

# SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN UND DEMOGRAFISCHE EREIGNISSE IM LEBENS LAUF

Volker Cihlar, Andreas Genoni, Nadja Milewski,  
C. Katharina Spieß, Nico Stawarz

↳ **Schlüsselwörter:** Lebenszufriedenheit – Wohlstand – Fertilität – Migration – Altern

## ZUSAMMENFASSUNG

Welche Bedeutung kommt subjektivem Wohlbefinden zur Beschreibung der Lebensqualität auf individueller Ebene und als Wohlstandsindikator auf gesellschaftlicher Ebene zu? Der Beitrag führt in das Thema ein und beschreibt Zusammenhänge zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und demografischen Prozessen sowie Ereignissen wie Geburtenverhalten, internationale Migration und Altern aus der Perspektive internationaler Forschung. Neben seiner Bedeutung als Wohlstandsindikator dient das subjektive Wohlbefinden als Grundlage für eine evidenzbasierte Politik, die eine Sicherung des Wohlstands anstrebt. Dafür sind eine repräsentative und differenzierte Erfassung und Analyse subjektiver Wohlstandsindikatoren notwendig.

↳ **Keywords:** *life satisfaction – wealth – fertility – migration – ageing*

## ABSTRACT

*What role does subjective well-being play as an indicator to describe the quality of life of individuals and societal wealth? After a brief introduction to the topic, the article discusses the relationship between subjective well-being and demographic events and processes, like fertility behaviour, international migration and ageing, from an international perspective. In addition to its importance as an indicator of wealth, subjective well-being supports evidence-based policies aimed at ensuring societal wealth. This requires the representative and differentiated collection and analysis of indicators on subjective well-being.*

### Dr. Volker Cihlar

hat Sportwissenschaft, Anglistik und Gerontologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg studiert und war im Forschungsbereich „Alterung, Mortalität und Bevölkerungsdynamik“ des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) in Wiesbaden tätig.

### Dr. Andreas Genoni

hat unter anderem Soziologie und Ethnologie an der Universität Basel, Schweiz, studiert und an der Universität Hamburg im Bereich der Migrations- und Integrationsforschung promoviert. Beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) arbeitet er im Forschungsbereich „Migration und Mobilität“.

### Dr. Nadja Milewski

leitet die Forschungsgruppe „Fertilität“ im Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). Sie hat Anthropologie (im Fachbereich Biologie), Theaterwissenschaft und Kunstgeschichte an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz studiert und ihr Promotionsstudium Demografie an der Universität Rostock absolviert.

### Univ.-Prof. Dr. C. Katharina Spieß

hat Volkswirtschaftslehre und politische Wissenschaften an der Universität Mannheim studiert, an der Ruhr-Universität Bochum promoviert und 2005 ihre Habilitation im Fachbereich Wirtschaft und Management an der Technischen Universität Berlin abgeschlossen. Seit Oktober 2021 leitet sie als Direktorin das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB).

### Dr. Nico Stawarz

hat Soziologie an der Technischen Universität Chemnitz studiert und am Seminar für Sozialwissenschaften der Universität Siegen promoviert. Er ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Forschungsbereich „Migration und Mobilität“ des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB).

## 1

### Einleitung<sup>1</sup>

Wird über die Messung des gesellschaftlichen Wohlstands diskutiert, so geht es vielfach nur um die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit oder das Bruttoinlandsprodukt (BIP). Das BIP als **alleiniger** Wohlstandsindikator oder zur Beschreibung der Lebensqualität einer Gesellschaft ist allerdings ungeeignet, wie die Enquete-Kommission des Deutschen Bundestages „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität – Wege zu nachhaltigem Wirtschaften und gesellschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft“ in ihrem Schlussbericht festgestellt hat (Enquete-Kommission, 2013). Das BIP informiert über die Produktivität und den materiellen Lebensstandard. Es erfasst damit nicht nur Aspekte, die das individuelle Wohlbefinden erhöhen, sondern auch solche, welche die Lebensqualität senken können, beispielsweise die Treibstoffkosten für das Pendeln zur Arbeitsstelle mit dem Auto. Zugleich sagt das BIP nichts oder nur sehr wenig über Einkommensarmut oder soziale Ungleichheiten aus. Zudem werden mit dem BIP die Dienstleistungen, die innerhalb der Familie oder informell erbracht werden, nicht erfasst; dazu zählen die Bildung, Erziehung sowie Betreuung von Kindern in privaten Haushalten. Außerdem würde eine reine Ausrichtung des politischen Handelns an einer Steigerung des BIP die Bedeutung der sozialen Teilhabe von Individuen für das menschliche Dasein vernachlässigen (siehe dazu beispielsweise Easterlin, 2004). Entsprechend legitimieren sich die Handlungen von Regierungen und gesellschaftlichen Institutionen nicht nur durch die Ausrichtung am BIP, sondern auch daran, inwiefern sie in der Lage sind, die **verschiedenen** Bedürfnisse ihrer Bürgerinnen und Bürger zu erfüllen. Für eine umfassende Betrachtung der Lebensbedingungen in Gesellschaften sind daher neben objektiven Indikatoren zur Erfassung der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit weitere Indikatoren zu berücksichtigen. Die Lebenserwartung, Umweltbedingungen oder soziale Ungleichheit sind Beispiele für Indikatoren, welche die objektive Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger beschrei-

ben. Daneben bildet das individuelle Wohlbefinden die subjektive Dimension der Lebensqualität ab. Erfasst wird es über Indikatoren wie die Lebenszufriedenheit, positive und negative Affekte (Gefühle) oder Sorgen und Ängste. Der allgemeinen Lebenszufriedenheit kommt bei der Erfassung des subjektiven Wohlbefindens ein besonderer Stellenwert zu. Sie ist gemäß Diener (1984) auf individueller Ebene als eine globale Bewertung aller Aspekte des Lebens definiert. Im Kontrast zu positiven und negativen Gefühlen stellt sie ein Langzeitempfinden der individuellen Lebenssituation dar. Das subjektive Wohlbefinden kann über ein international anerkanntes Befragungsinstrument erfasst werden, das Befragungen wie das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) oder das Familiendemografische Panel (FRoDA) nutzen. Es erfasst die allgemeine Lebenszufriedenheit anhand der Frage „Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?“ auf einer 11-stufigen Likert-Skala von null „ganz und gar unzufrieden“ bis zehn „ganz und gar zufrieden“. Ein großer Vorteil dieser Messung ist, dass sie sparsam, schlicht und daher leicht verständlich ist. Dies unterscheidet sie von anderen Messungen, zum Beispiel von der des individuellen Einkommens aus Erwerbsarbeit und Vermögen.

Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) befasst sich seit vielen Jahren mit der Messung des individuellen Wohlbefindens der Bevölkerung. Um die Bedeutung dieser Wohlstandsmessung hervorzuheben, hat das BiB auf der Wissenschaftlichen Fachtagung „Daten.Forschung.Zukunft“ innerhalb der Jubiläumsveranstaltungen „75 Jahre Statistisches Bundesamt“ und „50 Jahre Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB)“ eine Session mit dem Titel „Wellbeing across Different Stages in the Life Course“ organisiert. Internationale Experten und Expertinnen referierten über den Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und den demografischen Themen Fertilität, internationale Migration und Altern. Der folgende Beitrag fasst die Inhalte dieser Session zusammen.<sup>2</sup>

1 Der Beitrag basiert auf vier Vorträgen und der Diskussion der [Session „Wellbeing across Different Stages in the Life Course“](#) am 6. Juli 2023 auf der Wissenschaftlichen Fachtagung „Daten.Forschung.Zukunft“ zum Anlass 75 Jahre Statistisches Bundesamt und 50 Jahre Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB).

2 Nach Dr. Nico Stawarz (BiB; Einstiegsreferat) haben Prof. Dr. Monika Mynarska (Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw), Prof. Dr. Martijn Hendriks (Erasmus University Rotterdam) und Prof. Dr. Eric S. Kim (University of British Columbia) vorgetragen. Die Autorinnen und Autoren dieses Artikels danken ihnen sehr herzlich für ihre wertvollen Beiträge.

## 2

### Elternschaft und subjektives Wohlbefinden<sup>3</sup>

Die Frage, ob Kinder glücklich machen, beziehungsweise ob Eltern ein höheres Wohlbefinden aufweisen als Menschen ohne Kind, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Vielmehr hängt die Antwort auf diese Frage von einer Vielzahl von Faktoren ab. Die gängige Meinung, dass Kinder positiv konnotiert sind, mag damit zusammenhängen, dass sie zum Beispiel dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken oder soziale Unterstützung im Alter leisten (können). Diese Motivation für Kinder spielt in Theorien zum Fertilitätsverhalten eine wesentliche Rolle, wie etwa im Value-of-Children-Ansatz (Nauck, 2014) oder im Traits-Desires-Intention-Behavior-Modell (Mynarska/Rytel, 2020). Allerdings sind auch negative Aspekte von Elternschaft festzustellen: So können etwa

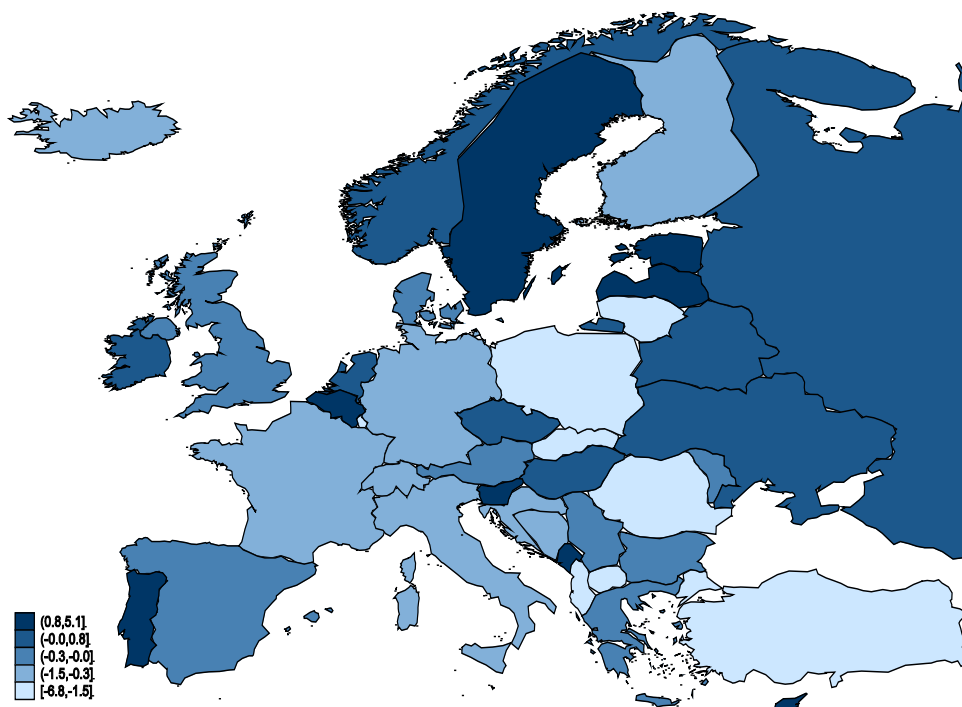
Belastungserleben, Stress, Ängste und Kosten die Beziehungsqualität der Eltern verringern oder zu Familienkonflikten, gesundheitlichen Belastungen – insbesondere für (werdende) Mütter –, Zeitnot und höheren monetären Ausgaben führen.

Dementsprechend zeichnen empirische Studien ein heterogenes Bild zum Zusammenhang von Elternschaft und Lebenszufriedenheit. Die Befunde variieren nach regionalem Kontext, Anzahl der Kinder, Geschlecht und Alter der Eltern. Basierend auf Daten des World Values Survey (WVS, 2014) fand Stanca (2016) eine erhöhte Lebenszufriedenheit unter Eltern in 36 von 105 Ländern, die im WVS enthalten sind. Dieser Zusammenhang war allerdings nur in neun Fällen statistisch signifikant. Zu den Ländern beziehungsweise Staatsgebieten, in denen Elternschaft mit einer erhöhten Lebenszufriedenheit einhergeht, zählten in Asien China, Taiwan und Vietnam sowie in Europa Portugal und Schweden. [↘ Grafik 1](#) Negative Zusammenhänge mit der Lebenszufriedenheit zeigten sich insbesondere bei Frauen, unter jüngeren Befragten und bei höheren Kinderzahlen (Margolis/Myrskylä, 2011).

<sup>3</sup> Dieses Kapitel basiert auf dem Vortrag von Monika Mynarska mit dem Titel „Do Children Make Parents Happy? Well... It depends...“.

**Grafik 1**

Elternschaft und Lebenszufriedenheit in Europa 2014



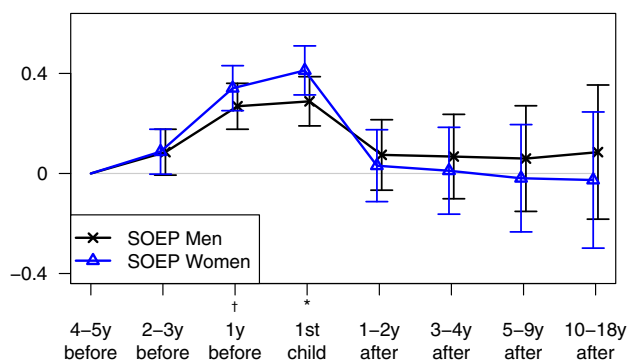
Quelle: Stanca, 2016, hier: Seite 98

Erläuterung: Positive Werte (dunkelblau) stehen für einen positiven Zusammenhang zwischen Elternschaft und Lebenszufriedenheit. Negative Werte (hellere Blautöne) für einen negativen Zusammenhang zwischen Elternschaft und Lebenszufriedenheit.

Analysen auf Grundlage von Längsschnittdaten, wie etwa dem SOEP für Deutschland oder dem British Household Panel Survey (BHPS) für das Vereinigte Königreich, zeigen allerdings nur kurzzeitige positive Effekte einer Geburt für die Lebenszufriedenheit und dass diese bereits vor der Geburt erhöht ist (Myrskylä/Margolis, 2014). [↪ Grafik 2](#) Darüber hinaus finden Studien, die auf qualitativen Interviews basieren, oftmals positive Konnotationen von Elternschaft. So wird deutlich, dass Kinder als Quelle von Freude, Liebe und Erfüllung gesehen werden und das Leben mit Sinnhaftigkeit versehen. Dies gilt selbst für alleinerziehende Mütter, die häufig höhere alltägliche Belastungen im Vergleich zu Zwei-Eltern-Familien haben (Baranowska-Rataj und andere, 2014).

**Grafik 2**

Zusammenhang von Elternschaft und Lebenszufriedenheit nach dem Sozio-oekonomischen Panel



Quelle: Myrskylä/Margolis, 2014, hier: Seite 1855  
 Erläuterung: Dargestellt ist die Veränderung der Lebenszufriedenheit.

Die Heterogenität der Befunde legt nahe, dass der Zusammenhang zwischen Elternschaft und Wohlbefinden komplex ist. Zudem variieren die Ergebnisse nach jenem Indikator, mit dem das Wohlbefinden gemessen wird – etwa zwischen allgemeiner Lebenszufriedenheit oder Glücksgefühlen. Außerdem können sich spezifische Aspekte von Elternschaft unterschiedlich auswirken. Mynarska (2023) fasste die Ergebnisse folgendermaßen zusammen: Elternschaft bringt zweifelsfrei Stress und Müdigkeit mit sich, aber sie gibt den Individuen auch ein einzigartiges Gefühl von Erfüllung und Daseinszweck. Elternschaft trägt zu Ehestress und Konflikten unter den Eltern bei, motiviert Eltern aber gleichzeitig, diese Konflikte zu lösen, und trägt dadurch langfristig eher zu einer positiven Partnerschaftsentwicklung der Eltern bei. Und obwohl Elternschaft die Zeit reduziert, sich um

sich selbst zu kümmern, betonte Mynarska, trägt sie eher zu einem gesünderen Lebensstil bei, da Kinder das Risiko für gesundheitsschädigendes Verhalten senken.

Aber unter welchen Bedingungen kann die Freude, Kinder zu haben, die Kosten und Probleme von Elternschaft überwiegen? Ein wichtiger Moderator ist der Work-Family-Conflict. Matysiak und andere (2016) zeigen, dass sich Elternschaft insbesondere für Mütter negativ auswirkt, wenn diese einen erhöhten Konflikt hinsichtlich der Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit erleben. Daraus ergibt sich etwa ein Ansatzpunkt für die Familien- und Gleichstellungspolitik, zum Beispiel im Hinblick auf eine quantitativ ausreichende und bezahlbare öffentlich finanzierte Kindertagesbetreuung. Hinzu kommen positive Einflussfaktoren wie ein unterstützendes soziales Netzwerk. Hohe Erwartungen an die eigene Elternschaft oder an die Kinder gehen hingegen mit erhöhtem Stress einher und können das Wohlbefinden von Eltern reduzieren (Pollmann-Schult, 2014).

Zudem wirken sich die persönlichen Einstellungen zur Elternschaft auf den späteren Zusammenhang zwischen Elternschaft und Wohlbefinden aus. Ob sich etwa die Häufigkeit von Glücksgefühlen zwischen Menschen ohne und jenen mit Kindern unterscheidet, hängt wesentlich damit zusammen, ob Kinderlosigkeit oder Elternschaft als Lebensentwurf gewählt wurde. Kinderlose zeigen vor allem mehr negative Emotionen (zum Beispiel Einsamkeit oder Depression), wenn sie sich eigentlich Kinder gewünscht haben, diesen Wunsch aber nicht realisieren konnten. Eltern hingegen weisen dann ein erhöhtes Depressionsrisiko auf, wenn sie ihre Elternschaft bereuen und/oder wenn ihre Partnerschaftsqualität niedrig ist (Koropecj-Cox, 2002).

Diese Befunde verdeutlichen, dass Kinder nicht per se glücklich machen. In diesem Sinne sollte eine moderne Familienpolitik sich nicht an der Geburtenzahl als solcher, sondern an der Erfüllung von Kinderwünschen orientieren. Die Bevölkerungsforschung arbeitet zwar traditionell mit einem Bestandserhaltungsniveau, was den Laien eine entsprechend hohe Geburtenrate als wünschenswert suggerieren mag; im Fokus einer nachhaltigen Familienpolitik sollte hingegen das Ziel stehen, dass Menschen ihre Lebensvorstellungen mit Kindern oder ohne Kind möglichst gut realisieren können (Bujard, 2013).

### 3

## Internationale Migration und subjektives Wohlbefinden<sup>4</sup>

Kann es gelingen, durch internationale Migration das Wohlbefinden zu steigern, oder ist es nicht einfach nur so, dass zufriedener Menschen eher migrieren (Hendriks, 2023; siehe auch Hendriks/Burger, 2021)? Forschungsbefunde verdeutlichen, dass vergleichsweise unzufriedene Personen eher überlegen auszuwandern. Das trifft vor allem auf wohlhabende und hochqualifizierte Personen zu aus Ländern, in denen mittlere und hohe Einkommen erzielt werden, da sie am ehesten über die finanziellen Mittel zur Realisierung von Migrationsabsichten verfügen. Personen aus Ländern, in denen die erzielten Einkommen schwächer sind, fehlen diese Mittel eher. Zudem sind sie häufiger mit rechtlichen Hürden konfrontiert, welche die Einreise in attraktivere Länder erschwert.

Menschen entscheiden sich außerdem für möglichst erfolgversprechende Orte als Wanderungsziele. So hat eine Studie unter US-amerikanischen Medizinstudierenden zur Standortwahl von Facharztpraxen im Ausland ergeben, dass die Studierenden Länder bevorzugen, mit denen sie die größten individuellen Wohlbefindensgewinne verbanden (Benjamin und andere, 2014). Tatsächlich waren erwartetes Glück und Zufriedenheit zwei der stärksten Erklärungsfaktoren für die Bevorzugung bestimmter Länder, noch vor Standortattraktivität und Karriereperspektiven. Dazu passt, dass Menschen mit Migrationsabsichten eher Zielorte mit durchschnittlich höherer Lebenszufriedenheit präferieren (Lovo, 2014).

Wie entwickelt sich aber das subjektive Wohlbefinden, wenn Menschen ihre Migrationsabsichten in die Tat umsetzen? Es gibt gute Gründe dafür, dass sich das Wohlbefinden erhöht, da mit einer Auswanderung häufig positive Veränderungen wie Einkommenserhöhungen einhergehen (Witte/Guedes Auditor, 2021). Gleichzeitig sind internationale Wanderungen kritische Lebensereignisse, die das Wohlbefinden verringern können, etwa aufgrund von Sprachbarrieren und Diskriminierungserfahrungen oder erhöhter Distanz zur eigenen Familie.

Werden Migrantinnen und Migranten mit der Bevölkerung des Herkunftslandes verglichen, finden sich bei den Ausgewanderten häufig keine Steigerungen im Wohlbefinden. Im Vergleich zu demografisch ähnlichen, nicht gewanderten Personen mit Migrationsabsichten zeigen sich jedoch Wohlbefindensgewinne. Auf Basis eines Samples von über 36 000 Migrantinnen und Migranten aus mehr als 150 Ländern (Zeitraum: 2009 bis 2016) wird deutlich, dass 9% der Gewanderten eine höhere Lebensqualität berichten, 5% positivere Gemütszustände wie Freude, Lachen und Glück (positiver Affekt) und 7% weniger Trauer, Sorgen und Wut (negativer Affekt) erleben (Hendriks und andere, 2018).  
➤ **Grafik 3** Ein erhöhtes Wohlbefinden zeigt sich im Übrigen ebenso für Angehörige, die im Heimatland verblieben sind, allerdings sind bei ihnen negative Affekte erhöht.

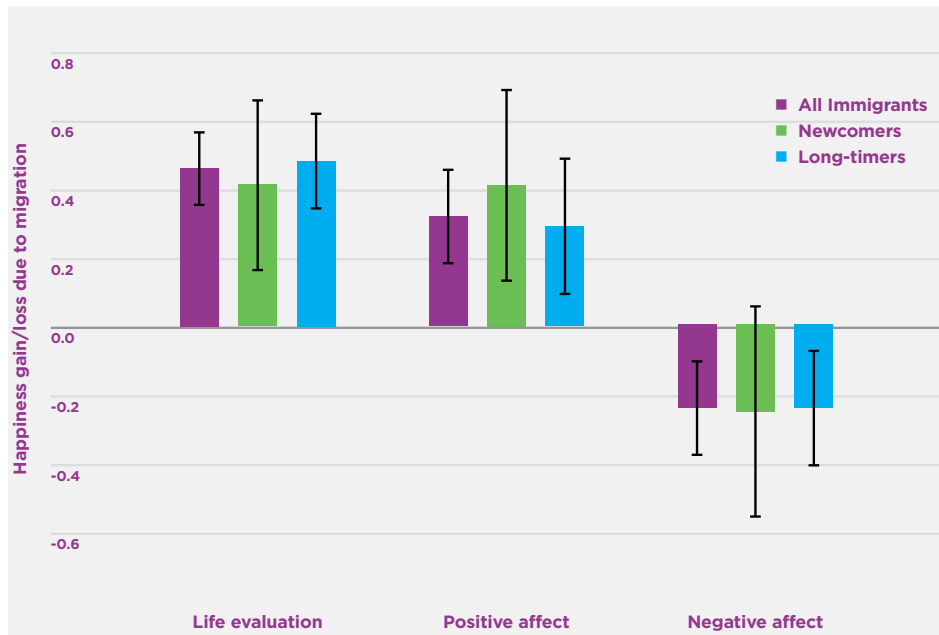
Trotz der „Gesamtgewinne“ gibt es große regionale Unterschiede: Die größten Steigerungen beim Wohlbefinden lassen sich für jene beobachten, die in vergleichsweise weiterentwickelte und gegenüber Zuwanderung offenere Länder ziehen. Dabei sind die Gewinne besonders hoch, wenn Menschen mit ihrer Auswanderung große Unterschiede im Wohlbefinden zwischen Herkunfts- und Zielland überwinden.

Aber wie steht es um das Wohlbefinden beim Vergleich international gewandelter Personen mit der einheimischen Bevölkerung im Zielland? Hier zeigt sich, dass Migrantinnen und Migranten häufig weniger oder zumindest ähnlich zufrieden sind wie Einheimische (Hendriks und andere, 2018). Dabei spielt es für die Zufriedenheit der Migrantinnen und Migranten keine große Rolle, wie lange die Migration zurückliegt (siehe Grafik 3). Auch die Nachkommen der Zugewanderten (2. Zuwanderungsgeneration) sind im Allgemeinen nicht unbedingt zufriedener als ihre Eltern (Hendriks/Burger, 2020). Das klingt zunächst unplausibel, denn die Lebensumstände sollten sich mit dem Wegzug in weiterentwickelte Länder in der Regel verbessern. Eine Erklärung dafür liegt in der Veränderung des Bezugsrahmens (Genoni, 2022). Zugewanderte, aber insbesondere deren Nachkommen, vergleichen ihre Lebenssituation zunehmend mit jener von Einheimischen und seltener mit Personen im Herkunftsland. Aufgrund migrationsbezogener Ressourcenverluste, die bis in die zweite Generation nachwirken können, als auch einer schlechteren sozio-ökonomischen Situation, fallen diese Vergleiche häufig nachteilig für

<sup>4</sup> Dieses Kapitel basiert auf dem Vortrag von Martijn Hendriks mit dem Titel „Happiness and Migration“.

Grafik 3

Wohlbefindensgewinne von Migrantinnen und Migranten weltweit



Quelle: Hendriks und andere, 2018, hier: Seite 51

Angehörige von Migrantenfamilien aus. Studien haben wiederholt gezeigt, dass Personen, die sich mit ihrer alten und neuen Heimat identifizieren, das höchste Wohlbefinden haben (Bobowik und andere, 2017). Eine stärkere Abgrenzung der Bevölkerung im Zielland gegenüber Zugewanderten und deren Nachkommen könnte sich ebenfalls auf das Wohlbefinden von Migrantinnen und Migranten auswirken. Allerdings konnten Studien bisher keinen systematischen und substanziellen Effekt von Abgrenzungsprozessen der einheimischen Bevölkerung auf das Wohlbefinden von Personen mit Migrationshintergrund nachweisen (Hendriks und andere, 2018).

Diese Forschungsbefunde verdeutlichen, dass internationale Migration häufig zur Steigerung im Wohlbefinden führt. Das gilt sowohl für Ausgewanderte als auch für im Herkunftsland verbliebene Angehörige. Das Wohlbefinden ist aber ebenso ausschlaggebend für die Auswanderung, da vergleichsweise unzufriedene Personen häufiger ins Ausland ziehen. Das Risiko eines sogenannten Happiness drain, also eines Wegzugs der zufriedenen Bevölkerung, ist somit eher gering.

Politische Maßnahmen könnten etwa internationale Migration in Form von Studienaufenthalten oder Aus-

landspraktika als wiederkehrendes Ereignis im Lebenslauf fördern und ermöglichen, da sie das Potenzial hat, das Wohlbefinden von Menschen und Gesellschaften zu erhöhen. Außerdem kann die Politik Maßnahmen ergreifen, die zu einem Abbau sozio-ökonomischer Ungleichheiten zwischen der migrantischen und der einheimischen Bevölkerung führen, Raum für kulturelle Vielfalt schaffen und zur interkulturellen Öffnung beitragen.

## 4

### Altern und subjektives Wohlbefinden<sup>15</sup>

Vor dem Hintergrund der weltweit steigenden Lebenserwartung ist es von besonderem Interesse, wie Alterungsprozesse im höheren Alter mit dem Wohlbefinden in Verbindung stehen. Dabei wird angeregt, das bisherige Lebensphasenmodell zu erweitern. Die klassische Dreiteilung in Kindheit, Erwachsenenalter, Ruhestand sollte überdacht werden und durch eine weitere Lebens-

<sup>15</sup> Dieses Kapitel basiert auf dem Vortrag von Eric S. Kim mit dem Titel „Psychological Well-Being and Physical Health in the Context of Our Rapidly Aging World“.

phase ergänzt werden, jene des fortgeschrittenen Alters. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie es aus gesellschaftlicher Perspektive gelingen kann, diese neue Lebensphase zu kultivieren, und zwar so, dass es dem subjektiven Wohlbefinden der Älteren und der Gesellschaft als Ganzes zugutekommt.

Ein solcher Ansatz für die Kultivierung der neuen Lebensphase „Alter“ fußt gemäß Kim (2023) auf drei Komponenten:

- (1) Psychosoziale Ressourcen und Resilienzfaktoren älterer Menschen erforschen,
- (2) Zusammenhänge zwischen psychosozialen Ressourcen und gesundem Altern beschreiben,
- (3) Erkenntnisse für neue Ziele präventiver und therapeutischer Interventionen nutzen, die über Praktiken und Systeme in das alltägliche Leben eingebunden werden können.

Eine zentrale Rolle bei der Untersuchung von potenziellen Ressourcen und Resilienzfaktoren nimmt der Lebenssinn als eine Dimension des subjektiven Wohlbefindens ein. Einen Sinn im Leben zu sehen stellt ein wichtiges Ziel dar, das eine Richtung vorgibt und kontinuierlich neue Ziele erzeugt, die helfen, den Alltag zu organisieren und Entscheidungen zu treffen. Zudem spielt ein gewisses Maß an Optimismus eine entscheidende Rolle, also die grundsätzliche Erwartung, dass mehr gute als schlechte Ereignisse geschehen. Für das Gesundheitsverhalten bedeutet dies letztlich, dass ein größerer Lebenssinn den Menschen einen gesteigerten Lebenswillen verleiht und sie motiviert, Hindernissen im Leben gegenüberzutreten und diese zu überwinden. Die Fähigkeit, mit stressbeladenen Ereignissen umgehen zu können, lässt sich laut Kim (2023) darauf zurückführen, dass ein größerer Lebenssinn mit einer verbesserten Gesundheit und Gesundheitskompetenz einhergeht. So weisen Menschen mit höherem Lebenssinn etwa eine höhere Selbstwirksamkeit auf (Rush und andere, 2021), setzen häufiger proaktive Coping-Strategien ein (Miao/Gan, 2019) oder nehmen Ereignisse als weniger stressbeladen wahr (Hill und andere, 2018).

In diesem Kontext sind Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Optimismus und Mortalität beschäftigten, Beispiele dafür, wie sich subjektives Wohlbefinden auf verschiedene Todesursachen auswirken kann. Hierbei wird deutlich, dass schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Atemwegs-

erkrankungen seltener bei Personen mit höherem Optimismus auftreten (Kim und andere, 2017). [↪ Grafik 4](#)

Aus diesen Befunden lässt sich ein Einfluss des subjektiven Wohlbefindens auf das Gesundheitsverhalten und somit auch auf verschiedene Gesundheitsmaße ableiten. Dieser Zusammenhang kann einen Ansatzpunkt für künftige Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter darstellen. Neben der Gesundheit als körperlichem und mentalem Status ist es daher notwendig, das subjektive Wohlbefinden und seine Zusammenhänge mit körperlicher Gesundheit als präventiven Faktor aufzuzeigen. Hier hat die American Heart Association (AHA) bereits erste Schritte unternommen, indem sie auf den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit in ihren Stellungnahmen und Leitlinien hinweist (Angell und andere, 2020).

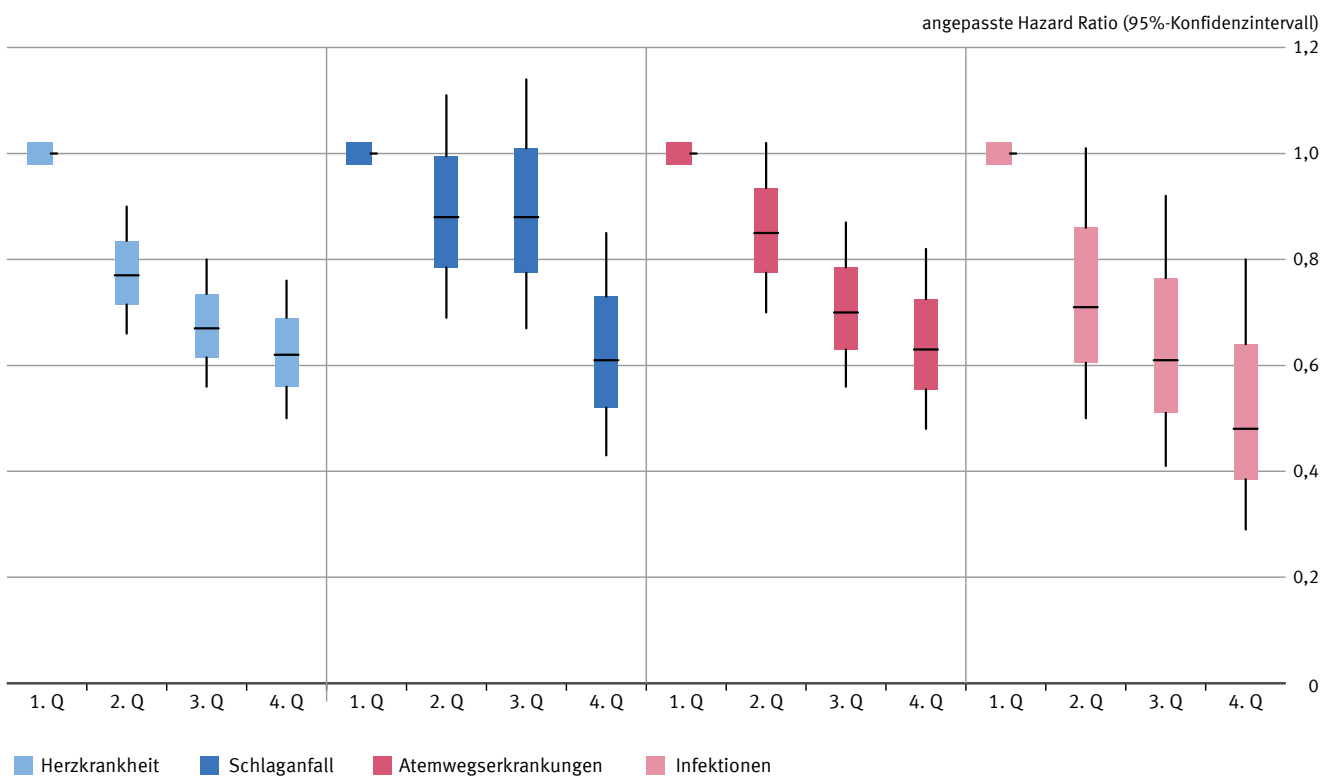
Es ist aber auch notwendig, subjektives Wohlbefinden differenzierter als bisher zu erfassen. Angelehnt an das theoretische Konstrukt des Lebenssinns sollten etwa

- › der Lebenszweck als zentrales Lebensziel, das Orientierung gibt,
- › die Kohärenz als Ausmaß, in dem Menschen ihr Leben als sinnvoll empfinden, sowie
- › die Bedeutsamkeit, das heißt das Ausmaß, in dem Menschen das Gefühl haben, dass ihre Existenz von Bedeutung ist,

gemessen werden. Zudem ist es möglich, das subjektive Wohlbefinden mittels gezielter gesamtgesellschaftlicher und politischer Maßnahmen zu fördern. Beispiele dafür sind Hilfen beim Verlust von Familienmitgliedern oder während wirtschaftlichen und pandemischen Schocks, um die individuelle und gesellschaftliche Resilienz zu stärken. Die Vermittlung von emotionalen, kognitiven und verhaltensbedingten Kompetenzen hilft etwa Personen dabei, neue Freundschaften zu knüpfen. Diese Freundschaften müssen zudem in stabilen sozialen Kontexten verankert werden. Sie bieten eine Vielzahl weiterer Kontaktmöglichkeiten, umfassen gemeinschaftsbasierte soziale Interaktionen und erlauben regelmäßige Treffen sowie eine Vergrößerung des Freundeskreises. Dieses Vorgehen kann als prototypische Vorgehensweise für Maßnahmen im Gesundheitssystem gelten, bei der das Wissen über die positiven Effekte von sozialen Beziehungen gezielt eingesetzt wird, um einem geringen Wohlbefinden und sich verschlechternder Gesundheit entgegenzuwirken.

Grafik 4

Optimismus und ursachenspezifische Mortalität



Anmerkung: Höhere Quartile (Q) bedeuten höhere Werte an Optimismus.

Datenquelle: Kim und andere, 2017, hier: Tabelle 3 auf Seite 26

2023 - 186

Um das subjektive Wohlbefinden älterer Menschen zu steigern, ist es daher erforderlich, wissenschaftliche Erkenntnisse in konkrete Maßnahmen umzusetzen. Dies sollte dazu beitragen, die neue Lebensphase des Alters zu kultivieren, zu gestalten und ein höheres Maß an subjektivem Wohlbefinden sowohl für ältere Menschen als auch für die gesamte Gesellschaft zu ermöglichen.

## 5

### Fazit: Wohlbefinden messen, um Politik wirksamer zu gestalten

Die Messung des Wohlstands auf individueller und gesamtgesellschaftlicher Ebene ist von hoher Bedeutung für Politikberatung und damit auch für die Politik-


gestaltung. Neben objektiven Faktoren ist das subjektive Wohlbefinden ein zentraler Wohlstandsindikator. Dabei geht es aus Sicht der Bevölkerungsforschung darum herauszufinden, wie unterschiedliche Bevölkerungsgruppen und demografische Ereignisse sowie Prozesse mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Anhand dreier Beispiele aus dem Bereich der Bevölkerungsforschung konnte dies verdeutlicht werden:

- › Die Geburt eines Kindes trägt nicht per se zu einer Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens bei – es kommt auf viele Faktoren an, ob sich Elternschaft in der Summe langfristig positiv oder negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.
- › Internationale Migration kann mit einer Steigerung des Wohlbefindens verbunden sein, gleichwohl auch



hier die Forschung aufzeigt, dass dies auch anders sein kann und negative Effekte zu beobachten sind.

- › Alterungsprozesse und eine Verschlechterung des Gesundheitszustands werden durch ein höheres Wohlbefinden verlangsamt, etwa wenn soziale Netzwerke vorhanden sind und Personen über Lebenssinn und Optimismus verfügen.

Insgesamt verspricht eine differenzierte Betrachtung des subjektiven Wohlbefindens viele hilfreiche Erkenntnisse für die Politik. Das BiB setzt mit seinem neuen „BiB. Monitor Wohlbefinden“ (Spieß und andere, 2023) hier an, indem es durch eine differenzierte und systematische Betrachtung der Verteilung des Wohlbefindens unterschiedlicher demografischer Gruppen Hinweise für die Politik skizziert. Aus Forschungsperspektive ist es wichtig, auf Daten zurückzugreifen, welche aufgrund ihrer Fallzahlen differenzierte Analysen ermöglichen und repräsentativ für die Bevölkerung in Deutschland sind. Nachdem viele Surveys inzwischen die Frage nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit abbilden und das Konzept international etabliert ist, könnte auch die amtliche Statistik in Bevölkerungsumfragen wie dem Mikrozensus das subjektive Wohlbefinden über die allgemeine Lebenszufriedenheit messen. Neben objektiven Maßen würde dies eine weitaus differenziertere Erfassung von gesamtgesellschaftlichem Wohlstand ermöglichen. 

## LITERATURVERZEICHNIS

---

Angell, Sonia Y./McConnell, Michael V./Anderson, Cheryl A. M. und andere. *The American Heart Association 2030 Impact Goal: A Presidential Advisory From the American Heart Association*. In: *Circulation*. Band 141. Ausgabe 9/2020. Seite e120 ff.

DOI: [10.1161/CIR.0000000000000758](https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000758)

Baranowska-Rataj, Anna/Matysiak, Anna/Mynarska, Monika. *Does Lone Motherhood Decrease Women's Subjective Well-Being? Evidence from Qualitative and Quantitative Research*. Institute of Statistics and Demography, Warsaw School of Economics. 2012. [Zugriff am 20. Oktober 2023]. Verfügbar unter: [ideas.repec.org](https://ideas.repec.org)

Benjamin, Daniel J./Heffetz, Ori/Kimball, Miles S./Szembrot, Nichole. *Beyond Happiness and Satisfaction: Toward Well-Being Indices Based on Stated Preference*. In: *American Economic Review*. Band 104. Ausgabe 9/2014, Seite 2698 ff.

Bobowik, Magdalena/Martinovic, Borja/Basabe, Nekane/Barsties, Lisa S./Wachter, Gusta. *'Healthy' Identities? Revisiting Rejection-Identification and Rejection-Disidentification Models among Voluntary and Forced Immigrants*. In: *European Journal of Social Psychology*. Band 47. Ausgabe 7/2017, Seite 818 ff.

DOI: [10.1002/ejsp.2306](https://doi.org/10.1002/ejsp.2306)

Bujard, Martin. *Die fünf Ziele des Elterngelds im Spannungsfeld von Politik, Medien und Wissenschaft*. In: *Zeitschrift für Familienforschung*. Band 25. Ausgabe 2/2013, Seite 132 ff.

Diener, Ed. *Subjective well-being*. In: *Psychological Bulletin*. Band 95. Ausgabe 3/1984, Seite 542 ff. DOI: [10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542)

Easterlin, Richard A. *Life Satisfaction: Can we produce it?* In: Glatzer, Wolfgang/von Below, Susanne/Stoffregen, Matthias (Herausgeber). *Challenges for Quality of Life in the Contemporary World*. Dordrecht 2004. Band 24. Seite 347 ff.

Enquete-Kommission. *Schlussbericht der Enquete-Kommission „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität – Wege zu nachhaltigem Wirtschaften und gesellschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft“*. BT-Drucksache 17/13300. 2013.

[Zugriff am 30. Oktober 2023]. Verfügbar unter: [www.bpb.de](http://www.bpb.de)

Genoni, Andreas. *Status and Ethnic Identity. A Study on First- and Second-Generation Migrants in Germany*. Opladen, Berlin, Toronto 2022. DOI: [10.3224/84742575](https://doi.org/10.3224/84742575)

Hendriks, Martijn. *Happiness and Migration*. Vortrag auf der Wissenschaftlichen Fachtagung „Daten.Forschung.Zukunft“ des Statistischen Bundesamtes und des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung. 2023. [Zugriff am 20. Oktober 2023]. Verfügbar unter: [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

Hendriks, Martijn/Burger, Martijn J./Esipova, Neli. *Do International Migrants Increase Their Happiness and That of Their Families by Migrating?* In: Helliwell, John F./Layard, Richard/Sachs, Jeffrey (Herausgeber). *World Happiness Report 2018*. New York 2018. Seite 44 ff.

### LITERATURVERZEICHNIS

---

Hendriks, Martijn/Burger, Martijn J. *Unsuccessful Subjective Well-Being Assimilation Among Immigrants: The Role of Faltering Perceptions of the Host Society*. In: Journal of Happiness Studies. Band 21. Ausgabe 6/2020, Seite 1985 ff.

Hendriks, Martijn/Burger, Martijn J. *Happiness and Migration*. In: Zimmerman, Klaus F. (Herausgeber). *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*. Cham 2021. Seite 1 ff.

Hill, Patrick L./Sin, Nancy L./Turiano, Nicholas A./Burrow, Anthony L./Almeida, David M. *Sense of Purpose Moderates the Associations Between Daily Stressors and Daily Well-being*. In: *Annals Behavioral Medicine*. Band 52. Ausgabe 8/2018, Seite 724 ff.

Kim, Eric S. *Psychological Well-Being and Physical Health in the Context of Our Rapidly Aging World*. Vortrag auf der Wissenschaftlichen Fachtagung „Daten.Forschung.Zukunft“ des Statistischen Bundesamtes und des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung. Als Video verfügbar unter [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

Kim, Eric S./Hagan, Kaitlin A./Grodstein, Francine/DeMeo, Dawn L./De Vivo, Immaculata/Kubzansky, Laura D. *Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study*. In: *American Journal of Epidemiology*. Band 185. Band 1/2017, Seite 21 ff.  
[DOI: 10.1093/aje/kww182](https://doi.org/10.1093/aje/kww182)

Koropecky-Cox, Tanya. *Beyond Parental Status: Psychological Well-Being in Middle and Old Age*. In: *Journal of Marriage and Family*. Band 64. Ausgabe 4/2002, Seite 957 ff. [DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00957.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00957.x)

Lovo, Stefania. *Potential Migration and Subjective Well-Being in Europe*. In: *IZA Journal of Migration*. Band 3. Ausgabe 1/2014, Seite 1 ff.  
[DOI: 10.1186/s40176-014-0024-5](https://doi.org/10.1186/s40176-014-0024-5)

Margolis, Rachel/Myrskylä, Mikko. *A Global Perspective on Happiness and Fertility*. In: *Population and Development Review*. Band 37. Ausgabe 1/2011, Seite 29 ff.  
[DOI: 10.1111/j.1728-4457.2011.00389.x](https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2011.00389.x)

Matysiak, Anna/Mencarini, Letizia/Vignoli, Daniele. *Work–Family Conflict Moderates the Relationship Between Childbearing and Subjective Well-Being*. In: *European Journal of Population*. Band 32. Ausgabe 3/2016, Seite 355 ff.  
[DOI: 10.1007/s10680-016-9390-4](https://doi.org/10.1007/s10680-016-9390-4)

Miao, Miao/Gan, Yiqun. *How does meaning in life predict proactive coping? The self-regulatory mechanism on emotion and cognition*. In: *Journal of Personality*. Band 87. Ausgabe 3/2019, Seite 579 ff. [DOI: 10.1111/jopy.12416](https://doi.org/10.1111/jopy.12416)

Mynarska, Monika. *Do Children Make Parents Happy? Well... It depends...* Vortrag auf der Wissenschaftlichen Fachtagung „Daten.Forschung.Zukunft“ des Statistischen Bundesamtes und des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung. 2023. [Zugriff am 31. Oktober 2023]. Verfügbar unter: [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

## LITERATURVERZEICHNIS

---

Mynarska, Monika/Rytel, Jolanta. *Fertility Desires of Childless Poles: Which Child-bearing Motives Matter for Men and Women?* In: Journal of Family Issues. Band 41. Ausgabe 1/2020, Seite 7 ff. DOI: [10.1177/0192513X19868257](https://doi.org/10.1177/0192513X19868257)

Myrskylä, Mikko/Margolis, Rachel. *Happiness: Before and After the Kids*. In: Demography. Band 51. Ausgabe 5/2014, Seite 1843 ff. DOI: [10.1007/s13524-014-0321-x](https://doi.org/10.1007/s13524-014-0321-x)

Nauck, Bernhard. *Value of Children and the social production of welfare*. In: Demographic Research. Band 30. Artikel Nr. 66/2014, Seite 1793 ff. DOI: [10.4054/DemRes.2014.30.66](https://doi.org/10.4054/DemRes.2014.30.66)

Pollmann-Schult, Matthias. *Parenthood and Life Satisfaction: Why Don't Children Make People Happy?* In: Journal of Marriage and Family. Band 76. Ausgabe 2/2014, Seite 319 ff.

Rush, Christina L./Hooker, Stephanie A./Ross, Kaile M./Frers, Amy K./Peters, John C./Masters, Kevin S. *Brief report: Meaning in life is mediated by self-efficacy in the prediction of physical activity*. In: Journal of Health Psychology. Band 26. Ausgabe 5/2021, Seite 753 ff. DOI: [10.1177/1359105319828172](https://doi.org/10.1177/1359105319828172)

Spieß, C. Katharina/Barschkett, Mara/Cihlar, Volker und weitere. *BiB.Monitor Wohlbefinden 2023. Wie zufrieden ist die Bevölkerung in Deutschland?* Wiesbaden 2023. [Zugriff am 23. Oktober 2023]. Verfügbar unter: [www.bib.bund.de](http://www.bib.bund.de)

Stanca, Luca. *The Geography of Parenthood and Well-Being: Do Children Make Us Happy, Where and Why?* In: Helliwell, John/Layard, Richard/Sachs, Jeffrey (Herausgeber). World Happiness Report 2016. Special Rome Edition. New York 2016. Seite 88 ff.

Statistisches Bundesamt. *Session A.2: Wellbeing across different Stages in the Life Course*. 2023. [Zugriff am 20. Oktober 2023]. Verfügbar unter: [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

Twenge, Jean M./Campbell, W. Keith/Foster, Craig A. *Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review*. In: Journal of Marriage and Family. Band 65. Ausgabe 3/2003, Seite 574 ff.

Witte, Nils/Guedes Auditor, Jean. *Affluent Lives Beyond the Border? Individual Wage Change Through Migration*. In: Erlinghagen, Marcel/Ette, Andreas/Schneider, Norbert F./Witte, Nils (Herausgeber). The Global Lives of German Migrants, IMISCOE Research Series. Seite 121 ff. Cham 2021.

**Herausgeber**  
Statistisches Bundesamt (Destatis), Wiesbaden

---

**Schriftleitung**  
Dr. Daniel Vorgrimler  
Redaktion: Ellen Römer

---

**Ihr Kontakt zu uns**  
[www.destatis.de/kontakt](http://www.destatis.de/kontakt)

---

**Erscheinungsfolge**  
zweimonatlich, erschienen im Dezember 2023  
Ältere Ausgaben finden Sie unter [www.destatis.de](http://www.destatis.de) sowie in der [Statistischen Bibliothek](#).

---

Artikelnummer: 1010200-23006-4, ISSN 1619-2907

---

© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023  
Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, mit Quellenangabe gestattet.