

„Glück und Zufriedenheit von Familien“

Fragenkatalog zur Anhörung der Enquetekommission V zur „Zukunft der Familienpolitik in NRW“

Stellungnahme von Dr. med. Stefan Frädriich

LANDTAG
NORDRHEIN-WESTFALEN
16. WAHLPERIODE

STELLUNGNAHME
16/3198

A26

1. Wie definieren Sie Glück und Zufriedenheit?

Konkret formuliert: Glück ist, wenn es einem die meiste Zeit „gut geht“. Eine Menge biologischer, psychologischer und sozialer Einflussfaktoren wirken auf das subjektive Glück ein, wobei es keine allgemein gültigen Glücksregeln gibt, da sich Menschen und deren Leben unterscheiden. Folgende Prinzipien tragen dazu bei, ein überwiegend glückliches Leben zu führen.

Glückempfinden ist eng an **biologische Bedingungen** gekoppelt. Glücksfördernd wirken Faktoren wie relative Gesundheit, hoher Fitnesszustand, gesunder Wechsel aus Anspannung und Entspannung, die Möglichkeit, auf biologische Bedürfnisse angemessen zu reagieren (z. B. bei Müdigkeit eine Pause zu machen) oder gesunde Ernährung.

Glückshemmend hingegen wirken Störungen der körperlichen Bedürfnisse wie Krankheiten, ungesunder Stress oder übermäßiges Nichtstun, ungesunde Ernährung, Ignorieren oder Unterdrücken biologischer Bedürfnisse, schlechter körperlicher Allgemeinzustand oder mangelhafte medizinische Versorgung.

Auch etliche **psychologische Faktoren** wirken auf das persönliche Glücksempfinden ein: Glücksfördernd sind etwa eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung, gemäß der eigenen Persönlichkeit und Werte zu leben, seine Stärken weiterzuentwickeln, seinen Interessen zu folgen, reizvolle und anregende Lebensziele zu haben und zu verfolgen, nach Selbstverwirklichung zu streben, gelassen und selbstsicher zu sein, neugierig und offen zu sein, sich und seine Art zu leben als kongruent zu empfinden oder bei Rückschlägen über emotionale Stabilität und hohe Resilienz zu verfügen.

Glückshemmend sind entsprechend Faktoren wie gefühlte oder erlernte Hilflosigkeit, Verleugnung der eigenen Persönlichkeit, die Fokussierung auf persönliche Schwächen, empfundene Sinn- und Ziellosigkeit im täglichen Leben, hoher Neurotizismus, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Inkongruenz oder ständig empfundener Stress.

Zwar hat nicht jeder das (Zufalls-)„Glück“, über das nötige psychologische „Rüstzeug“ zu verfügen, um Glück zu empfinden. Dennoch lassen sich viele der psychologischen Glücksprinzipien im Laufe des Lebens erlernen und individuell weiterentwickeln. Menschen können in ihrer Persönlichkeit reifen – und dadurch glücklicher werden.

Die **sozialen Faktoren** für Glück entsprechen der Summe der persönlichen Lebensumstände und Interaktionen mit der Umwelt. Glücksfördernd wirkt sich etwa ein liebendes, wertschätzendes und stützendes Umfeld aus (entwicklungspsychologisch ist dies vor allem in den ersten Lebensjahren besonders wichtig), in dem man sich

geborgen fühlt und gemäß der eigenen Interessen und Möglichkeiten weiterentwickeln darf, ohne sozialen Restriktionen ausgesetzt zu sein. Zum sozialen Umfeld gehören Lebenspartner, Familie, Freundes- und Bekanntenkreis ebenso wie der Arbeitsplatz oder die Wohngegend. Aber auch das gedankliche Umfeld spielt hier hinein: Mit welchen Themen beschäftigt man sich? Probleme wälzen oder Lösungen suchen? Trash-TV schauen oder gute Bücher lesen? Sich gegenseitig klein halten oder einander Mut machen? Es gilt: Je konstruktiver und fördernder das gedankliche Umfeld, desto höher das Glücksempfinden. Auch organisatorische Lebensstrukturen können glücksfördernd wirken, wenn sie etwa freie Zeit- und Lebensgestaltung ermöglichen: Die meisten Menschen wollen einerseits Teil einer Gruppe sein, andererseits möglichst unabhängig und autonom leben.

Zusammenfassend kann man sagen: Glück ist einerseits durch Faktoren mitbestimmt, auf die man nur teilweise persönlichen Einfluss hat. Andererseits lassen sich etliche Faktoren selbst beeinflussen. So kann man sein eigenes Glück aktiv fördern. Stimmen die psychologischen Grundvoraussetzungen, lässt sich also sagen: Glücklich oder unglücklich zu sein, ist immer auch eine persönliche Entscheidung. Es ist weniger wichtig, was einem passiert. Sondern eher wie man auf das reagiert, was einem passiert.

Fragen 2. bis 13. – jeweils nicht allgemein gültig zu beantworten

Die Fragen 2. bis 13. sind meines Erachtens so nicht allgemein gültig zu beantworten, da es bezüglich der in Frage 1 beantworteten Prinzipien stets um deren individuelle Ausprägung geht.

So entsprechen beispielsweise die **Rahmenbedingungen in Frage 2** weitgehend den bereits beschriebenen sozialen Faktoren. Sie sind höchst individuell und sollten zu den biologischen und psychologischen Faktoren passen. Um hier konkret zu antworten, bedarf es einer sehr spezifischen auf das einzelne Individuum und seine ganz eigenen Lebensumstände bezogenen Fragestellung.

Auch ist es (gemäß **Frage 3**) für **alternde Menschen** natürlich wichtig, möglichst lange die persönliche Autonomie zu bewahren sowie sich medizinisch bzw. pflegerisch versorgt zu wissen (siehe Antwort 1). Die sozialen Faktoren wie Anbindung an Familie, Umfeld, soziale Aktivitäten, Heimbetreuung etc. sind aber stets individuell zu beurteilen.

Und für Pflegende ist es natürlich wichtig, hierfür möglichst Unterstützung zu erhalten: Materielle Hilfen, finanzielle Leistungen, medizinisches Know-how, räumliche Ressourcen und so weiter. Außerdem wäre es wünschenswert, die soziale Bedeutung der Pflege in der Öffentlichkeit zu stärken. Ebenso wichtig ist es allerdings, die Rolle als „Pfleger“ selbst anzunehmen, ohne damit psychologisch zu hadern. Doch unterm Strich ist auch hier keine allgemein gültige Lösung zu formulieren. Es kommt ebenfalls auf den Einzelfall an.

Das gleiche gilt bezüglich Geschlecht und Lebensphasen, Ereignisse in Familien, Bedeutung von Kindern und Jugendlichen oder deren Interpretation von Glück und so weiter. Die jeweiligen Situationen sind zu individuell und komplex, um hier einfache Antworten zu formulieren.

Hinzu kommt, dass auch statistisch gültige Forschungsergebnisse oft nur bedingt interpretierbar sind, weil sie eben nur Querschnittsergebnisse mit begrenzter Aussagekraft liefern, sobald man sie mit Einzelfällen abgleicht. So gilt es beispielsweise statistisch als erwiesen, dass die allgemeine Zufriedenheit in der Lebensmitte sinkt. Das hängt mit den vielseitigen hohen Anforderungen an das Leben im mittleren Alter zusammen: Beruf, Kinder, Finanzen und so weiter.

In etlichen anderen Fällen hingegen empfinden Menschen das mittlere Alter als ihr bestes! Obwohl sie ebenfalls mit beruflichen Herausforderungen klarkommen müssen, Kinder großziehen und ihre Finanzen herausfordernd sind – weil sie sich besonders gut mit ihrem Leben arrangieren: Z. B. durch berufliche Selbstverwirklichung, autonome Arbeitszeitgestaltung, Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit und höhere Klarheit bezüglich ihrer Prioritäten, also gute Selbstorganisation (eine erlernte Fähigkeit). So werden manche typischen „Störgeräusche“ dieser Alterskohorte minimiert und das persönliche Glück steigt. Man erlebt in einer noch als „jung“ zu bezeichnenden Lebensphase hohe Selbstwirksamkeit – mit vielen weiteren Optionen für die Zukunft.

Solche Fälle zeigen, wie wichtig die individuelle Feinjustierung im Leben ist. Statt sich also an statistischen Normen zu orientieren, ist es wichtiger, die Prinzipien funktionierender Einzelfälle zu verstehen und daraus Handlungsempfehlungen auf andere Einzelfälle abzuleiten.

Wird beispielsweise in **Frage 7** nach der **Bedeutung von Arbeitsteilung in der Partnerschaft** gefragt, entspricht dies einem derzeit allgemein gültigen Denkstil: Es sei wichtig, die Aufgaben „gerecht“ zu teilen. Im funktionierenden Einzelfall hingegen findet man fast nie eine „gerechte“ Aufteilung von Aufgaben, sondern stets eine individuell passende: Wer sich um was kümmert, hängt idealerweise von persönlichen Interessen und Stärken ab.

Die **Aufgabe politischer Akteure (Frage 12)** kann daher nicht sein, ein quasi genormtes familienfreundliches Glücksumfeld zu schaffen, da es diese Norm nicht gibt. Gleichwohl ist es politisch möglich und sinnvoll, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen sich einzelne Familien mit ihren individuellen Herausforderungen möglichst flexibel und passgenau positionieren können.

Hierbei können vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten wichtige soziale Funktionen für allgemeines Glück und Zufriedenheit erfüllen: Kitas, Schulen, Sportstätten, Jugendzentren, Ämter, Sozialdienste, Krankenhäuser, Pflegeheime etc.

Besonders wichtig hingegen ist die weitere Entbürokratisierung und Flexibilisierung der Angebote und vorherrschenden Normen, so dass vor allem die Schnittstellen zwischen einzelner Familie und öffentlichem Angebot besser funktionieren: Was nutzt etwa eine Kita, wenn sie erst um 9 Uhr öffnet und bereits um 16 Uhr schließt? Warum hat sie eine wochenlange Sommerpause? Das erhöht künstlich den Stress für Familien mit berufstätigen Eltern, beziehungsweise es verhindert oft Berufstätigkeit (oder Kinderwunsch) – und macht unglücklich. Oder welchen Sinn ergibt es, wenn Schulen weiterhin bereits um 8 Uhr beginnen, obwohl ein Großteil der Kinder und Eltern das erwiesenermaßen als zu früh empfindet, vor allem in höheren Klassenstufen?

Die Aufgabe der politischen Akteure sollte also vor allem die Anpassung der bestehenden Angebote an die individuelle Lebensrealität von Familien sein. Dazu bedarf es einer bewussten Hinwendung zur Pluralität und den Bedingungen der verschiedenen Lebensentwürfe von Familien – und damit eine weitere Abkehr von starren Normen und Regeln. Es muss gelten: Alles ist gut, was dem einzelnen hilft.

Da das Empfinden von Glück jedoch immer auch eine persönliche Kompetenz ist (siehe Frage 1), sind staatliche Angebote (oder das Schaffen von Rahmenbedingungen) zur besseren Persönlichkeitsentwicklung und psychologischen Gesundheit sinnvoll. Es gibt viele Möglichkeiten: Schulfach „Glück“, Unterstützung didaktischer Konzepte rund um Themen wie Kommunikation, Gesundheit, Psychologie, Selbstbewusstsein etc. oder Einbindung entsprechender Themen in öffentlich-rechtliche Sender, bessere Abstimmung von Lehrplänen mit den An- und Herausforderungen des Berufslebens und so weiter. Es gilt: Alles ist gut, was dem einzelnen zeigt, wie er besser mit sich selbst umgeht.