

Lebensqualität als psychisches Wohlbefinden

Die Wende von der Wohlfahrts- zur Lebenszufriedenheitsforschung

Öffentliche *Wohlfahrt* oder Wohlstand für alle ist ein Ziel aller modernen Staaten. Doch wie lassen sich Erfolge, Mißerfolge und ungelöste Aufgaben dieses Anliegens feststellen? Sozialwissenschaftler, die sich mit diesem Thema befaßten, stießen schon bald auf das Problem, daß man nicht objektiv umschreiben kann, worin Wohlfahrt besteht; damit fehlt aber ein Maßstab, mit dem man beobachten könnte, wo Wohlfahrt vorhanden ist und was sie fördert.

Auch der Begriff „Lebensqualität“, der vereinzelt schon von älteren Autoren verwendet, jedoch seit 1963 durch den Wirtschaftswissenschaftler John Kenneth Galbraith erfolgreich verbreitet (und wenige Jahre später von der SPD in ihr Dortmunder Programm zur Bundestagswahl 1972 aufgenommen) wurde, konnte mit all seinem Glanz das Problem der Objektivierung nicht beheben.

Zwar betonte man sogleich, „Lebensqualität“ bedeute ein besseres Leben für alle, das nicht nur in materiellem Besitz, sondern auch in sozialer Sicherheit und Solidarität und überhaupt in einer Bereicherung für den ganzen Menschen bestehe. Doch wurde immer deutlicher, daß die Vorstellungen, was ein besseres und bereicherndes Leben ausmache, von Mensch zu Mensch und von Gruppe zu Gruppe verschieden, das heißt weitgehend subjektiv sind.

Meinten frühere Beiträge wie der von R. Gastil (1970) noch, „Lebensqualität“ lasse sich nach objektiv angebbaren „Sozial-Indikatoren“ und „Dimensionen“ wie Vermögen, Gesundheitszustand, finanzielle Sicherheit und ähnlichem bestimmen, so setzte sich in den 70er Jahren immer mehr die Einsicht durch, daß sie als subjektives Phänomen – das freilich von objektiven, gesellschaftlichen Gegebenheiten abhängt – zu verstehen ist. Denn, so sagte man, ob und inwieweit jemand mit seinem Einkommen, seiner Altersversorgung oder anderen Verhältnissen zufrieden ist, hängt nicht nur von diesen Verhältnissen, sondern auch wesentlich von den subjektiven Wünschen und Ansprüchen ab, nach denen er sie bewertet. Die Zufriedenheit der Bürger mit ihren Lebensumständen kann sich also aufgrund der objektiven Verhältnisse wie auch aufgrund ihrer subjektiven Sicht ändern. Wer hohe finanzielle Erwartungen hat, wird durch eine mittlere Einkommenssteigerung nicht zufriedengestellt; umgekehrt fühlt sich jemand, der sportliche Betätigung als Selbstquälerei betrachtet, durch die Bereitstellung von Sportanlagen in seinem Wohngebiet nicht bereichert.

Für die Wohlfahrtsforschung, wie sie in den USA durch N. M. Bradburn (1969) auf hohem methodischem Niveau eingeleitet und durch A. Campbell und P. E. Converse (1972), F. M. Andrews und S. B. Withey (1976), A. Campbell (1981) und in Deutschland durch E. Noelle-Neumann (1977) sowie W. Glatzer und W. Zapf (1984) und andere fortgesetzt wurde, steht folgendes fest:

1. Als Lebensqualität ist zu bewerten und zu ermitteln, was die Befragten selbst als solche bewerten: subjektive, *selbstwahrgenommene Lebensqualität*.

2. Subjektive Lebensqualität ist der seelische Zustand, in dem sich ein Mensch befindet und der zugleich eine Gefühlsreaktion und eine Bewertung, eine affektive und eine kognitive Komponente umfaßt: „*Psychisches Wohlbefinden*“ (N. M. Bradburn), „*Selbstwahrgenommenes Wohlbefinden*“ (F. M. Andrews und S. B. Withey), „*das Gefühl des Wohlbefindens*“ (A. Campbell). Es beinhaltet vor allem „*Glücklichsein*“ (als überwiegend affektive Seite), „*Zufriedenheit*“ (als eher kognitiv bestimmtes Urteil, ob man das Erstrebte auch erreicht hat) und „*Sinnerfüllung*“ (als Aussage, ob man etwas zustimmungswürdig findet).

3. Das selbstwahrgenommene psychische Wohlbefinden ist nicht einfach die Summe von Zufriedenheitsgraden in bezug auf Einzelbereiche wie Einkommen, Wohnverhältnisse, Erwerbsarbeit, Ehe und Familie, sondern ein eigens zu erfragendes Gesamtbefinden: „*Zufriedenheit mit dem Leben im ganzen*“ (*Lebenszufriedenheit*), „*globales Wohlbefinden*“.

Die neuere Wohlfahrtsforschung ermittelte konsequent beides: Einerseits den Grad der Zufriedenheit mit den erwähnten Einzelbereichen (die Einzel- oder Bereichszufriedenheiten) und andererseits das globale Wohlbefinden, das heißt, ob man sich, alles in allem, „sehr glücklich“, „einigermaßen glücklich“ oder „nicht allzu glücklich“ fühle bzw. ob man mit dem Leben im ganzen „völlig zufrieden“ oder „völlig unzufrieden“ sei, wobei man zwischen den zuletzt genannten Extremen auf einer mehrstufigen Skala den zutreffenden Wert angeben konnte. (Neben diesen beiden Meßverfahren wurden auch andere angewandt.)

So wurde die Wohlfahrts- und Lebensqualitätsforschung in den letzten Jahren geradezu zu einer *Lebenszufriedenheitsforschung*. Am meisten herausgefordert und vorangetrieben wurde sie durch die Frage, wie Einzelzufriedenheiten mit allgemeiner Lebenszufriedenheit zusammenhängen (korrelieren), wieviel globales Wohlbefinden bestimmte Bereiche des Wohlstands und die Zufriedenheit mit ihnen voraussagen können und wie diese Beobachtungen zu erklären sind.

Zu ihrem eigenen Erstaunen stellte die Lebensqualitätsforschung fest, daß die Zufriedenheit mit einzelnen Bereichen wie Einkommen, Schulbildung oder Arbeit nur in bescheidenem Ausmaß allgemeine Lebenszufriedenheit, Glücklichsein und Sinnerfüllung voraussagen läßt. Doch ist dieses Ergebnis differenziert zu betrachten und soll darum zunächst an zwei Beispielen erörtert werden, einem ausgesprochen materiellen, nämlich Einkommen und Einkommenszufriedenheit, und einem betont sozialemotionalen, nämlich Ehe und Ehezufriedenheit.

Einkommen oder: Wieviel Wohlstand braucht man zum Wohlbefinden?

Macht Geld glücklich oder beruhigt es nur? Hier soll zuerst von der Einkommenshöhe und dann von der Zufriedenheit mit ihr gesprochen werden. Einkommenshöhe und allgemeines Wohlbefinden standen bei den Untersuchungen, die in den USA durchgeführt wurden, in einem eindeutigen, aber schwachen Zusammenhang miteinander. Das bedeutet, daß sich Personen mit höherem Einkommen häufiger als solche mit niedrigerem als „sehr glücklich“ und mit dem Leben im ganzen „zufrieden“ bezeichneten.

Das ist freilich nur der rechnerische Durchschnittstrend. Etwas mehr über das Wohlergehen der einzelnen Menschen erfahren wir, wenn wir die verschiedenen Einkommensgruppen betrachten. Nach der im Jahr 1978 durchgeführten Untersuchung von A. Campbell (1981) bestehen folgende Beziehungen:

Familieneinkommen	„Sehr glücklich“	„Nicht allzu glücklich“
Niedrigste Schicht	25%	13%
3. Schicht	27%	7%
2. Schicht	32%	5%
Höchste Schicht	32%	5%

Demnach rechneten sich in der niedrigsten Einkommensschicht mehr als doppelt so viele wie in der höchsten – nämlich 13 Prozent gegenüber 5 Prozent – zu den „nicht allzu Glücklichen“ – was eine mildernde Umschreibung für Unglücklichsein bedeutet. Der Unterschied war bei allen früheren Umfragen noch dramatischer. So betrug er im Jahr 1957 beispielsweise 20 Prozent gegen 5 Prozent, und Zugehörigkeit zur niedrigsten Einkommensschicht hieß damals noch weniger Besitz des materiell Notwendigen.

Das gleiche Gefälle zeigt auch die in der Bundesrepublik Deutschland vorgenommene Befragung von Marplan und Stern. Sie stellte repräsentativ für die 14- bis 54jährige Bevölkerung folgende Verbreitung von „Zufriedenheit mit dem eigenen Leben“ fest:

Haushaltsnettoeinkommen pro Monat	„Überwiegend zufrieden“	„Eher nicht zufrieden“
Unter 2000 DM	47%	10%
2000 bis 3000 DM	58%	4%
3000 DM und darüber	60%	3%

Diese Beobachtung besagt wohl folgendes. Personen mit weit unterdurchschnittlichem Einkommen fühlen sich (zumal wenn sie auch noch für eine

kinderreiche Familie aufzukommen haben) häufiger unglücklich oder unzufrieden als Personen mit durchschnittlichem oder überdurchschnittlichem Einkommen. In den Schichten, die jedoch oberhalb dieser Armutszone von etwa 5000 Dollar leben, trägt die Steigerung des Einkommens zwar kontinuierlich, aber nicht mehr stark zur Verringerung von Unglück und zur Verbreitung von Glück bei. Die Befragten mit 15 000 Dollar Jahreseinkommen und mehr gaben sich nur wenig zufriedener als die mit 10 000 bis 15 000 Dollar.

Daß eine Steigerung des Einkommens mit einer beachtlichen, aber nach einer bestimmten Höhe nicht mehr stark mitwachsenden Zunahme an Wohlbefinden in der Bevölkerung einhergeht, zeigt auch ein Blick auf den Verlauf der Glückskurve in den Jahren des außerordentlich starken Wohlstandswachstums, das die USA zwischen 1957 und 1972 erlebten. In dieser Periode hat die Zahl der „ziemlich glücklichen“ Personen zwar zu-, die der „sehr glücklichen“ jedoch abgenommen, vor allem in den höheren Einkommensschichten (A. Campbell 1981).

Wie verhält sich nun das subjektive Urteil über das eigene Einkommen, die *Einkommenszufriedenheit*, zur Einschätzung des allgemeinen Wohlbefindens? Das Verhältnis ist ähnlich wie das zwischen objektiver Einkommenshöhe und allgemeinem Wohlbefinden: Einkommenszufriedenheit und Lebenszufriedenheit (Glück) stehen in einem deutlichen, aber schwachen Zusammenhang miteinander; Einkommenszufriedenheit läßt noch etwas stärker als die Einkommenshöhe allgemeine Lebenszufriedenheit voraussagen.

„Es ist nicht so gut mit Geld, wie es schlecht ist ohne“

Wie hängen Einkommen, Einkommenszufriedenheit und Lebenszufriedenheit innerlich zusammen? Inwiefern könnten die festgestellten Beziehungen Ursache-Wirkungs-Beziehungen sein? Man kann vermuten, wenn es im einzelnen auch schwer nachzuweisen und von Mensch zu Mensch, von Gruppe zu Gruppe verschieden ist, daß das Einkommen und die Zufriedenheit mit ihm folgende Wirkung auf das psychische Wohlbefinden (und dieses auf das Einkommen) hat.

1. *Ausreichendes Einkommen befreit von drückenden Sorgen.* Es mindert die Zahl der Unglücklichen und mehrt die Zahl der halb und halb Glücklichen. Es schafft vor allem Erleichterung, indem es vom Druck ökonomischer Sorgen befreit, während sein Beitrag zu Befriedigungen, die Glück und Erfüllung bedeuten, eher bescheiden ist. Mit einem jüdischen Sprichwort gesagt: „Es ist nicht so gut mit Geld, wie es schlecht ist ohne.“

Unterscheidet man mit A. Maslows bekannter Theorie zwischen Bedürfnissen mit biologischem und sozialem Druck (Mangelmotive) und Bedürfnissen ohne diesen Druck (Wachstumsmotive), so kann folgendes plausibel werden: Die Befriedigung von physiologischen und Sicherheitsbedürfnissen, das heißt die

Befreiung von Hunger, Kälte, sozialer Verachtung und Zukunftssorgen gewährt zwar das Gefühl der *Erleichterung*; *Erfüllung und Glück* sind jedoch nur durch die Befriedigung des Bedürfnisses nach Selbstachtung, Liebe, Kreativität und Humor (auf der Ebene der Selbstverwirklichung) zu erfahren. Letzteres läßt sich nun aber offensichtlich durch Einkommen nicht kaufen. So sagt nach A. Campbell die Höhe des Einkommens so gut wie nichts über die Zufriedenheit mit den zwischenmenschlichen Beziehungen in Ehe, Familie und Freundschaften aus, die für die Lebenszufriedenheit außerordentlich wichtig sind.

2. *Ausreichendes Einkommen erlaubt die Befriedigung von vielerlei Konsumwünschen nach Gütern und Dienstleistungen.* Man kann sich Reisen, Kultur und Luxus leisten. Um daraus aber auch Chancen für selbstgewählte Aktivitäten des Genießens und Gestaltens zu machen, muß die persönliche Bereitschaft zu Genuß und Kreativität entwickelt sein.

3. *Ausreichendes Einkommen befriedigt das Bedürfnis nach Sozialprestige.* Dies gilt wenigstens von erfolgsorientierten Gruppen und Gesellschaften, die materielle Armut als menschliches Armutszeugnis und Reichtum als Tüchtigkeitsnachweis werten: „Hast du was, bist du was.“ Hier kann hohes Einkommen als Selbstwertbestätigung wirken. So läßt ja Einkommenszufriedenheit eher Lebenszufriedenheit voraussagen als Einkommenshöhe. Allerdings ist dies auch eine sehr umgebungsabhängige Befriedigung. In vielen Fällen bewahrt ökonomischer Erfolg vielleicht auch nur vor drohender sozialer Verachtung, vor Minderwertigkeitsgefühlen. Und vielleicht wird die Selbstwertschätzung nur dadurch gesteigert, daß man die eigene Leistungsfähigkeit, das eigene Können erfährt, das sich im Einkommen indirekt auszahlt und darstellt.

Nicht zu übersehen ist, daß sich in der niedrigsten Einkommensschicht vergleichsweise viele als „sehr glücklich“ einstufen, während sich bei den Reichsten ein Minimum an Unglücklichen hält. Es muß also neben dem Faktor Einkommen noch bedeutsame andere Bedingungen geben, die das allgemeine Glück- und Unglücklichsein mitbestimmen. Dieses hängt vermutlich nicht nur von weiteren Situationsfaktoren (wie Wohnverhältnisse und Bildungsstand) ab. Vielmehr wird beides, materieller Wohlstand und psychisches Wohlbefinden, gemeinsam auch von persönlichen Faktoren beeinflusst: von der Leistungsbereitschaft, der Kontaktfähigkeit, dem Selbstvertrauen. Denn wer aufgrund von depressiven Verstimmungen zu Arbeitsunlust, Ängstlichkeit, geringer Belastbarkeit, Kontaktscheu und wenig Durchhaltevermögen neigt, wird einerseits in direkter Auswirkung weniger psychisches Wohlbefinden erfahren und andererseits in indirekter Auswirkung in einer Leistungsgesellschaft auch ein geringeres Einkommen und weniger Aufstiegschancen haben. Wenn man also Menschen, die aufgrund solcher Instabilität leistungsschwach sind, psychisch so betreuen könnte, daß sie stabiler werden, so hätte man damit gleichzeitig etwas für ihr psychisches Wohlbefinden und (indirekt) auch für ihre Einkommenschancen getan.

Ehe und Ehezufriedenheit oder: Ist geteilte Freude doppelte Freude?

Neben dem Einkommen hat die Lebenszufriedenheitsforschung auch eingehend die Faktoren Schulbildung, Wohnung, Wohnort, Zufriedenheit mit dem Leben in den USA, Erwerbsarbeit und Ehe untersucht. Der folgende Abschnitt beschränkt sich auf den Faktor *Ehe und Ehezufriedenheit*, weil er besser als die eben genannten anderen Bereiche allgemeine Lebenszufriedenheit voraussagt und von ganz anderer Art ist als der Faktor Einkommen und Einkommenszufriedenheit.

Ehe und Familie sind die verbreitetsten Formen sozialer Gruppe – auch heute. Obwohl in den letzten 20 Jahren die Zahl der Ehescheidungen und die Neigung zu nichtehelichen Lebensgemeinschaften zugenommen haben, waren von den in der Bundesrepublik Deutschland wohnenden Personen über 30 Jahren Ende 1982 nur 9 Prozent ledig, während 91 Prozent verheiratet, verwitwet oder geschieden waren, die Ehe also einmal als Weg zum Glück gewählt hatten. Wollen wir den Beitrag von Ehe und Familie zum psychischen Wohlbefinden sozialwissenschaftlich erfassen, so müssen wir zwischen Ehe (Verheiratetsein) und Ehezufriedenheit unterscheiden.

Verheiratet sein geht nach der für die US-Bevölkerung von 20–60 Jahren weitgehend repräsentativen Untersuchung von N. M. Bradburn (1969) in ausgeprägter Weise mit seelischem Wohlbefinden einher, während dieses bei Nichtverheirateten deutlich weniger verbreitet ist. So bezeichneten sich von den Nieverheirateten doppelt so viele wie von den Verheirateten als „nicht allzu glücklich“ – Männer häufiger als Frauen. Ähnliche Zahlen fand A. Campbell (1981). Am wenigsten Glück und Wohlbefinden äußerten bei Bradburn die Personen, die einmal verheiratet waren, aber nunmehr getrennt, geschieden oder verwitwet leben.

Dieser statistische Durchschnittstrend verdeckt naturgemäß die Vielfalt der möglichen Einzelsituationen. Sicher sind nicht alle Unverheirateten unglücklich – aber es bleibt zu erklären, warum sie es häufiger sind als Verheiratete.

Dazu wird man zwei verschiedene Umstände heranziehen müssen. Ein selektiver Umstand: Manche Unverheiratete sind wohl nicht deshalb „nicht allzu glücklich“, weil sie nicht heiraten, sondern heiraten nicht, weil sie derart unglücklich und psychisch beeinträchtigt sind, daß sie eine Ehe gar nicht anstreben oder, wenn sie es tun, wenig Chancen haben. So sind nach verschiedenen Erhebungen Psychatriepatienten häufiger als gesunde Personen ledig. Unverheiratete Männer über 30 Jahren haben seltener das sogenannte „interne Kontrollbewußtsein“, das heißt das Gefühl, ihr Leben selbst gestalten und zu einem Erfolg führen zu können; sie berichten auch häufiger als andere Gruppen, daß sie in ihrer Kindheit Probleme hatten.

Ein reaktiver Umstand (der den selektiven verstärkt): Wer unverheiratet bleibt, wird – zumal wenn er auch sonst wenig Kontakte aufnimmt und oft niedergeschla-

gen, aggressiv und von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt ist – schwerer von seinen Mißstimmungen befreit als jemand, der von seinem Ehepartner abgelenkt, durch Zuwendung und Gespräch unterstützt und durch den heilsamen Druck von Erwartungen davor bewahrt wird, in Zeiten der Unlust der Arbeit fernzubleiben oder sich mit anderen zu zerstreiten. Ihm fehlt der stabilisierende Einfluß einer Partnerschaft.

Die Vorstellung vom unbeschwert glücklichen Junggesellen (beiderlei Geschlechts) und vom „Ehestand-Wehstand“ entspricht also statistisch und psychologisch sicher nicht den Tatsachen. Freilich entscheidet nicht das Verheiratetsein als solches, sondern dessen Qualität über das psychische Wohlbefinden der Verheirateten. Was wissen wir über diesen Zusammenhang?

Mit seiner Ehe zufrieden sein, Ehezufriedenheit ist bei Frauen und Männern aller sozioökonomischen Schichten eng mit allgemeinem psychischem Wohlbefinden verbunden. (Ein ähnlicher, enger Zusammenhang besteht zwischen der Zufriedenheit mit dem Familienleben und der allgemeinen Lebenszufriedenheit.) Das belegen übereinstimmend mehrere für die USA voll oder annähernd repräsentative Untersuchungen aus den 60er und 70er Jahren.

Nach N. M. Bradburn (1969) fühlten sich die Männer, die ihre Ehe als „sehr glücklich“ bezeichneten, – je nach Umfrage und sozioökonomischer Schicht – zu 42–54 Prozent auch allgemein „sehr glücklich“ und die Frauen zu 43–64 Prozent. Allerdings bekannte sich von den Verheirateten, die ihre Ehe als „nicht allzu glücklich“ einstufen, praktisch niemand (bei N. M. Bradburn) oder höchstens vier Prozent (bei N. D. Glenn und C. N. Weaver 1981) als allgemein „sehr glücklich“. *Nichts scheint für das allgemeine Glück wichtiger zu sein als das Eheglück*: Nichts sonst kann es so sicher fördern, aber auch nichts so wirksam beeinträchtigen.

Auch ist nach A. Campbell (1981) bei Personen, die sich mit ihrer Ehe (und Familie) zufrieden erklären, die Wahrscheinlichkeit, daß sie auch mit ihrem Leben insgesamt zufrieden sind, größer als bei Befragten, die nur Zufriedenheit mit ihrem Einkommen, ihren Freundschaftsbeziehungen, ihrer Arbeit, Wohnung, Gesundheit oder Gemeinde äußern. Auch N. D. Glenn und C. N. Weaver (1981) fanden bei ihrer Analyse von Repräsentativumfragen der 70er Jahre, daß bei vollzeitlich berufstätigen und verheirateten Personen (Weißen) in den USA das Eheglück die stärkste und die Zufriedenheit mit dem Familienleben die zweitstärkste Beziehung zum allgemeinen Glückseligkeit hat. Bei diesem Personenkreis kann die Tatsache „glückliche Ehe“ für sich allein mehr Streuung von Glücksbefinden in der Bevölkerung erklären als die Zufriedenheit mit den Freundschaftsbeziehungen, der Gesundheit, den Freizeitaktivitäten, der Gemeinde, der finanziellen Situation und der Arbeit zusammengekommen.

Wie läßt sich dies angesichts der gestiegenen Ehescheidungsraten verstehen? Tatsächlich bewerteten in den Jahren 1976/1978 in den USA wie auch in der

Bundesrepublik Deutschland mehr Verheiratete ihre Ehe als glücklich als 1957 (J. Veroff u. a. 1981; E. Noelle-Neumann und E. Piel 1983). Zu dieser „Verbesserung“ kam es wahrscheinlich nicht trotz, sondern wegen der in diesem Zeitabschnitt zu beobachtenden Zunahme der Ehescheidungen. Denn wenn seit Beginn der 70er Jahre Ehen, die die Partner als unglücklich empfinden, immer weniger aufrechterhalten und immer leichter geschieden werden, müssen statistisch unter den Ehen, die bestehen, mehr glückliche sein. Die Scheidungsrate ist aber wohl nicht nur darum gestiegen, weil eine Scheidung wirtschaftlich, rechtlich und vom Sozialprestige her leichter möglich wurde, sondern auch deshalb, weil man das persönliche Glück so stark vom Gelingen der Ehe abhängig sah und sieht.

Liebes- und Kommunikationsfähigkeit als Lebensqualität ersten Ranges

Was macht nun die harmonische Ehe zu einer erstrangigen Chance für Lebenszufriedenheit? Was fördert Ehe- und Lebenszufriedenheit zugleich? Nach einer Allensbach-Umfrage, die großenteils mit anderen Untersuchungen übereinstimmt, steht folgendes fest: Ehezufriedenheit ist dort überdurchschnittlich häufig und ausgeprägt, wo die Partner es gern haben, daß ihnen der andere oft von seiner Arbeit erzählt, wo also vermutlich eine große Fähigkeit zum Gespräch und zum Austausch von Gefühlen sowie ein Interesse an diesem Austausch vorhanden ist. Darauf verweist auch folgender Befund: Die Ehezufriedenheit ist dort am höchsten, wo die beiden Partner einander die Eigenschaft zuschreiben: „Warmherzig, voller Gefühl“ und „Starkes Einfühlungsvermögen, rücksichtsvoll, kann gut zuhören“ (W. Schwarzenauer 1980).

Diese beiden Eigenschaften sind für die Entwicklung einer harmonischen Ehe wichtiger als der Umstand, daß die beiden Partner vor der Ehe längere Zeit miteinander bekannt waren (und darum wohl weniger mit unrealistisch überhöhten Erwartungen oder Ängsten in die Ehe gingen) – wichtiger auch, als daß sie in ihren Gewohnheiten, Interessen, ihrer körperlich-hormonalen Konstitution (Morgentyp–Abendtyp, Temperament) und Geschmacksrichtung beim Essen große Ähnlichkeit aufweisen.

Dementsprechend nennen Frauen als Eigenschaften des Mannes, die ihr Eheglück besonders stören: „Egoistisch“, „Sehr wechselnd in der Stimmung, man könnte sagen launisch“, „Rechthaberisch, gibt nie nach“. Männer empfinden folgende Eigenschaften der Frau als besonders ehestörend: „Sehr wechselnd in der Stimmung, man könnte sagen launisch“, „Ist leicht beleidigt, empfindlich, nachtragend“, „Etwas willensschwach“.

Entscheidend für die Entwicklung einer harmonischen Ehe scheint also die *Liebes- und Kommunikationsfähigkeit* der Partner zu sein. Dies bedeutet: Mitteilenskönnen positiver affektiver Zuwendung („warmherzig“), verbunden mit Ein-

fühlungsvermögen und Rücksichtnahme („nicht egoistisch“) und auf der Grundlage von emotionaler Stabilität („nicht launisch“) und eines gesunden Selbstwertgefühls (nicht „rechthaberisch“, nicht „leicht beleidigt“). Von hier aus läßt sich verstehen, wodurch eine Ehe, die sich zu einer befriedigenden Harmonie entwickelt, in so hohem Maß zu Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung beitragen kann.

1. *Eine harmonische Ehe verhindert Vereinsamung*, weil sie die Partner in einer Intimgruppe verwurzelt, die im allgemeinen einen befriedigenderen Austausch ermöglicht als die Beziehungen zu anderen Gruppen und Personen, die über die Ehe hinaus auch möglich und nötig sind. Man hat jemanden, zu dem man nach Hause gehen und mit dem man reden kann. Das tut gut, auch wenn die Beziehung nicht ideal ist. Nach W. Glatzer und W. Zapf (1984) fühlen sich Verheiratete, die mit ihrer Partnerbeziehung zufrieden sind, am häufigsten glücklich und am seltensten einsam, und auch jene, die ihre Partnerbeziehung weniger gut finden, sind immer noch öfter glücklich und seltener einsam als die Partnerlosen, die mit ihrem Alleinleben zufrieden sind.

2. *Eine harmonische Ehe fördert die allgemeine emotionale Stabilität*, sosehr sie diese auch voraussetzt. Sie kann Negativerfahrungen ausgleichen, bei Belastungen vor Kurzschlußreaktionen bewahren, das Gefühl des Angenommenseins und der sozialen Sicherheit vermitteln und damit Angst abbauen.

3. *Eine harmonische Ehe ermöglicht positive affektive Zuwendung*. Erst diese macht die Befriedigung sexueller Bedürfnisse zu einer beglückenden sexuellen Kommunikation. Sie kann Selbstwertbestätigung als Mensch und Intimpartner vermitteln, während die zweckbestimmten, funktionalen Rollen in Arbeit und Öffentlichkeit nur leistungsabhängige Anerkennung bieten. Dadurch kann – sofern narzißtische Abhängigkeit oder einengende Bevormundung vermieden werden – ein Verhältnis entstehen, das Vertrauen in sich, in andere und ins Leben schafft.

Was den Menschen in der Mitte und was ihn am Rand berührt

Nach diesen Einzelbeobachtungen können wir uns wieder Gesamtergebnissen zuwenden. Fragt man, was in unseren westlichen Industriegesellschaften tendenziell psychisches Wohlbefinden fördern und sichern kann, so wird man grundsätzlich zwei Arten von Bedingungen unterscheiden müssen, die freilich stets miteinander in Wechselwirkung stehen. Nämlich einerseits gesellschaftliche Bedingungen, *Situationsfaktoren*, und andererseits innerpsychische, persönliche Bedingungen, *Dispositionsfaktoren*. Denn einerseits ist das Verhalten des Menschen, also auch sein Wohl- oder Übelbefinden, nicht einfach idealistisch und individualistisch (eigenschaftstheoretisch) aus seiner persönlichen Lebenskunst zu erklären und andererseits auch nicht bloß materialistisch und situationistisch (milieutheoretisch)

aus seinen gesellschaftlichen Verhältnissen abzuleiten. Die Lebensqualitätsforschung hat lange Zeit nur die Situationsfaktoren untersucht und Dispositionsfaktoren nur zögernd und in ersten Ansätzen berücksichtigt.

Insgesamt zeigt sich nun folgendes Bild. Die Situationsfaktoren (Sozialindikatoren), die man gemeinhin für besonders wichtig hält, nämlich Einkommen, Wohnung, Bildung, politische Zufriedenheit, Arbeit sowie Ehe und Familie stehen durchschnittlich in einem ziemlich schwachen Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden. Indes sind die Beziehungen der untersuchten Einzelzufriedenheiten zur Lebenszufriedenheit weder gleich noch beliebig.

Während diese Unterschiede in früheren Studien wie etwa der von N. M. Bradburn (1969) noch nicht beachtet wurden, haben ihnen später Forscher wie F. M. Andrews und S. B. Withey (1976), A. Campbell u. a. (1976), D. L. Rhoads und J. S. Raymond (1981), N. D. Glenn und C. N. Weaver (1981) sowie W. Glatzer und W. Zapf (1984) mehr Aufmerksamkeit geschenkt. A. Campbell (1981) hat auch den Dispositionsfaktor „Zufriedenheit mit sich selbst“ (verstanden als Kontrollbewußtsein, das heißt als Gefühl, sein Leben selbst gestalten zu können, und als Zufriedenheit mit sich als Person) in seine Befragung einbezogen und die untersuchten 15 Einzelzufriedenheiten nach ihrem Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit geordnet. Dabei ergab sich (nach den Koeffizienten der Produkt-Moment-Korrelation) diese Rangfolge:

Zufriedenheit mit	Beziehung zur Lebenszufriedenheit
Sich selbst	.55
Lebensstandard	.48
Familienleben	.45
Ehe	.42
Einkommen (der Familie)	.40
Freundschaftsbeziehungen	.39
Ersparnissen	.38
Berufsarbeit	.37
Haushaltsarbeit	.33
Leben in den USA	.30
Wohnung	.30
Nachbarschaft	.29
Gesundheit	.29
Gemeinde	.29
Bildung	.26

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam die deutsche Umfrage von W. Glatzer und W. Zapf (1984, 235), die allerdings nicht nach der Zufriedenheit mit sich selbst fragte. Bei Befragten, die erwerbstätig sind und mit einem Ehepartner oder Lebensgefährten zusammenleben, steht die Zufriedenheit mit Lebensstandard, Ehe/Partnerschaft, Haushaltseinkommen, Beruf, Gesundheit in der hier angeführten Reihenfolge mit allgemeiner Lebenszufriedenheit in Beziehung. Demgegenüber ist die

Zufriedenheit mit Ausbildung, Wohnung, Demokratie und sozialer Sicherung wesentlich schwächer mit Lebenszufriedenheit verknüpft. Bei den 18- bis 40jährigen ist die Ehezufriedenheit sogar der Faktor, der am stärksten Lebenszufriedenheit voraussagt.

Die beiden angeführten Stufenleitern lassen auf eine gewisse „*Strukturierung des Lebensraumes*“ (F. M. Andrews und S. B. Withey) schließen. Diese besteht, aufs Ganze gesehen, in einem Gefälle von persönlichen und zentralen zu mehr unpersönlichen und eher peripheren Erfahrungsfeldern, wobei der Zufriedenheit mit dem Lebensstandard allerdings eine unübersehbar große Bedeutung zukommt. Am wichtigsten für die Lebenszufriedenheit scheint die „Zufriedenheit mit sich selbst“ zu sein. Als ebenfalls wichtig erweist sich die Zufriedenheit mit dem Lebensstandard, dicht gefolgt von der Zufriedenheit mit den zwischenmenschlichen Beziehungen in Ehe und Familie, während die Zufriedenheit mit Einkommen und Arbeit weniger zufriedenheitsbedeutsam erscheint und die Zufriedenheit mit Staat, Gemeinde und Bildung die Lebenszufriedenheit nur am Rande berührt.

Die Frage nach der Lebenszufriedenheitskompetenz

Wenn der Lebensraum der meisten Menschen im Hinblick auf die Glückschancen in der hier beschriebenen Weise strukturiert ist, so deshalb, weil ihre Bedürfnisse, Motive und Werte strukturiert sind. Lebenszufriedenheit ist eine Gesamtbilanz, die nicht einfach aus der Summe der einzelnen Befriedigungen besteht und bei der die Einzelbefriedigungen auch nicht mechanisch austauschbar, kompensierbar sind. Lebenszufriedenheit beruht einerseits auf einem Feld von günstigen Situationen und andererseits auf einer *individuell strukturierten Wertorientierung*, mit der der einzelne günstige Situationen sucht, schafft und nutzt.

Bei allen erwähnten Situationsfaktoren läßt sich folgendes zeigen. Zu einem Wohlbefinden, das nicht bloß Erleichterung, sondern Erfüllung bedeutet, können sie nur in dem Maß beitragen, als höhere Motive entwickelt und befriedigt werden, nämlich vor allem Selbstwertstreben, Zuwendung, Neugier und Wirksamseinwollen (Kompetenz). Wem Freude am Bewirken, Können und Entdecken nichts bedeutet, der wird in der Arbeit nur eine wirtschaftliche Notwendigkeit, aber keine Quelle von Lebenszufriedenheit finden. Und wer wenig Verlangen nach positiver affektiver Zuwendung hat, wird Ehe und Familie kaum als Weg zum Glück erleben können.

Die Möglichkeit, Glück, Lebenszufriedenheit und Sinn zu erfahren, beruht demnach wesentlich auf einem persönlichen „Talent zum Glück“ (Novalis), einer *Lebenszufriedenheitskompetenz*. Diese besteht in einer je persönlichen Bereitschaft und Fähigkeit zu Positiverfahrungen: in einer Bereitschaft im Sinn von Motiviert-, Ansprechbar- und Sensibelsein, und zwar mit einem Gefüge von

verhältnismäßig stabilen, in einem Wertsystem geordneten Einstellungen zu Personen und Zielen; in einer Fähigkeit, verstanden als Erlebnis-, Denk- und Verhaltensmuster, die ein Verarbeiten, Gewinnen und Erhalten von Positiverfahrungen ermöglichen.

Solche Lebenszufriedenheitskompetenz entwickelt sich vermutlich in einem Wechselspiel von Fremd- und Selbstsozialisation. Von seiten der Umgebung, als Fremdsozialisation, wirken die Reaktionsmuster, Werte und Lebenschancen der Ursprungsfamilie, anderer Bezugsgruppen, einzelner Bezugspersonen und der Gesamtgesellschaft – und zwar durch Vorbild, Belohnung und Bestrafung, Erfolg und Mißerfolg, Erwartungsdruck und verbale Beeinflussung. Von seiten des einzelnen, als Selbstsozialisation, werden die genannten Einflüsse durch eigenes Erleben, Reflektieren, Erproben und Sichidentifizieren bzw. Sichdistanzieren individuell aufgenommen und verarbeitet.

Situation und Disposition in Wechselwirkung

Daß Lebensqualität stark von Dispositionsfaktoren abhängt, hat auch die sozialwissenschaftlich ausgerichtete Forschung – wenigstens in den USA – mehr und mehr anerkannt. So sprachen A. Campbell u. a. (1976) von „persönlichen Ressourcen und Kompetenzen“ und bezogen Fragen nach psychischen Belastungen und nach der „Zufriedenheit mit sich selbst“ in ihre Untersuchungen ein. Damit haben sie sich zögernd und weitgehend unbewußt der Sozialpsychiatrie angenähert, die sich mit klinischen und sozialwissenschaftlichen Methoden für die Verbreitung und Förderung von psychischer Gesundheit (mental health) interessiert. Es könnte den Fortschritt nur fördern, wenn man die Neigung überwände, die Bedingungen psychischen Wohlbefindens entweder nur in gesellschaftlichen, situativen oder nur in persönlichen, dispositiven Faktoren zu suchen.

Angemessener wäre eine integrative Sicht, die Lebenszufriedenheit, Situationsfaktoren und Dispositionsfaktoren in einer Wechselwirkung von unterschiedlicher Art und Stärke sieht. Ihr zufolge werden Lebenszufriedenheit und Glück stark und direkt von der persönlichen Lebenszufriedenheitskompetenz beeinflusst, während Situationsfaktoren „nur“ als Befriedigungschancen „wirken“, die je nach den persönlichen Voraussetzungen genutzt werden. Die situativen Bedingungen wirken aber auch auf die dispositiven zurück, insofern sie diesen Entfaltungschancen bieten oder vorenthalten (obwohl Not auch bestimmte Fähigkeiten und Erfolge herausfordern kann).

Was im einzelnen Lebenszufriedenheitskompetenz ausmacht, läßt sich nur allgemein und bruchstückhaft beschreiben. Besonders wichtig sind hier ohne Zweifel die *affektiven Faktoren*. Psychisches Wohlbefinden ist um so wahrscheinlicher zu erwarten:

1. Je mehr jemand in seinem Erleben die eigene Person als „gut“ akzeptieren, das heißt sich selbst mögen, an sich Freude haben, sich wertschätzen kann. Wohl darum ist nach A. Campbell (1981) „Zufriedenheit mit sich selbst“ mehr als alle anderen Einzelzufriedenheiten mit Lebenszufriedenheit verbunden. Sie ist übrigens so gut wie unabhängig von Einkommen, Schulbildung, Alter und Rasse. *Selbstwertschätzung* bedeutet vermutlich grundlegendes Wohlbefinden. Sie vermittelt nicht nur Erleichterung, sondern Erfüllung; nicht nur kurzfristige sinnliche Erregung – wie sexuelles, orales oder ästhetisches Lusterleben –, sondern kann auch noch in Anstrengung, Ermüdung und Gefangenschaft erfahren werden. Sie gewährt jene innere Einheit (Ich-Stärke, Identität), die zwanghafter, schizoider und narzißtischer Zerrissenheit und Isolation entgegenwirkt und einen damit vor dem Gefühl der Leere, Wertlosigkeit und Sinnlosigkeit bewahrt.

2. Je mehr sich jemand auf der Grundlage der Selbstwertschätzung anderen Menschen positiv, in *Freundschaft, Liebe und prosozialem Empfinden* zuwenden kann – statt ihnen feindselig, mißtrauisch oder gleichgültig zu begegnen. Daß Liebes- und Beziehungsfähigkeit beglückt, wurde nicht nur von Dichtern besungen, sondern auch durch zahlreiche Studien statistisch nachgewiesen.

3. Je mehr sich jemand interessiert und aktiv Dingen und Wirkmöglichkeiten zuwenden kann, im *Genießen, Erforschen und Gestalten*, statt ihnen gelangweilt und passiv gegenüberzustehen und emotional zu verarmen.

4. Je besser jemand über Verlust trauern und unabänderliches Leid annehmen, das heißt Negativerfahrungen und Erschütterungen verarbeiten kann.

Aber auch *kognitive Faktoren* sind notwendige Voraussetzungen für Lebenszufriedenheit. Beispielsweise die Fähigkeit, Mißerfolge und Gefahrensignale unverzerrt, ohne Übergeneralisierung und ohne Katastrophisierung wahrzunehmen. Oder die Überzeugung, sich trotz bestimmter Vorgaben und Grenzen durch die eigene Körperkonstitution, Schichtzugehörigkeit und Erziehung verhältnismäßig frei entwickeln zu können. Ebenso die Überzeugung, daß der Mensch – ich und andere – einen objektiven Wert und sein Leben einen unbedingten Sinn hat (B. Grom u. a. 1985).

Folgerungen

Diese integrative Sicht wertet die Erforschung und Verbesserung der wirtschaftlich-sozialen Bedingungen von Lebensqualität keineswegs ab, sondern stellt sie lediglich in einen umfassenderen Zusammenhang und mißt sie am Leitziel „Lebenszufriedenheit“. Sie zeigt: Die Erhaltung, Verteilung und Verbesserung von sozioökonomischen Bedingungen wie Einkommen, Wohnung und Arbeit ist für die Verhinderung von belastenden Negativerfahrungen unverzichtbar und als Chance von Positiverfahrungen wichtig.

Sie macht aber auch deutlich, daß sich Bemühungen um eine Mehrung der Lebenszufriedenheit bei allen Bevölkerungsgruppen, gerade auch bei denen mit dem niedrigsten Einkommen und der größten Gefahr, arbeitslos zu werden, nicht auf materielle Besserstellung beschränken, sondern *auch psychologische Lebenshilfe umfassen sollten*. Denn wer befähigt wurde, materiell gesichert zu leben, hat noch lange nicht gelernt, glücklich zu sein.

Wer Lebensqualität als Lebenszufriedenheit verstehen und fördern will, sollte idealerweise in allen Bereichen des strukturierten Lebensraumes, in den sozioökonomischen und in den persönlichen ansetzen. Dies wird über das ganze Netz von familiären, nachbarschaftlichen, ärztlichen, betrieblichen, schulischen, verbandlich-kirchlichen, psychologischen, publizistischen und gesetzgeberischen Aktivitäten geschehen müssen. Was dabei durch Maßnahmen des Sozialstaats beeinflussbar, was durch private Initiativen in Verbänden und Selbsthilfegruppen zu fördern und was schlechterdings unorganisierbar und Frucht eines von jedem einzelnen abhängigen Sozialklimas ist, wird von Fall zu Fall neu zu überlegen sein. Neu zu überdenken – in einer ethischen und theologischen Reflexion – sind auch die Wertvorstellungen des einzelnen, der Gruppen und der Gesamtgesellschaft, an denen Lebenszufriedenheit oft fraglos gemessen wird.

Literatur: F. M. Andrews, S. B. Withey, Social Indicators of Well-Being. American's Perceptions of Life Quality (New York 1976); N. M. Bradburn, The structure of psychological well-being (Chicago 1969); A. Campbell, The Sense of Well-Being in America (New York 1981); A. Campbell, P. E. Converse (Hrsg.), The Human Meaning of Social Change (New York 1972); A. Campbell, P. E. Converse, W. L. Rodgers, The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction (New York 1976); R. Gastil, Social Indicators and Quality of Life, in: Public Administration Review 30 (1970) 596–601; W. Glatzer, W. Zapf (Hrsg.), Lebensqualität in der Bundesrepublik. Objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden (Frankfurt 1984); N. D. Glenn, C. N. Weaver, The contribution of marital happiness to global happiness, in: Journal of Marriage and the Family 43 (1981) 161–168; B. Grom, N. Brieskorn, G. Haeffner, Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn (Frankfurt 1985); Marplan, Stern (Hrsg.), Lebensziele. Potentiale und Trends alternativen Verhaltens (Hamburg 1981); E. Noelle-Neumann, Politik und Glück, in: H. Baier (Hrsg.), Freiheit und Sachzwang (Opladen 1977) 208–262; E. Noelle-Neumann, E. Piel (Hrsg.), Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1978–1983 (München 1983); D. L. Rhoads, J. S. Raymond, Quality of life and the competent community, in: American Journal of Community Psychology 9 (1981) 293–301; W. Schwarzenauer, Was macht eine Ehe glücklich? Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage, in: Partnerberatung 17 (1980) 49–66; J. Veroff, R. A. Kulka, E. Douvan, Mental Health in America. Patterns of Help-seeking from 1957 to 1976 (New York 1981).