Eltern, die die Aufzucht von Kindern geschafft haben, sind zufriedener und glücklicher als Kinderlose.

Können Familien Glück erlernen: Teils! Grundsätzlich gilt: Wer bewusst dem Glück nachstrebt, mindert dieses, ja kann es vertreiben. Dennoch: Viele Glücksratgeber raten zu Recht, auch in der Familie vielfältig aktiv zu sein, Gemeinsames zu unternehmen, sich oft körperlich zu betätigen, gesund zu ernähren etc. etc.