

LANDTAG
NORDRHEIN-WESTFALEN
16. WAHLPERIODE

STELLUNGNAHME
16/3157

A26

Schriftliche Stellungnahme zur

Anhörung der Enquetekommission V zur
„Zukunft der Familienpolitik in Nordrhein-Westfalen“

„Glück und Zufriedenheit von Familien“

am 23. November 2015

Jun.-Prof. Dr. Maike Luhmann

Universität zu Köln

I. Wie definieren Sie Glück und Zufriedenheit?

Der Begriff „Glück“ wird in der Forschung zwar auch manchmal verwendet, ist jedoch uneinheitlich definiert. So bezeichnet dieser Begriff manchmal das allgemeine Wohlbefinden („Ich bin ein glücklicher Mensch“) und manchmal speziell das emotionale Empfinden („Ich fühle mich gerade glücklich“). Der Glücksbegriff wird auch von verschiedenen Alters- und kulturellen Gruppen unterschiedlich definiert (Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013). Aus diesen Gründen wird der Begriff „Glück“ in der Forschung meist vermieden.

Stattdessen hat sich in der psychologischen Glücksforschung Ed Dieners Definition von subjektivem Wohlbefinden (SWB) durchgesetzt (Diener, 1984). Subjektives Wohlbefinden umfasst sowohl emotionale Komponenten wie positive und negative Emotionen und Stimmungen als auch evaluative Komponenten wie die Zufriedenheit mit bestimmten Lebensbereichen und die allgemeine Lebenszufriedenheit. Menschen haben dann ein hohes emotionales Wohlbefinden, wenn sie häufig positive emotionale Zustände wie Freude, Fröhlichkeit oder Gelassenheit und selten negative emotionale Zustände wie Traurigkeit, Wut oder Nervosität erleben. Lebenszufriedenheit ist definiert als die Bewertung des Lebens und der Lebensumstände im Allgemeinen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass emotionales Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zwar positiv korreliert sind, es sich dabei jedoch trotzdem um empirisch unterscheidbare Konstrukte mit unterschiedlichen Determinanten und Konsequenzen handelt (Lucas, Diener, & Suh, 1996; Luhmann, Hawkey, Eid, & Cacioppo, 2012; Schimmack, Schupp, & Wagner, 2008).

2. Welche Rahmenbedingungen brauchen verschiedene Menschen, um Glück zu empfinden?

Empirische Studien haben eine Reihe von individuellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen identifiziert, die das individuelle Wohlbefinden fördern. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Rahmenbedingungen insgesamt nur ca. 10 % der individuellen Unterschiede im Wohlbefinden erklären können (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Ein Großteil der individuellen Unterschiede im Wohlbefinden ist auf stabile Persönlichkeitsunterschiede zurückzuführen, die teilweise auch genetisch bedingt sind (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Tendenziell ist die Lebenszufriedenheit stärker von den äußeren Rahmenbedingungen beeinflusst als das emotionale Wohlbefinden (Schimmack et al., 2008).

Die wichtigsten individuellen Rahmenbedingungen sind Einkommen, Erwerbstatus bzw. Arbeitslosigkeit, Gesundheit sowie soziale Beziehungen und Familienstand (Argyle, 2001; Diener, Suh, Lucas, & Smith,

1999). Bei den im Folgenden berichteten Befunden ist zu berücksichtigen, dass es sich immer um Durchschnittswerte handelt, d. h. Menschen unterscheiden sich darin, wie stark diese Rahmenbedingungen ihre Lebenszufriedenheit beeinflussen (z. B. Soto & Luhmann, 2013).

Einkommen korreliert schwach, aber positiv mit Wohlbefinden: Je mehr Geld Menschen verdienen, umso höher ist ihr Wohlbefinden, insbesondere ihre Lebenszufriedenheit (Diener, Kahneman, Arora, Harter, & Tov, 2009; Kahneman & Deaton, 2010). Dieser Zusammenhang ist für einkommensschwache Menschen stärker als für einkommensstarke Menschen, d. h. mit zunehmendem Einkommen haben Einkommensunterschiede weniger Effekte auf das Wohlbefinden. Trotzdem korreliert das Einkommen auch unter wohlhabenden Menschen positiv mit dem Wohlbefinden (Lucas & Schimmack, 2009).

Bezüglich des *Erwerbstatus* lassen sich vor allem für Arbeitslosigkeit große Effekte auf die Lebenszufriedenheit feststellen. Beim Eintritt in die Arbeitslosigkeit erleben die Betroffenen im Mittel einen starken Rückgang in der Lebenszufriedenheit (Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012). Anders als nach anderen Veränderungen in den Lebensumständen lässt sich bei Arbeitslosigkeit auch kein Gewöhnungseffekt („Adaptation“) feststellen, sondern die Lebenszufriedenheit bleibt während der gesamten Arbeitslosigkeit auf einem niedrigen Niveau (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004). Die Effekte von Arbeitslosigkeit wirken sogar über die Dauer der Arbeitslosigkeitsphase hinaus: So kehren Arbeitslose im Durchschnitt selbst dann nicht mehr zu ihrem ursprünglichen Lebenszufriedenheitsniveau zurück, wenn sie wieder Arbeit finden, kontrolliert für Einkommen und andere soziodemographische Faktoren (Lucas et al., 2004). Werden sie wiederholt arbeitslos, sinkt die Lebenszufriedenheit noch stärker ab als bei der ersten Arbeitslosigkeit und die Menschen geraten in eine Abwärtsspirale (Luhmann & Eid, 2009). Darüber hinaus sind die Effekte von Arbeitslosigkeit nicht auf den Betroffenen beschränkt, sondern beeinträchtigen auch die Lebenszufriedenheit des Ehepartners und anderer Mitglieder des Haushalts (Luhmann, Weiss, Hosoya, & Eid, 2014; Proctor, Linley, & Maltby, 2009).

Ein weiterer wichtiger Faktor für das Wohlbefinden ist *Gesundheit*. Je besser die Gesundheit, desto höher ist tendenziell das subjektive Wohlbefinden. Dieser Zusammenhang ist stärker für subjektive Gesundheitsindikatoren (z.B. self-rated health) und schwächer für objektive Gesundheitsindikatoren (z.B. Anzahl Symptome oder Diagnosen) (Diener et al., 1999). Der Eintritt einer anerkannten Behinderung hat lang anhaltende negative Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit (Lucas, 2007).

Auch *soziale Beziehungen* sind ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden (Diener & Oishi, 2005). Verheiratete Personen haben tendenziell ein höheres Wohlbefinden als unverheiratete, geschiedene oder verwitwete Personen, wobei es hier Selektionseffekte gibt, d. h. glücklichere Menschen finden eher ei-

nen Ehepartner und führen tendenziell stabilere Beziehungen als weniger glückliche Menschen (Diener et al., 1999; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003). Dieser Befund wird auch von Daten unterstrichen, die zeigen, dass die meisten Menschen durch das Heiraten nur eine kurzfristige Steigerung des Wohlbefindens erleben und im Mittel schon nach wenigen Jahren zu ihrem Ausgangsniveau zurückkehren (Lucas et al., 2003). Auch andere soziale Beziehungen sind wichtig für das Wohlbefinden, wobei aus der Einsamkeitsforschung bekannt ist, dass die wahrgenommene Qualität dieser sozialen Beziehungen wichtiger ist als deren Quantität (Cacioppo et al., 2006).

Wohlbefinden wird auch durch *gesellschaftliche Rahmenbedingungen* beeinflusst, wobei deren Effekte auf das Wohlbefinden schwächer sind als die der individuellen Rahmenbedingungen. Tendenziell ist das Wohlbefinden höher in Regionen und Ländern, die relativ wohlhabend und wirtschaftlich stark sind, einen starken Rechtsstaat, geringe Korruption, effiziente Regierungen, progressive Steuersysteme, ein gutes soziales Netz, politische Freiheit und geringe Arbeitslosigkeit haben (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

3. In Anbetracht der steigenden Lebenserwartung von Menschen: Welche Rahmenbedingungen müssen geschaffen werden, um Menschen Glück auch im Alter zu ermöglichen? Dabei ist die Perspektive von Pflegenden als auch zu Pflegenden mit einzubeziehen. Welche Unterstützungsnetzwerke sind erforderlich?

Repräsentative Studien zeigen, dass das Wohlbefinden über die Lebensspanne sehr stabil ist (Lucas & Gohm, 2000); lediglich in den letzten Lebensjahren ist ein signifikanter Rückgang im Wohlbefinden zu beobachten (Baird, Lucas, & Donnellan, 2010). Dieser Rückgang ist weniger mit chronologischem Alter als vielmehr mit der Anzahl verbleibender Lebensjahre (*distance to death*) zu erklären (Gerstorf, Ram, Estabrook, et al., 2008; Gerstorf, Ram, Röcke, Lindenberger, & Smith, 2008). Das bedeutet konkret, dass eine durchschnittliche 80-jährige Person, die noch zehn Jahre zu leben hat, ein höheres Wohlbefinden hat als eine durchschnittliche 60-jährige Person, die nur noch zwei Jahre zu leben hat. Dies ist ein bemerkenswerter Befund, da höheres Alter auch mit einer höheren Auftretenswahrscheinlichkeit verschiedener Risikofaktoren wie Tod naher Angehöriger und Freunde, gesundheitlichen Problemen und damit einhergehender sozialer Isolation verbunden ist (Hawkley & Cacioppo, 2007; Wrzus, Hänel, Wagner, & Neyer, 2013). Ältere Menschen scheinen aber mit diesen Risikofaktoren besser umgehen zu können als jüngere Menschen, vermutlich weil sie bessere Copingstrategien haben und diese Risikofaktoren im hohen Alter normativ sind (Diener & Ryan, 2009; Kunzmann, Little, & Smith, 2000). Dadurch

können sie die mit höherem Alter verbundenen Einschränkungen kompensieren. Die steigende Lebenserwartung ist daher nicht per se ein Risikofaktor für das Wohlbefinden älterer Menschen.

Der starke Rückgang im Wohlbefinden in den letzten Lebensjahren wird v. a. mit zunehmenden gesundheitlichen Problemen erklärt (Gerstorff, Ram, Röcke, et al., 2008). Selbst in dieser Lebensphase können jedoch starke individuelle Unterschiede in der Entwicklung des Wohlbefindens beobachtet werden, was bedeutet, dass manche Menschen wesentlich besser mit diesen Einschränkungen umgehen als andere bzw. von besseren Rahmenbedingungen profitieren.

Wie sehen diese Rahmenbedingungen aus? Hier sollen nicht einzelne spezifische Maßnahmen aufgelistet werden, sondern vielmehr allgemeine Kriterien skizziert werden, anhand derer spezifische Maßnahmen eingeordnet werden können. Diese Kriterien sind allgemeingültig, das heißt, sie beziehen sich nicht nur auf ältere Menschen, Pflegebedürftige oder Pflegenden, sondern auf Menschen jeden Alters.

Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass Menschen dann ein hohes Wohlbefinden empfinden, wenn drei psychologische Grundbedürfnisse erfüllt sind: das Bedürfnis nach Autonomie (d. h. Freiheit und Selbstbestimmtheit), das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen sowie das Bedürfnis nach Kompetenzerfahrungen (d. h. die Erfahrung, dass man Kontrolle über seine Umgebung und Außenwelt hat und die Folgen seines Handelns vorhersagen kann) (Deci & Ryan, 2000). Es ist offensichtlich, dass diese Bedürfnisse gerade bei Pflegebedürftigen, aber auch bei den Pflegenden häufig nicht vollständig erfüllt werden können. Umso wichtiger ist es, älteren Menschen und besonders Pflegebedürftigen im Alltag Möglichkeiten zu bieten, diese Bedürfnisse zumindest teilweise zu erfüllen. Maßnahmen wie Nachhilfestunden für Schülerinnen und Schüler können für ältere Personen sowohl das Bedürfnis nach Kompetenz als auch das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen erfüllen. Im Pflegealltag können schon kleine Dinge wie das Pflegen einer eigenen Pflanze oder Selbstbestimmung über die Einrichtung und Kleiderwahl die Bedürfnisse nach Kompetenz und Autonomie teilweise erfüllen. Pflegenden Familienangehörige (und übrigens auch Eltern kleiner Kinder) erleben häufig Einschränkungen in den sozialen Beziehungen außerhalb der Familie und in ihrer Autonomie. Das Wohlbefinden von Pflegenden (und Eltern) könnte also gestärkt werden, indem sie regelmäßig entlastet werden und so die Möglichkeit haben, ihre sozialen Kontakte außerhalb der Familie zu stärken und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Zusammenfassend ist also festzuhalten, dass die drei psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, sozialen Beziehungen und Kompetenz ein Gerüst bieten, anhand dessen der Wert verschiedener individueller wie gesellschaftlicher Maßnahmen für das Wohlbefinden beurteilt werden kann.

4. Wie unterscheidet sich die Betrachtung von Lebenszufriedenheit nach Geschlecht und in den unterschiedlichen Lebensphasen?

Im Mittel unterscheiden sich Frauen und Männer nicht in ihrer Lebenszufriedenheit (Diener et al., 1999; Lucas & Gohm, 2000). Auch wirken sich die meisten unter Punkt 2 aufgeführten Rahmenbedingungen gleich stark auf das Wohlbefinden von Frauen und Männern aus. Zwar lassen sich in einzelnen Studien durchaus Geschlechterunterschiede finden, diese sind über viele Studien hinweg jedoch uneinheitlich. So findet man in der Arbeitslosigkeitsforschung sowohl Studien, in denen arbeitslose Frauen unzufriedener sind als arbeitslose Männer (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005) als auch Studien, in denen dieser Effekt genau umgekehrt ist (Carroll, 2007). Geschlechterunterschiede spielen in der Wohlbefindensforschung somit eine untergeordnete Rolle.

Die mittlere Lebenszufriedenheit ist über die gesamte Lebensspanne weitgehend stabil bis auf einen starken Rückgang in den letzten Lebensjahren (s. Punkt 3). Jedoch unterscheiden sich jüngere von älteren Menschen darin, was sie unter Wohlbefinden und einem guten Leben verstehen (McMahan & Estes, 2012). Jüngere Menschen verbinden ein gutes Leben eher mit dem Erleben von Vergnügen und Genuss sowie mit Selbstverwirklichung. Für ältere Menschen spielt dagegen das Vermeiden negativer Erfahrungen eine größere Rolle. Sowohl jüngere als auch ältere Menschen assoziieren ein gutes Leben damit, zum Wohlbefinden anderer beizutragen, zum Beispiel durch soziale Unterstützung von Verwandten und Freunden oder auch durch ehrenamtliches Engagement.

5. Welche bedeutenden Ereignisse im Leben einer Familie werden in der Forschung angeführt, die die Zufriedenheit, und das Glück in Familien fördern, welche beeinträchtigen diese, sind die Folgen kurzfristig oder langfristig?

Die meisten „positiven“ Lebensereignisse haben nur kurzfristige Auswirkungen auf das Wohlbefinden (Luhmann, Hofmann, et al., 2012). So steigt beispielsweise die Lebenszufriedenheit kurz vor der Heirat an, kehrt aber im Mittel bereits nach wenigen Jahren wieder zum Ausgangsniveau zurück (Lucas et al., 2003). Berufliche Veränderungen wie der Wiedereintritt ins Erwerbsleben nach Arbeitslosigkeit oder der Renteneintritt haben tendenziell positive, aber schwache und kurzfristige Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit der Betroffenen (Luhmann, Hofmann, et al., 2012). Über die Auswirkungen dieser Ereignisse auf andere Familienangehörige ist noch wenig bekannt. Die Geburt eines Kindes ist ein ambivalentes Ereignis, das sowohl positive als auch negative Konsequenzen für das Wohlbefinden hat (s. Punkt 6).

Ein Ereignis mit klar negativen Auswirkungen ist Arbeitslosigkeit. Arbeitslosigkeit hat lang anhaltende negative Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit (McKee-Ryan et al., 2005), die selbst nach dem Wiedereintritt in den Beruf noch messbar sind (Lucas et al., 2004). Auch die Partner von Arbeitslosen erleben einen Rückgang in der Lebenszufriedenheit, besonders wenn sie Kinder haben (Luhmann et al., 2014), sowie die Kinder selbst (Proctor et al., 2009).

Ein sehr komplexes Ereignis ist Scheidung. Bei den Ehepartnern sind die negativen Auswirkungen von Scheidung auf Lebenszufriedenheit vor allem in den Jahren vor der Scheidung messbar (Lucas, 2005). Nach der Scheidung erleben die meisten Personen dann jedoch eine schnelle und starke Zunahme in der Lebenszufriedenheit, so dass sie innerhalb kurzer Zeit wieder zu ihrem Ausgangsniveau zurückkehren. Wie wirkt sich die Scheidung der Eltern auf das Wohlbefinden der Kinder auf? Einige etwas ältere Meta-Analysen legen nahe, dass Scheidungskinder im Vergleich zu Kindern kontinuierlich verheirateter Eltern in Bezug auf Schulleistungen, Wohlbefinden, soziale Beziehungen und Selbstkonzept schlechter abschneiden (Amato, 2000). Diese Effekte lassen sich bereits Jahre vor der eigentlichen Scheidung feststellen, was nahelegt, dass diese Effekte vor allem auf die schlechte Beziehung der Eltern (z. B. häufiger Streit zwischen den Eltern, geringeres Wohlbefinden der Eltern) und weniger auf die Scheidung selbst zurückzuführen sind (z. B. Amato & Anthony, 2014).

6. Machen Kinder glücklich (subjektive Lebenszufriedenheit von Familien mit Kind(ern)) oder können Familien Glück lernen?

Diese Frage wurde in empirischen Studien auf verschiedene Arten untersucht (zum Überblick s. Nelson, Kushlev, & Lyubomirsky, 2014). Erstens wurden in zahlreichen Studien Eltern und Kinderlose hinsichtlich ihres mittleren Wohlbefindens verglichen. Diese Studien liefern kein einheitliches Bild, d. h. in manchen Stichproben sind Kinderlose glücklicher als andere (Nelson, Kushlev, English, Dunn, & Lyubomirsky, 2013) und in anderen Stichproben ist es genau umgekehrt (Evenson & Simon, 2005). Zweitens werden Längsschnittstudien genutzt, um zu untersuchen, wie stark sich das Wohlbefinden in den Monaten und Jahren nach der Geburt eines Kindes ändert (z. B. Dyrdal & Lucas, 2013). In einer Meta-Analyse wurde gefunden, dass die Lebenszufriedenheit nach der Geburt eines Kindes abnimmt, während das emotionale Wohlbefinden eher zunimmt (Luhmann, Hofmann, et al., 2012). Bei der Interpretation all dieser Ergebnisse ist jedoch zu beachten, dass glückliche Menschen tendenziell eher Kinder bekommen (so genannte Selektionseffekte) und dass die Lebenszufriedenheit vor der Geburt eher höher ist als normal, dass also der Rückgang in der Lebenszufriedenheit nicht unbedingt bedeutet, dass Kinderkriegen un-

glücklich macht. Eine weitere Einschränkung ist, dass die meisten Studien lediglich die ersten Jahre nach der Geburt betrachten. Wir wissen noch sehr wenig über die Entwicklung des Wohlbefindens von Eltern über die gesamte Kindheit und Jugend ihrer Kinder hinweg.

Die dritte Forschungslinie untersucht das emotionale Empfinden von Eltern im Alltag. Zwar gehört die Zeit mit den Kindern nicht zu den am meisten genossenen Phasen eines Tages (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004), jedoch empfinden Eltern wesentlich mehr positive Emotionen, wenn sie mit ihren Kindern interagieren, als bei irgendeiner anderen täglichen Aktivität (Nelson et al., 2013).

Zusammenfassend erlauben diese Studien keine allgemeingültige Aussage darüber, ob Kinder glücklich machen. Wie zufrieden Eltern sind, hängt vielmehr von einer Reihe von Mediatoren und Moderatoren ab, die hier und unter Punkt 7 kurz erläutert werden sollen.

Nach dem theoretischen Modell von Nelson et al. (2014) können Kinder sowohl positive als auch negative Effekte auf das Wohlbefinden der Eltern haben. Auf der einen Seite können Kinder dem Leben einen neuen und tieferen Sinn geben, was sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Darüber hinaus können Kinder auch eine Reihe von menschlichen Grundbedürfnissen erfüllen, wie z. B. das Bedürfnis nach sozialen Bindungen (vgl. Punkt 3). Wie oben bereits erwähnt sind Kinder außerdem eine Quelle positiver Emotionen im Alltag. Und schließlich kann Elternschaft auch als soziale Rolle gesehen werden. Das Innehaben multipler sozialer Rollen (z.B. als Arbeitnehmer, als Ehepartner, als Vater/Mutter) ist positiv mit Wohlbefinden assoziiert, vermutlich weil negative Erfahrungen in einer Rolle durch positive Erfahrungen in einer anderen Rolle kompensiert werden können.

Auf der anderen Seite können Kinder das Wohlbefinden aber auch auf verschiedene Weisen beeinträchtigen. So ist die Erziehung eines Kindes mit häufigen negativen Emotionen verbunden, z.B. Ärger oder Sorgen. Gerade junge Eltern leiden zudem häufig unter Schlafmangel, was sich langfristig negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken kann. Chronische Müdigkeit entsteht auch durch erhöhte Belastungen im Alltag, gerade bei berufstätigen Eltern und bei Eltern, die über ein kleines soziales Unterstützungsnetzwerk verfügen. Kinder können auch die Qualität der Partnerschaft beeinträchtigen, z. B. weil Eltern weniger Zeit zu zweit haben oder Uneinigheiten über Erziehungsfragen ein weiteres potentielles Konfliktthema darstellen. Und schließlich kosten Kinder auch Geld, so dass gerade bei Eltern mit geringem Einkommen die finanziellen Belastungen durch die Kinder das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen können.

7. Welchen Einfluss haben soziostrukturelle, familienstrukturelle und persönlichkeitspsychologische Faktoren sowie die Arbeitsteilung in der Partnerschaft auf die Lebenszufriedenheit der einzelnen Familienmitglieder in den jeweiligen Lebensphasen?

In diesem Abschnitt soll diese Frage in Hinblick auf die Lebenszufriedenheit der Eltern beantwortet werden. Die Lebenszufriedenheit von Kindern und Jugendlichen wird unter Punkt 8 behandelt.

Alter der Eltern

Ältere Eltern haben tendenziell eine höhere Lebenszufriedenheit als jüngere Eltern (Nelson et al., 2014). Mögliche Ursachen dafür sind die geringeren finanziellen Ressourcen, geringere familiäre und berufliche Stabilität sowie geringere emotionale Reife von jüngeren Eltern (Mirowsky & Ross, 2002). Hält man das Alter der Kinder statistisch konstant, zeigen jüngere Eltern eine stärkere Abnahme in der Lebenszufriedenheit nach der Geburt ihres Kindes (Luhmann, Hofmann, et al., 2012) und eine höhere Stressbelastung (Garrison, Blalock, Zarski, & Merritt, 1997). Jüngere Eltern sind somit eher auf Unterstützung von außen angewiesen als ältere Eltern.

Alter der Kinder

Sowohl querschnittliche als auch längsschnittliche Studien zeigen, dass Eltern mit Kindern unter fünf Jahren weniger zufrieden sind mit ihrem Familienleben, ihrer Ehe und ihrem Leben insgesamt als Eltern mit Kindern über fünf Jahren (Nelson et al., 2014).

Geschlecht der Eltern

Tendenziell haben Kinder einen positiveren Effekt auf das Wohlbefinden von Vätern als auf das Wohlbefinden von Müttern (Nelson et al., 2014). Eine mögliche Ursache dafür ist, dass Väter die Zeit mit ihren Kindern häufiger als Mütter mit Spielen und Freizeitaktivitäten verbringen, während Mütter auch heute noch den größeren Teil der Erziehungsarbeit übernehmen. Dazu kommt, dass viele Paare nach der Geburt eines Kindes wieder eine traditionelle Arbeitsaufteilung übernehmen, d. h. Mütter übernehmen mehr Hausarbeit, selbst wenn beide Eltern gleichermaßen berufstätig sind (Grunow, Schulz, & Blossfeld, 2007). Daraus ergeben sich häufigere Zeit- und Rollenkonflikte für Mütter als für Väter, was wiederum das Wohlbefinden der Mütter stärker belastet als das der Väter.

Familienstruktur

Alleinerziehende Eltern sind im Mittel weniger zufrieden mit ihrem Leben als gemeinsam erziehende Eltern (Nelson et al., 2014). Zentrale Ursachen dafür sind die größeren finanziellen und zeitlichen Belastungen, denen Alleinerziehende ausgesetzt sind. Zudem fehlt mit dem Partner eine wichtige Quelle sozialer Unterstützung.

Auch die nicht mit ihren (minderjährigen) Kindern zusammenwohnenden Elternteile erleben Einschränkungen in der Lebenszufriedenheit im Vergleich zu Eltern, die mit ihren Kindern zusammenwohnen (Nelson et al., 2014). Eine mögliche Erklärung für diesen Befund ist, dass diese Eltern durch den selteneren direkten Kontakt mit ihren Kindern weniger Gelegenheiten für positive Erfahrungen mit ihren Kindern haben.

Macht es einen Unterschied, ob es sich dabei um die eigenen biologischen Kinder, Stiefkinder oder Adoptivkinder handelt? Hierzu gibt es vergleichsweise wenige Studien mit uneinheitlichen Ergebnissen. Einerseits sind biologische Eltern im Durchschnitt glücklicher als Adoptiveltern und Stiefeltern (z. B. Lansford, Ceballo, Abbey, & Stewart, 2001; Rogers & White, 1998), was aber auf konfundierte Variablen zurückzuführen sein kann. Das Wohlbefinden von Adoptiveltern ist beispielsweise auch durch Faktoren wie Fertilitätsprobleme oder die mit dem Adoptionsprozess verbundene finanzielle und psychische Belastung beeinträchtigt. Andererseits erleben Adoptiveltern und Stiefeltern einen stärkeren Anstieg im Wohlbefinden, wenn ein Kind in die Familie kommt, als biologische Eltern bei der Geburt ihres Kindes (Ceballo, Lansford, Abbey, & Stewart, 2004). Auch diese Effekte können teilweise durch konfundierte Variablen erklärt werden, z. B. durch das unterschiedliche Alter des Kindes beim Eintritt in die Familie. Zusammenfassend muss gesagt werden, dass bis heute noch keine abschließenden Ergebnisse zum Wohlbefinden dieser verschiedenen Familienkonstellationen vorliegen. Dies gilt auch für die noch junge Forschung zum Wohlbefinden von gleichgeschlechtlichen Elternpaaren und deren Kindern.

Sozioökonomischer Status

Grundsätzlich korrelieren Einkommen und Bildung positiv mit dem Wohlbefinden (Diener et al., 2009; Kahneman & Deaton, 2010), und dies gilt auch für Eltern (Nelson et al., 2014). Vermutlich ist der Zusammenhang zwischen sozioökonomischem Status und Wohlbefinden von Eltern jedoch nicht-linear, und zwar derart, dass sowohl Eltern mit niedrigem als auch Eltern mit hohem sozioökonomischen Status weniger zufrieden sind als Eltern mit mittlerem sozioökonomischen Status (Nelson et al., 2014).

Die Ursachen für die geringe Zufriedenheit von Eltern mit niedrigem sozioökonomischen Status sind in den größeren finanziellen Problemen, die durch die Verantwortung für Kinder noch verstärkt werden, unsichereren Arbeitsverhältnissen und in dem erhöhten Risiko für Arbeitslosigkeit zu finden. Dazu kommen Zeit- und Rollenkonflikte, die dadurch verursacht werden, dass aus finanziellen Gründen beide Eltern arbeiten müssen.

Eltern mit hohem sozioökonomischem Status haben häufig eine längere Ausbildung absolviert, was bei Männern wie bei Frauen tendenziell mit höheren beruflichen Erwartungen verbunden ist (Kushlev, Dunn, & Ashton-James, 2012). Das bedeutet konkret, dass viele gut ausgebildete Mütter heute nicht mehr bereit sind, ihre eigene Karriere der des Mannes unterzuordnen oder ganz aufzugeben. Ebenso wie bei Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status finden sich daher auch bei Familien mit hohem sozioökonomischem Status viele Familien, in denen beide Eltern berufstätig sind. Folglich ergeben sich unabhängig vom sozioökonomischen Status Zeit- und Rollenkonflikte. Ein weiterer spezifischer Stressor für Eltern mit hohem sozioökonomischem Status sind die tendenziell längeren Arbeitszeiten, wodurch die Rollenkonflikte verstärkt werden können (Parcel & Menaghan, 1994).

Erwerbsstatus

Unter Punkt 5 wurden bereits die negativen Effekte von Arbeitslosigkeit auf das Wohlbefinden von Familien beschrieben. In diesem Abschnitt geht es daher um den Effekt von Erwerbstätigkeit vs. Nichterwerbstätigkeit (z. B. als Hausfrau/Hausmann) auf das Wohlbefinden. Erwerbstätigkeit hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden.

Einerseits bietet Erwerbstätigkeit eine zusätzliche soziale Rolle, womit Probleme in anderen sozialen Rollen kompensiert werden können (Greenhaus & Powell, 2006; Wayne, Grzywacz, Carlson, & Kacmar, 2007). Zudem können in den meisten Berufen die psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, sozialen Beziehungen und Kompetenz zumindest teilweise erfüllt werden (s. Punkt 3). Nicht zuletzt sind erwerbstätige Menschen finanziell besser abgesichert.

Andererseits erleben erwerbstätige Eltern auch häufiger Zeit- und Rollenkonflikte, was dazu führen kann, dass sie aus den Interaktionen mit ihren Kindern weniger positive Emotionen ziehen als weniger belastete Eltern (Kushlev et al., 2012). Darüber hinaus können so genannte Spillover-Effekte auftreten, d.h. Stress auf der Arbeit wird in die Familie getragen und belastet somit alle Familienmitglieder (Powdthavee, 2009).

Wie die Rolle als Hausfrau/Hausmann erlebt wird, ist individuell sehr verschieden. Nicht-erwerbstätige Eltern sind dann zufriedener mit ihrem Leben als erwerbstätige Eltern, wenn sie diese Rolle selbst gewählt haben (Holmes, Erickson, & Hill, 2012). Sie sind jedoch unzufriedener als erwerbstätige Eltern, wenn sie wegen der äußeren Rahmenbedingungen (z. B. fehlende Kinderbetreuung) auf eine Erwerbstätigkeit verzichten müssen (Holmes et al., 2012). Ausschlaggebend für das Wohlbefinden der Eltern ist somit nicht der Erwerbsstatus per se, sondern das Vorhandensein von Wahlfreiheit.

Soziale Unterstützung

Das Wohlbefinden von Eltern hängt maßgeblich davon ab, wie viel Unterstützung sie durch ihr soziales Umfeld (z. B. Großeltern, andere Familienmitglieder, Freunde, Arbeitgeber, Institutionen) erfahren (Nelson et al., 2014). Eltern geht es besser, wenn sie ab und zu die Gelegenheit haben, ihre Bedürfnisse nach Autonomie und sozialen Beziehungen zu erfüllen. Aus Zeit-, organisatorischen und finanziellen Gründen müssen jedoch viele Eltern auf diese Gelegenheiten verzichten (Delle Fave & Massimini, 2004). Dadurch können sie soziale Beziehungen außerhalb der Familie weniger pflegen, was im schlimmsten Fall ihr soziales Netzwerk verkleinert und somit direkt die Verfügbarkeit sozialer Unterstützung und indirekt ihr Wohlbefinden beeinträchtigt (Wrzus et al., 2013).

8. Wie bewerten Kinder und Jugendliche ihre Lebenszufriedenheit und ihr "Familienglück"? Welche Faktoren sind für ihre Zufriedenheit besonders von Bedeutung und was wünschen sich Kinder und Jugendliche für ihr Zusammenleben mit Familie?

Ähnlich wie Erwachsene bewerten auch die meisten Kinder und Jugendliche ihre Lebenszufriedenheit als positiv (Gilman & Huebner, 2003; Proctor et al., 2009). Beispielsweise schätzten 59 % der in der World Vision Deutschland-Studie befragten Kinder ihr Leben als sehr positiv ein (Hurrelmann, Andresen, & Schneekloth, 2013). Mit Beginn der Pubertät nimmt die Lebenszufriedenheit im Durchschnitt etwas ab (Proctor et al., 2009).

Einer der wichtigsten Prädiktoren des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen ist das Wohlbefinden der Familie – geht es den Eltern und anderen Familienmitgliedern sowohl physisch als auch psychisch gut, geht es auch den Kindern gut (zum Überblick s. Newland, 2015). Das Wohlbefinden der Familie hängt wiederum von dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden der einzelnen Familienmitglieder sowie von der wirtschaftlichen Situation der Familie ab (Newland, 2014). Bei letzterer ist vor

allem entscheidend, dass alle Grundbedürfnisse (z. B. nach Kleidung, Wohnung, Essen, Bildung) erfüllt werden können. Darüber hinaus erklären wirtschaftliche Faktoren (z. B. Haushaltseinkommen) nur wenige Unterschiede im Wohlbefinden von Kindern (Veenhoven, 1988).

Ein weiterer wichtiger Faktor für das kindliche Wohlbefinden sind die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander sowie der Erziehungsstil der Eltern. Positiv ist ein Erziehungsstil, der dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen ist und durch Zuneigung, Ermutigung und Einfühlsamkeit geprägt ist (Newland, 2015; Petito & Cummins, 2000).

Schließlich wird das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen – wie auch bei Erwachsenen auch – maßgeblich von Persönlichkeitsmerkmalen wie Extraversion, Neurotizismus und Selbstbewusstsein beeinflusst (Gilman & Huebner, 2003; Proctor et al., 2009).

Zusammenfassend kann man festhalten, dass das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen nur im geringen Maße von den äußeren Rahmenbedingungen abhängt. Allerdings fühlen sich Kinder aus sozial schwächeren Familien und Kinder von Arbeitslosen häufiger benachteiligt (Hurrelmann et al., 2013). Entscheidend sind dagegen das Wohlbefinden der Familie insgesamt sowie die Qualität der Erziehung und der Beziehungen der Familienmitglieder untereinander.

9. Welche Wünsche und Bedarfe von Familien liegen mit Blick auf Zeit, Geld und Infrastruktur vor und lassen sich in den einzelnen Faktoren dieser Trias Schwerpunkte identifizieren (ggf. differenziert nach einkommensschwachen und einkommensstarken Familien, Kinder, Mütter und Väter)?

Aus den oben genannten Forschungsergebnissen können einige Maßnahmen abgeleitet werden, durch die sich das Wohlbefinden von Familien fördern ließe. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Familien mit hohem sozioökonomischem Status teilweise anderen Stressoren ausgesetzt sind als Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status.

Infrastruktur

In vielen Familien möchten oder müssen beide Eltern berufstätig sein. Ist dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich, sinkt das Wohlbefinden der Eltern, was wiederum ihre Kinder belasten kann. Gerade Familien, in denen beide Eltern Vollzeit arbeiten oder die keine Verwandten (z. B. Großeltern) in die Betreuung einspannen können, ist eine gute Betreuungs-Infrastruktur von entscheidender Bedeu-

tung. Dazu gehören genügend und qualitativ hochwertige Kita-Plätze, Ganztagschulen sowie Ferienbetreuung.

Zeit

Zeitkonflikte sind besonders häufig in Familien, in denen beide Eltern voll berufstätig sind sowie bei Frauen, die neben dem Beruf auch noch die Mehrheit der Hausarbeit übernehmen. Hier kann man an mindestens zwei Stellen ansetzen:

(1) Weniger und flexiblere Arbeitsstunden. Damit Eltern sich darauf einlassen, müssen jedoch einerseits die finanziellen Einbußen kompensierbar sein und andererseits die sich aus der verringerten Arbeitszeit ergebenden Nachteile für die weitere Karriere minimiert werden. Während finanzielle Einbußen über finanzielle Anreize kompensiert werden könnten, erfordert letzteres einen grundlegenden Wandel in der Unternehmens- und Arbeitskultur.

(2) Entlastung der Familien außerhalb der Arbeit. Familien können auch entlastet werden, indem sie einen Teil der Hausarbeit outsourcen. Dies mag für einkommensstarke Familien kein Problem sein, einkommensschwache Familien können sich jedoch Haushaltshilfen meist nicht leisten und erleben somit mit der Hausarbeit eine zusätzliche Belastung, die ihnen Zeit mit ihren Kindern nimmt und somit das familiäre Wohlbefinden beeinträchtigt.

Geld

Finanzielle Belastungen sind definitionsgemäß bei einkommensschwächeren Familien ein größeres Problem als bei einkommensstärkeren Familien. Somit können direkte finanzielle Maßnahmen (z. B. höheres Kindergeld, Steuerentlastungen, niedrigere Kita-Beiträge) das Wohlbefinden von einkommensschwachen Familien vermutlich deutlich steigern. Direkte finanzielle Hilfen lösen jedoch keines der Probleme, denen einkommensstärkere Familien ausgesetzt sind.

Repräsentative Daten zu den tatsächlichen Wünschen der Eltern

Die aus den Forschungsergebnissen abgeleiteten Maßnahmen decken sich auch mit den tatsächlichen Wünschen und Bedarfen von Eltern. Hierzu liegen einige repräsentative Studien vor (z. B. Bundesministerium für Familie, 2015; Institut für Demoskopie Allensbach, 2013). Beispielhaft werden

hier einige Ergebnisse aus dem Monitor Familienleben 2013 (Institut für Demoskopie Allensbach, 2013) dargestellt.

Das aus Sicht der Eltern wichtigste familienpolitische Ziel ist die Erleichterung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf (genannt durch 74 % aller Befragten, 81 % der Mütter mit Kindern unter 18 Jahren). Diese Vereinbarkeit wird aktuell von den meisten als eher negativ wahrgenommen: 66 % der Befragten gaben an, dass sich Familie und Beruf in Deutschland „nicht so gut“ vereinbaren lassen (75 % der Mütter mit Kindern unter 18 Jahren). Auf die Frage, wie die Lebensqualität der Familien verbessert werden könnte, sind die Antworten mit den meisten Zustimmungen (a) flexiblere Arbeitszeiten für Familien, (b) bessere Betreuung von Schulkindern und (c) flexiblere Betreuungszeiten. Im Vergleich zu diesen Maßnahmen ist der Wunsch nach finanzieller Unterstützung von Familien im Durchschnitt geringer ausgeprägt.

Hierbei muss jedoch zwischen Familien aus verschiedenen Einkommensschichten unterschieden werden. Bei einkommensschwächeren Familien ist der Wunsch nach finanzieller Unterstützung stärker ausgeprägt als in einkommensstärkeren Familien. Gleichzeitig schätzen jedoch Eltern aus dieser Einkommensschicht die Vereinbarkeit von Familie und Beruf als besonders schlecht ein. In einkommensstarken Familien hingegen herrscht der Wunsch nach mehr Zeit mit der Familie vor und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird im Vergleich etwas positiver eingeschätzt.

10. Welche konkreten Unterstützungsmaßnahmen brauchen Familien (differenziert nach Familienmitgliedern) generell und haben sozial benachteiligte Familien – und Familien mit behinderten Kindern – besondere Unterstützungsbedarfe? Welche Hilfen werden dabei von Familien wie in Anspruch genommen und liegen Erkenntnisse vor, welche Erfahrungen Eltern und Kinder mit diesen Diensten und Angeboten machen?

Zu Bedarfen für konkrete Unterstützungsmaßnahmen s. Punkt 9 und Punkt 12.

11. Wie kann die Interaktion von Kindern, Jugendlichen, Müttern und Vätern durch Frühe Hilfen, durch Angebote der Familienbildung, -beratung, von Kindertageseinrichtungen und Schulen positiv beeinflusst werden? Welche Voraussetzungen sind dafür erforderlich?

(nicht beantwortet)

12. Welche Einflussmöglichkeiten kommen den politischen Akteuren auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene hinsichtlich der Gestaltung eines familienfreundlichen Klimas zu, insbesondere in Nordrhein-Westfalen?

Das wichtigste familienpolitische Thema aus Sicht sowohl der Forschung wie auch der Eltern ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Hier verfügt die Politik über große Einflussmöglichkeiten. Erstens gilt es die Betreuungssituation weiter auszubauen, z. B. durch die Schaffung weiterer Kitaplätze (auch für Kinder unter einem Jahr und mit längeren Öffnungszeiten), die Einrichtung und Förderung von Ganztagschulen sowie die Ferienbetreuung. Zweitens leiden viele Eltern unter unflexiblen Arbeitszeiten. Hier sind vor allem die Arbeitgeber gefragt, jedoch könnte auch hier die Politik Anreize setzen, um die Flexibilisierung von Arbeitszeiten zu fördern. Drittens können einzelne Zielgruppen wie junge Eltern, Alleinerziehende und einkommensschwache Familien durch auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Maßnahmen gezielt gefördert werden, z. B. durch Beratungsangebote bezüglich Erziehung und Bildung, flexible Kinderbetreuungsangebote und, bei einkommensschwachen Familien, finanzielle Unterstützung.

13. Welche Rolle spielen (kulturelle und religiöse) Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen (so sie denn vorhanden sind) bei eingewanderten Familien? Wie wirken sich diese auf den Familienalltag und das Familienglück aus?

Zur Häufigkeit und Auswirkung von Diskriminierungserfahrungen von eingewanderten Familien liegen einige repräsentative Studien vor (zum Überblick s. Bertelsmann Stiftung, 2015). Übergreifend zeigen diese Studien, dass Diskriminierung und soziale Ausgrenzung ein reales und häufiges Phänomen unter eingewanderten Familien sind. Diese Erfahrungen wirken sich negativ auf das Wohlbefinden in den Familien aus, d. h. je häufiger sie sich diskriminiert fühlen und je weniger sozial integriert sie sind, desto geringer ist ihr Wohlbefinden (Brockmann, 2012; Slonim-Nevo, Mirsky, Rubinstein, & Nauck, 2009). Bei der Bewertung dieser Befunde muss man berücksichtigen, dass diese Daten vor der aktuellen Flüchtlingskrise erhoben wurden. Um die psychologischen und gesellschaftlichen Auswirkungen der Flüchtlingskrise zu verstehen, müssen neue Studien durchgeführt werden.

Literaturverzeichnis

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269-1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x
- Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 370-386.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York, NY US: Routledge.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183-203. doi:10.1007/s11205-010-9584-9
- Bertelsmann Stiftung. (2015). Faktensammlung Diskriminierung. Retrieved from https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/Projekte/28_Einwanderung_und_Vielfalt/Faktensammlung_Diskriminierung_B_St_2015.pdf
- Brockmann, H. (2012). Das Glück der Migranten. Eine Lebenslaufanalyse zum subjektiven Wohlbefinden von Migranten der ersten Generation in Deutschland. *SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research*, 504.
- Bundesministerium für Familie, S., Frauen und Jugend,. (2015). Familienreport 2014. Retrieved from <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen,did=220884.html>
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085. doi:10.1016/j.jrp.2005.11.007
- Carroll, N. (2007). Unemployment and psychological well-being. *Economic Record*, 83(262), 287-302.
- Ceballo, R., Lansford, J. E., Abbey, A., & Stewart, A. J. (2004). Gaining a child: Comparing the experiences of biological parents, adoptive parents, and stepparents. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 53(1), 38-48. doi:10.1111/j.1741-3729.2004.00007.x
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2004). Parenthood and the Quality of Experience in Daily Life: A Longitudinal Study. *Social Indicators Research*, 67(1-2), 75-106. doi:10.1023/B:SOCI.0000007335.26602.59
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Kahneman, D., Arora, R., Harter, J., & Tov, W. (2009). Income's differential influence on judgments of life versus affective well-being. In E. Diener (Ed.), (pp. 233-245). New York, NY US: Springer Science + Business Media.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234-242. doi:10.1037/a0038899
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dyrdal, G. M., & Lucas, R. E. (2013). Reaction and adaptation to the birth of a child: A couple-level analysis. *Developmental Psychology*, 49(4), 749-761.

- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior, 46*(4), 341-358. doi:10.1177/002214650504600403
- Garrison, M. E. B., Blalock, L. B., Zarski, J. J., & Merritt, P. B. (1997). Delayed parenthood: An exploratory study of family functioning. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 46*(3), 281-290. doi:10.2307/585126
- Gerstorf, D., Ram, N., Estabrook, R., Schupp, J., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2008). Life satisfaction shows terminal decline in old age: Longitudinal evidence from the German Socio-Economic Panel Study (SOEP). *Developmental Psychology, 44*(4), 1148-1159.
- Gerstorf, D., Ram, N., Röcke, C., Lindenberger, U., & Smith, J. (2008). Decline in life satisfaction in old age: Longitudinal evidence for links to distance-to-death. *Psychology and Aging, 23*(1), 154-168.
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 192-205. doi:10.1521/scpq.18.2.192.21858
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *The Academy of Management Review, 31*(1), 72-92. doi:10.2307/20159186
- Grunow, D., Schulz, F., & Blossfeld, H.-P. (2007). Was erklärt die Traditionalisierungsprozesse häuslicher Arbeitsteilung im Eheverlauf: Soziale Normen oder ökonomische Ressourcen? *Zeitschrift für Soziologie, 36*(3), 162-181.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science, 16*(4), 187-191. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x
- Holmes, E. K., Erickson, J. J., & Hill, E. J. (2012). Doing what she thinks is best: Maternal psychological wellbeing and attaining desired work situations. *Human Relations, 65*(4), 501-522. doi:10.1177/0018726711431351
- Hurrelmann, K., Andresen, S., & Schneekloth, U. (2013). Das Wohlbefinden der Kinder in Deutschland. In H. Bertram (Ed.), *Reiche, kluge, glückliche Kinder?. Der UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland* (pp. 277-291). Weinheim: Beltz Juventa.
- Institut für Demoskopie Allensbach. (2013). Monitor Familienleben 2013. Retrieved from http://www.ifd-allensbach.de/uploads/tx_studies/7893_Monitor_Familienleben_2013.pdf
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(38), 16489-16493.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science, 306*(5702), 1776-1780.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging, 15*(3), 511-526. doi:10.1037/0882-7974.15.3.511
- Kushlev, K., Dunn, E. W., & Ashton-James, C. E. (2012). Does affluence impoverish the experience of parenting? *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(6), 1381-1384. doi:10.1016/j.jesp.2012.06.001
- Lansford, J. E., Ceballo, R., Abbey, A., & Stewart, A. J. (2001). Does family structure matter? A comparison of adoptive, two-parent biological, single-mother, stepfather, and stepmother households. *Journal of Marriage and Family, 63*(3), 840-851. doi:10.1111/j.1741-3737.2001.00840.x
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science, 16*(12), 945-950.
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(4), 717-730.

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527-539. doi:10.1037/0022-3514.84.3.527
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*(1), 8-13.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616-628.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), (pp. 291-317). Cambridge, MA US: The MIT Press.
- Lucas, R. E., & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality, 43*(1), 75-78. doi:10.1016/j.jrp.2008.09.004
- Luhmann, M., & Eid, M. (2009). Does it really feel the same? Changes in life satisfaction following repeated life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(2), 363-381.
- Luhmann, M., Hawkey, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the differences between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality, 46*(4), 431-441. doi:10.1016/j.jrp.2012.04.004
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(3), 592-615. doi:10.1037/a0025948
- Luhmann, M., Weiss, P., Hosoya, G., & Eid, M. (2014). Honey, I got fired! A longitudinal dyadic analysis of the effect of unemployment on life satisfaction in couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(1), 163-180. doi:10.1037/a0036394
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z. L., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology, 90*(1), 53-76.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2012). Age-related differences in lay conceptions of well-being and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies, 13*(1), 79-101. doi:10.1007/s10902-011-9251-0
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Depression, parenthood, and age at first birth. *Social Science & Medicine, 54*(8), 1281-1298. doi:10.1016/S0277-9536(01)00096-X
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science, 24*(1), 3-10.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin, 140*(3), 846-895. doi:10.1037/a0035444
- Newland, L. A. (2014). Supportive family contexts: Promoting child well-being and resilience. *Early Child Development and Care, 184*(9-10), 1336-1346. doi:10.1080/03004430.2013.875543
- Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist, 19*(1), 3-14. doi:10.1111/cp.12059
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(5), 559-577.
- Parcel, T. L., & Menaghan, E. G. (1994). Early parental work, family social capital, and early childhood outcomes. *American Journal of Sociology, 99*(4), 972-1009. doi:10.1086/230369
- Petito, F., & Cummins, R. A. (2000). Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style, and social support. *Behaviour Change, 17*(3), 196-207.

- Powdthavee, N. (2009). I can't smile without you: Spousal correlation in life satisfaction. *Journal of Economic Psychology*, 30(4), 675-689.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630. doi:10.1007/s10902-008-9110-9
- Rogers, S. J., & White, L. K. (1998). Satisfaction with parenting: The role of marital happiness, family structure, and parents' gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 293-308. doi:10.2307/353849
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89(1), 41-60. doi:10.1007/s11205-007-9230-3
- Slonim-Nevo, V., Mirsky, J., Rubinstein, L., & Nauck, B. (2009). The impact of familial and environmental factors on the adjustment of immigrants: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 30(1), 92-123. doi:10.1177/0192513X08324575
- Soto, C. J., & Luhmann, M. (2013). Who can buy happiness? Personality traits moderate the effects of stable income differences and income fluctuations on life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 46-53. doi:10.1177/1948550612444139
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354. doi:10.1007/BF00302332
- Wayne, J. H., Grzywacz, J. G., Carlson, D. S., & Kacmar, K. M. (2007). Work-family facilitation: A theoretical explanation and model of primary antecedents and consequences. *Human Resource Management Review*, 17(1), 63-76. doi:10.1016/j.hrmmr.2007.01.002
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53-80. doi:10.1037/a0028601