

Danksagung

Mein Dank gilt in erster Linie meinen Eltern, die mich immer unterstützt und meine Entscheidungen nie angezweifelt haben. Ihr habt mir ein wunderschönes Leben ermöglicht – dafür kann ich euch wohl nie genug danken.

Meinem liebsten Menschen – Ki – danke für das Durcharbeiten und Korrekturlesen dieser Arbeit. Und grundsätzlich danke dafür, dass ich immer auf dich zählen kann.

Meinen Freunden und Freundinnen danke ich für die aufmunternden Worte und die moralische Unterstützung während der gesamten Schaffensperiode. Darüber hinaus ist es ganz einfach schön, dass es euch gibt.

Vielen Dank all jenen Menschen, ohne die diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre: Jene, die sich dazu bereit erklärt haben, mir im Rahmen der Interviews persönliche Einblicke in ihr Leben zu geben. Danke für die Zeit, die ihr mir zur Verfügung gestellt habt und für euer Bemühen, mir offen und reflektiert eure Sicht der Dinge zu vermitteln.

Jenen Personen, die mir den Kontakt zu Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen vermittelt haben, möchte ich ebenfalls herzlich danken.

Besonderer Dank gilt Dr. Ivo Ponocny, der durch seine engagierte Betreuung und seine fachlichen Anregungen viel zu dieser Arbeit beigetragen hat.

INHALTSVERZEICHNIS

I. Einleitung	9
1.1 Hintergrund der Arbeit	11
1.2 Aufbau und Struktur der Arbeit.....	12
II. Theoretischer Teil	13
2.1 Subjektives Wohlbefinden.....	13
2.2 Objektive Lebensbedingungen	14
2.3 Lebensqualität.....	15
2.4 Zusammenhang zwischen (objektiven) Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden	16
2.4.1 Vermögen.....	17
2.4.2 Berufliche Tätigkeit	19
2.4.3 Freizeitgestaltung	22
2.4.4 Soziales Netzwerk.....	23
2.4.5 Persönlichkeitsbezogene Aspekte	26
2.4.5.1 Persönlichkeitsmerkmale nach dem Big Five Modell.....	26
2.4.5.2 Weitere Eigenschaften.....	27
2.4.5.3 Genetische Prädisposition	27
2.4.6 Anpassungsprozesse	28
2.4.7 Conclusio	29
2.5 Zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens	30
2.5.1 Methoden zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens	30
2.5.1.1 Quantitative Methoden	30
2.5.1.2 Qualitative Methoden.....	31
2.5.1.3 Alternative Methoden.....	32
2.5.1.4 Conclusio.....	33
2.5.2 Probleme bei der Erfassung	34
2.5.2.1 Retrospektive Beurteilungen	35
2.5.2.2 Selbstdarstellung	35
2.5.2.3 Soziale Vergleiche.....	36
2.5.2.4 Stimmung und sonstige Situationseffekte	36
2.5.2.5 Konzeptualisierung.....	37
2.5.2.6 Positivitätstendenz.....	37

III. Empirischer Teil	39
3.1 Forschungsansatz und Fragestellungen.....	39
3.2 Darstellung der Vorgehensweise.....	40
3.2.1 Entwicklung des Interviewleitfadens.....	40
3.2.2 Durchführung der Interviews.....	44
3.2.3 Transkription.....	45
3.2.4 Auswertung der Daten: Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring.....	48
3.3. Darstellung der Ergebnisse.....	49
3.3.1 Beschreibung der Stichprobe.....	50
3.3.2 Beantwortung der Fragestellungen.....	51
3.3.2.1 Fragestellung 1: Vermögen.....	53
Allgemeines.....	53
Zusammenfassende Kategorien.....	55
Individuelle Unterschiede.....	57
3.3.2.2 Fragestellung 2: Beruf und Studium.....	60
Allgemeines.....	60
Zusammenfassende Kategorien: Beruf.....	61
Individuelle Unterschiede: Beruf.....	70
Zusammenfassende Kategorien: Studium.....	73
Individuelle Unterschiede: Studium.....	77
3.3.2.3 Fragestellung 3: Freizeitgestaltung.....	79
Allgemeines.....	79
Zusammenfassende Kategorien: Sport.....	80
Individuelle Unterschiede: Sport.....	84
Zusammenfassende Kategorien: Musizieren.....	86
Individuelle Unterschiede: Musizieren.....	89
Zusammenfassende Kategorien: Lesen.....	90
Individuelle Unterschiede: Lesen.....	92
3.3.2.4 Fragestellung 4: Soziales Netzwerk.....	93
Allgemeines.....	93
Zusammenfassende Kategorien: Familie.....	96
Individuelle Unterschiede: Familie.....	101
Zusammenfassende Kategorien: Freundschaften.....	103
Individuelle Unterschiede: Freundschaften.....	108
Zusammenfassende Kategorien: Beziehung.....	111
Individuelle Unterschiede: Beziehung.....	115

3.3.2.5 Fragestellung 5: Selbsteinschätzung	116
3.3.2.6 Zusammenfassung	122
3.3.3 Interpretation der Ergebnisse	125
IV. Diskussion	129
Literaturverzeichnis.....	136
Tabellenverzeichnis.....	150
Anhang	151
Anhang A: Interviewleitfaden	151
Anhang B: Soziodemographisches Datenblatt	153
Anhang C: Kategoriensystem.....	155
Abstract.....	162
Eidesstattliche Erklärung.....	163
Lebenslauf	164

I. EINLEITUNG

In der Vergangenheit hatte lange Zeit die Überzeugung vorgeherrscht, dass das Wohlbefinden einer Bevölkerung von ihrem materiellen Wohlstand abhängen würde. Je höher das Einkommen bzw. das Bruttoinlandprodukt, so die Meinung, desto glücklicher und zufriedener die Menschen (Conceição & Bandura, 2008). Diese Annahme musste jedoch aufgrund der Erkenntnis, dass trotz gravierender Verbesserungen der materiellen Lebensbedingungen das Wohlergehen in den letzten sechs Jahrzehnten nicht gestiegen sein dürfte, revidiert werden. Dieser Umstand hat unter anderem dazu geführt, dass das Interesse an der Wohlbefindensforschung, nicht nur von Seiten der Psychologie und der Ökonomie, sondern beispielsweise auch seitens der Politik, stark zugenommen hat (Bucher, 2009). Aus gesellschaftspolitischer Sicht scheint es notwendig sich mit der Frage auseinanderzusetzen, welche Faktoren abseits des Einkommens oder des Bruttoinlandproduktes für die Befindlichkeit einer Bevölkerung bedeutsam sein können.

Als Reaktion auf diesen Umstand kann die zunehmende Zahl an Initiativen gesehen werden, die das Wohlbefinden unterschiedlicher Länder anhand verschiedener Indikatoren miteinander vergleichen. Ihnen ist das Ziel gemein, den Fortschritt und den Wohlstand eines Landes über ökonomische Kennzahlen hinweg erfassen zu wollen. Die OECD (*Organisation for Economic Co-operation and Development*) stellt beispielsweise verschiedene Länder mittels des *Better Life Index*, der online unter www.oecdbetterlifeindex.org präsentiert wird, anhand der Bereiche *Wohnverhältnisse, Einkommen, Beschäftigung, Gemeinnutz, Bildung, Umwelt, Zivilengagement, Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Sicherheit* und *Work-Life-Balance* gegenüber. Die Statistik Austria (2013) verwendet in ihrer Initiative *Wie geht's Österreich?* wiederum Indikatoren, die den Kategorien *materieller Wohlstand, Lebensqualität* und *umweltorientierte Nachhaltigkeit* zugeordnet werden können.

Einige AutorInnen der Wohlbefindensforschung, wie beispielsweise Diener und Seligman (2004), kommen zum Schluss, dass politische Entscheidungen weniger vom wirtschaftlichen Erfolg eines Landes und mehr vom subjektiven Wohlbefinden der Bevölkerung abhängig gemacht werden sollten. Als positives Beispiel kann diesbezüglich das Königreich Bhutan angeführt werden, welches das „Bruttonationalglück“ (*Gross National Happiness*) in seiner Wichtigkeit über das Bruttoinlandsprodukt stellt (siehe beispielsweise www.gnhcentrebhutan.org). Die Forderung nach einer Prioritätenverschiebung, weg von wirtschaftlichen und hin zu humanen Interessen, scheint alleine durch einen Blick auf die statistischen Kennzahlen psychischer Erkrankungen legitimiert zu werden. Besorgniserregend ist nicht nur die hohe Anzahl an Personen mit psychischen Leiden (Statistik Austria, 2012), sondern auch das massive Ansteigen der Erkrankungsfälle in den letzten Jahren. Darauf lässt beispielsweise die wachsende Anzahl an Krankenständen aufgrund psychischer Störungen und Verhaltensauffälligkeiten in Österreich (Statistik Austria, 2015) schließen.

Die Forderung nach einer gesellschaftspolitischen Auseinandersetzung mit dem subjektiven Wohlbefinden eröffnet auf den ersten Blick verschiedene Fragen, wie beispielsweise:

- Wann verfügt eine Person über ein hohes subjektives Wohlbefinden?
- Wie kann subjektives Wohlbefinden gemessen werden?
- Kann subjektives Wohlbefinden gesteigert werden? Wenn ja: Wie?
- Wie können gesellschaftliche Bedingungen zum Wohlergehen der Bevölkerung beitragen?

Diese Arbeit setzt am letztgenannten Punkt an, indem der Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und spezifischen objektiven Lebensbedingungen in den Mittelpunkt des Interesses gerückt wird. Darüber hinaus erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Frage, ob das subjektive Wohlbefinden mittels der der Psychologie zur Verfügung stehenden Methoden akkurat erfasst werden kann.

1.1 Hintergrund der Arbeit

Zahlreiche Studien haben sich mit der Frage beschäftigt, welche Faktoren mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Diesbezügliche Fragestellungen werden meist mittels quantitativer Studien, häufig basierend auf Daten großer Haushaltserhebungen (siehe Kapitel 2.5.1.1), zu beantworten versucht. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen müssen jedoch mit Vorsicht betrachtet werden. Dies liegt unter anderem daran, dass das subjektive Wohlbefinden oftmals anhand sehr weniger Fragen erhoben wird, im Falle von Haushaltserhebungen normalerweise lediglich durch zwei. Diese Fragen erfassen, vereinfacht ausgedrückt, wie glücklich und wie zufrieden sich die befragten Personen auf einer Skala einstufen. Die daraus resultierenden Skalenergebnisse werden wiederum mit einzelnen Variablen, beispielsweise dem Einkommen oder dem Beziehungsstatus, in Beziehung gesetzt und gefolgert, ob ein positiver oder negativer Zusammenhang besteht.

Es ist anzuzweifeln, ob das Wohlbefinden einer Person lediglich durch zwei Zahlen, einer Zahl für die selbst eingeschätzte Zufriedenheit und einer Zahl für das selbst eingeschätzte Glück, akkurat erfasst werden kann. *Anmerkung:* Der Begriff „Glück“ wird an dieser Stelle wie auch generell in dieser Arbeit ausschließlich im Sinne von „glücklich sein“ verstanden. Quantitative Studien beantworten Fragestellungen zudem auf Basis von aggregierten Daten. Aus den gemittelten Antworten aller befragten Personen können somit bestimmte Tendenzen aufgezeigt werden; individuelle Aspekte werden allerdings außer Acht gelassen. Qualitative Ansätze, welche die Offenlegung persönlicher Sichtweisen ermöglichen, werden im Gegensatz zu quantitativen Verfahren im Forschungsbereich des subjektiven Wohlbefindens eher selten angewandt. Diese wären jedoch für ein besseres und detaillierteres Verständnis bestimmter Themengebiete vonnöten. Dieser Kritik soll im Rahmen dieser Arbeit durch das Heranziehen einer qualitativen Methode Rechnung getragen werden. Das gewählte Vorgehen eröffnet die Möglichkeit, das Verhältnis zwischen subjektivem Wohlbefinden und verschiedenen Lebensbedingungen umfassender zu

verstehen. Bereits bestehende Studien in diesem Forschungsbereich befassen sich in den meisten Fällen lediglich mit dem *ob* und nicht mit dem *wie* und *weshalb* von Zusammenhängen. Die Auseinandersetzung mit dem *wie* und *weshalb* kann dementsprechend als Hauptziel dieser Arbeit gesehen werden. Darüber hinaus ermöglicht der qualitative Ansatz, individuelle Einstellungen und Verhaltensweisen vor dem Hintergrund theoretischer Annahmen zu interpretieren.

1.2 Aufbau und Struktur der Arbeit

Der erste Teil dieser Arbeit dient der Darstellung des theoretischen Hintergrundes. Neben der Erläuterung wichtiger Konzepte und Begriffe wird der Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und verschiedenen Faktoren anhand der Ergebnisse vorliegender Studien dargestellt. Anschließend werden einzelne, im Forschungsbereich des subjektiven Wohlbefindens angewandte, Methoden vorgestellt sowie damit verbundene Problemstellungen diskutiert.

Im zweiten Teil erfolgt die empirische Auseinandersetzung mit den Fragestellungen. Neben dem Forschungsansatz wird die Vorgehensweise, von der Entwicklung des Interviewleitfadens bis hin zur Durchführung, Transkription und Auswertung der Daten, dargestellt. Im Anschluss daran werden die Fragestellungen anhand der Ergebnisse beantwortet, gefolgt von deren Interpretation und einer allgemeinen Diskussion.

II. THEORETISCHER TEIL

2.1 Subjektives Wohlbefinden

Verschiedenste AutorInnen haben versucht, subjektives Wohlbefinden zu konzeptualisieren. Von manchen wird es mit Glück gleichgesetzt, beispielsweise von Seligman und Csikszentmihalyi (2000), die subjektives Wohlbefinden als „a more scientific-sounding term for what people usually mean by happiness“ (S. 9) bezeichnen. Van Hoorn (2008) weist jedoch darauf hin, dass es genau genommen nicht dasselbe wie Glück bedeuten, sondern eine breite Kategorie von Begriffen umfassen würde. Conceição und Bandura (2008) sehen Glück, ebenso wie Lebenszufriedenheit, wiederum als einen Teilbereich des subjektiven Wohlbefindens an.

Einer der einflussreichsten AutorInnen in diesem Forschungsfeld ist Ed Diener, welcher subjektives Wohlbefinden als das Vorhandensein von hoher Lebenszufriedenheit (*life satisfaction*) und positiven Emotionen (*positive affect*) sowie die Abwesenheit von negativen Emotionen (*negative affect*) definiert (Diener, 1984). Dieses Konzept geht auf Andrews und Whitney (1976, zitiert nach Diener, 1984) zurück und wurde vielfach übernommen und zitiert (z.B. OECD, 2011; Wirtz, 2013). Lebenszufriedenheit umfasst nach dieser Auslegung sowohl eine globale Beurteilung des eigenen Lebens als auch die Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Sie wird als die kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens gesehen, emotionale Reaktionen wiederum als die affektive Komponente (Diener, Oishi, & Lucas, 2009). Dass das Vorliegen negativer Emotionen nicht die Abwesenheit positiver Emotionen impliziert (und umgekehrt) ist spätestens seit Bradburn (1969) und der von ihm entwickelten *Affekt-Balance-Skala* bekannt. Vielmehr sind positive und negative Emotionen als voneinander unabhängige Dimensionen zu verstehen, die zeitgleich auftreten können.

Eine andere Sichtweise berücksichtigt zusätzlich die persönliche Einschätzung der Sinnhaftigkeit des Lebens. Daraus resultiert eine Definition des subjektiven Wohlbefindens, welche die folgenden Komponenten umfasst:

- Bewertung des Lebens (*life evaluation*): Bezieht sich auf die Beurteilung des Lebens bzw. auf die Bewertung spezifischer Aspekte des Lebens einer Person.
- Affekt (*affect*): Bezieht sich auf die Erfassung der Emotionen einer Person.
- Eudaimonie (*eudaimonia*): Bezieht sich auf den Sinn des Lebens bzw. eine gute psychologische Funktionsfähigkeit. (OECD, 2013)

2.2 Objektive Lebensbedingungen

In der Forschung interessiert im Zusammenhang mit den objektiven Lebensbedingungen vor allem der Lebensstandard einer Person (Schulz, 2008), welcher sich primär über materielle Bedürfnisse definiert (Noll, 2000). Er ist als eine dynamische Größe zu sehen, die dem sozialen Wandel unterworfen ist und von dem unter anderem Leistungsmotivation und Bedürfnisstruktur abhängen (Hillmann, 2007).

Zapf (1984) gliedert den objektiven Lebensbedingungen unter anderem die Bereiche *Wohnung, Sozialkontakte, Ehe und Familie, Partizipation, Gesundheit, Bildung* und *Arbeit* unter. Diener und Suh (1997) sprechen wiederum von objektiven sozialen Indikatoren zur Erfassung des Wohlbefindens. Sie definieren diese als soziale Messungen, welche die objektiven Lebensumstände von Personen in einer kulturellen oder geographischen Einheit widerspiegeln und die auf objektiven, quantifizierbaren Daten basieren. Als Beispiele nennen sie unter anderem Bereiche wie *Ökologie, Menschenrechte, Wohlfahrt* oder *Bildung*.

Unter objektiven Lebensbedingungen werden im Rahmen dieser Arbeit all jene Lebensumstände verstanden, welche von außen als gegeben betrachtet und beurteilt werden können. Objektiv bedeutet nicht, dass spezifische Konzepte vorliegen und die Begrifflichkeiten klar definiert sind. Als Beispiel soll der Terminus „Beziehungsstatus“ herangezogen werden. Durch die Frage „Befinden Sie sich in einer partnerschaftlichen Beziehung?“ und deren Beantwortung („Ja“ oder „Nein“) kann objektiv beurteilt werden, ob sich eine Person in einer Partnerschaft befindet oder nicht. Es liegen jedoch keine Kenntnisse darüber vor, wie sie den Begriff „Beziehung“ definiert. Grundsätzlich muss berücksichtigt werden, dass sich Personen in der Wahrnehmung und Bewertung von objektiv identischen Lebensumständen bzw. Situationen stark voneinander unterscheiden können (Noll, 1989).

2.3 Lebensqualität

Aus sozialwissenschaftlicher Sichtweise definiert sich die Lebensqualität als eine Kombination von subjektivem Wohlbefinden und objektiven Lebensbedingungen (Costanza et al., 2007; Schulz, 2008). Der Terminus „subjektiv“ macht deutlich, dass sich das subjektive Wohlbefinden auf das von Personen selbst wahrgenommene bzw. selbst eingeschätzte Ausmaß an Glück, Freude, Erfüllung usw. bezieht (Costanza et al., 2007), während objektive Indikatoren von Wohlbefinden auf festgelegten Standards, wie ein „gutes Leben“ auszusehen hat, basieren (Veenhoven, 1984). Sie erfassen zum Teil lediglich die Möglichkeit einer Person, seine oder ihre Lebensqualität zu verbessern. Das tatsächliche Ausmaß an Wohlbefinden kann mit objektiven Indikatoren jedoch nicht erhoben werden (Costanza et al., 2007).

Zapf (1984) unterscheidet vier Typen von Lebensqualität beziehungsweise „Wohlfahrtspositionen“. Sie ergeben sich aus der Kombination von objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden und lassen sich mittels einer Vier-Felder-Tafel darstellen (siehe *Tabelle 1*).

Tabelle 1: Wohlfahrtspositionen nach Zapf (1984, S. 25)

Objektive Lebensbedingungen	Subjektives Wohlbefinden	
	gut	schlecht
	gut	schlecht
	WELL-BEING	DISSONANZ
schlecht	ADAPTATION	DEPRIVATION

Eine strenge Trennung zwischen objektiven und subjektiven Faktoren macht jedoch wenig Sinn, da auch viele objektive Bedingungen nur durch subjektive Einschätzungen erfasst werden können (Schulz, 2008). So argumentiert auch Cummins (2000): „Since there can be no measured reality beyond our capacity to experience the world, the so called ‘objective’ measures are actually a product of our perceptions and, as a consequence, subjective” (S. 56).

2.4 Zusammenhang zwischen (objektiven) Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden

Diener et al. (1999) legen in ihrer Übersichtsarbeit einen Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und objektiven Lebensbedingungen dar, der jedoch eher schwach ausgeprägt sein dürfte. Die beiden Konstrukte scheinen zudem nicht in einem linearen Verhältnis zueinander zu stehen. Dies bedeutet, dass ein steigender Lebensstandard nicht automatisch auch das Wohlbefinden erhöhen muss (Schulz, 2008).

An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass von Zusammenhängen keine Schlüsse auf die Kausalität, also die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung, gezogen werden dürfen. Dies soll anhand eines Beispiels veranschaulicht werden. In weiterer Folge wird davon berichtet, dass ein hohes subjektives Wohlbefinden mit einer aktiven Freizeitgestaltung älterer Menschen einherzugehen scheint. Dieser Zusammenhang könnte dadurch erklärt werden, dass glückliche und zu-

friedene Menschen eher ein aktives Leben führen als jene mit eingeschränktem Wohlbefinden. Eine andere Begründung könnte lauten, dass sich eine aktive Freizeitgestaltung positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Es kann auch nicht ausgeschlossen werden, dass beide Ansätze stimmen. Nur aus dem bestehenden Zusammenhang auf eine Erklärung zu schließen wäre jedoch unzulässig. Eine Ausnahme stellen jene Studien dar, die sich bewusst mit kausalen Erklärungen auseinandersetzen. So legen beispielsweise Lyubomirsky, King und Diener (2005) in einer Metaanalyse dar, dass das subjektive Wohlbefinden Einfluss auf die Lebensbereiche Beruf, soziales Netzwerk und Gesundheit nehmen dürfte.

Im Folgenden wird der Frage nachgegangen, wie verschiedenste Aspekte des Lebens mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Der Fokus liegt dabei auf den objektiven Faktoren Vermögen, Tätigkeit, Freizeitgestaltung und soziales Netzwerk. Diese vier Bereiche werden auch im empirischen Teil dieser Arbeit genauer beleuchtet werden. Des Weiteren werden persönlichkeitsbezogene Aspekte und Anpassungsprozesse und deren Beziehung mit der Befindlichkeit thematisiert. Diese Faktoren stellen keine objektiven Lebensbedingungen dar und werden nicht Gegenstand dieser Arbeit sein, sie sollen jedoch aufgrund ihrer wesentlichen Rolle in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden ebenfalls dargestellt werden. Inwiefern die Befindlichkeit mit den soziodemographischen Variablen Alter, Geschlecht und Bildungsstand zusammenhängt, wird im Rahmen dieser Arbeit nicht behandelt werden. Es liegen diesbezüglich unterschiedliche Forschungsergebnisse vor, die keine eindeutigen Aussagen zulassen (für einen Überblick siehe Diener et al., 1999 bzw. Dolan, Peasgood, & White, 2008).

2.4.1 Vermögen

In ihrer Übersichtsarbeit berichten Diener und Biswas-Diener (2002) von einem signifikanten aber vergleichsweise geringen Zusammenhang zwischen Einkommen und subjektivem Wohlbefinden. In vielen Studien wurde die Annahme bestätigt, dass auf individueller Ebene mehr Ver-

mögen mit einem höheren Wohlbefinden einherzugehen scheint (z.B. Blanchflower & Oswald, 2004b; Lelkes, 2006; Ovaska & Takashima, 2006; Pedersen & Schmidt, 2009). Als Begründung wird unter anderem der höhere Lebensstandard genannt, welcher wiederum mit einer verbesserten Wohnsituation, Bildung, Ernährung, Gesundheit oder einem breiteren Freizeitangebot einhergehen dürfte (Argyle, 2003). Des Weiteren wurden Status und Machtgefühle (Diener, 1984) oder ein höheres Selbstbewusstsein (Argyle, 2003) als Erklärungsansätze herangezogen. Der Zusammenhang zwischen Einkommen und Wohlbefinden scheint jedoch einem kurvilinearen Trend zu folgen (Cummins, 2000; Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993). Dies bedeutet, dass das subjektive Wohlbefinden mit steigendem Wohlstand immer mehr abflacht, ab einem gewissen Einkommenslevel also nicht mehr ansteigen dürfte. Cummins (2000) spricht von einer „Decke“, die ab einer gewissen Vermögenssumme erreicht wird.

Dieselben Trends werden auch im nationalen Vergleich über verschiedene Länder hinweg deutlich. So zeigen sich relativ starke Zusammenhänge zwischen dem Vermögen von Nationen (gemessen am Bruttoinlandsprodukt pro Kopf oder der Kaufkraftparität) und dem subjektiven Wohlbefinden der Bevölkerung (Diener & Biswas-Diener, 2002). Menschen in einkommensstarken Ländern stufen sich als bedeutend zufriedener und glücklicher ein als Personen in einkommensschwachen Ländern. Hier muss berücksichtigt werden, dass sich wohlhabende und weniger wohlhabende Länder in vielfacher Weise voneinander unterscheiden. So zeichnen sich Nationen mit einem höheren Bruttoinlandsprodukt nach Diener und Diener (1995) beispielsweise durch ein höheres Maß an Freiheit, Gleichheit, sozialer Gerechtigkeit und Sicherheit aus. Diese indirekten Effekte von Wohlstand, welche mit einem funktionierenden politischen und sozialen System einhergehen (Helliwell, 2003), und nicht das Vermögen per se, dürften die höheren Befindlichkeits-Werte erklären (Diener, Diener, & Diener, 1995; Diener et al., 1999). Zudem zeigt sich auch im nationalen Vergleich ein kurvilinearere Trend dahingehend, dass der Zusammenhang

zwischen Wohlstand und subjektivem Wohlbefinden ab einer gewissen Einkommensschwelle nicht mehr weiter anzusteigen scheint (Inglehart, 2000).

Zwischen den Jahren 1949 und 1990 gab es in Frankreich, Japan und den USA ein extremes Wirtschaftswachstum, welches mit einer Steigerung des nationalen Wohlstandes, nicht jedoch mit einer positiven Befindlichkeit der Bevölkerung einherging (Diener et al., 1999). Bereits 1974 hatte der Ökonom Richard Easterlin festgestellt, dass im Zeitverlauf kaum Zusammenhänge zwischen Einkommen und Wohlbefinden erkennbar sind (Easterlin, 1974). Dieses sogenannte „Easterlin-Paradox“ wird noch heute, 40 Jahre nach der Veröffentlichung, kontrovers diskutiert (siehe z.B. Hagerty & Veenhoven, 2003). Es wird vermutet, dass mit dem Einkommenszuwachs auch die Erwartungen und Wünsche steigen, weshalb sich kein positiver Effekt auf das Wohlbefinden einstellen kann (Diener & Suh, 1997). Zudem scheint das relative Einkommen, gemessen am Vermögen einer relevanten Vergleichsgruppe, für das subjektive Wohlbefinden von größerer Bedeutung zu sein als das absolute Einkommen (Ferrer-i-Carbonell, 2005; Luttmer, 2005).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die theoretischen Erkenntnisse auf einen Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Vermögen schließen lassen, der jedoch gering sein dürfte. Obwohl ein hoher Wohlstand nicht zwangsläufig zufrieden und glücklich macht, hat zu wenig Geld vermutlich durchaus das Potential, mit einer eingeschränkten Befindlichkeit einherzugehen. An dieser Stelle soll zudem angemerkt werden, dass das Vorhandensein materialistischer Einstellungen und Lebensziele negativ mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen dürfte (Solberg, Diener, & Robinson, 2004).

2.4.2 Berufliche Tätigkeit

Eine Metaanalyse von Tait, Padgett und Baldwin (1989) lässt darauf schließen, dass die Zufriedenheit am Arbeitsplatz stark mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit zusammenhängt. Judge

und Watanabe (1993) weisen zudem darauf hin, dass die beiden Zufriedenheitswerte in einer reziproken Beziehung zueinander stehen dürften. Der Einfluss der allgemeinen Lebenszufriedenheit auf die Arbeitszufriedenheit scheint jedoch stärker zu sein als umgekehrt.

Inwieweit die Anzahl der gearbeiteten Wochenstunden sowie die Form der Beschäftigung mit dem Wohlbefinden zusammenhängen ist unklar (siehe Dolan et al., 2008, für einen Überblick). In einer Metaanalyse von Thorsteinson (2003) fand sich beispielsweise kein Unterschied zwischen Teilzeit und Vollzeit arbeitenden Personen in Bezug auf ihre Arbeitszufriedenheit. Andere AutorInnen berichten jedoch über eine höhere Arbeitszufriedenheit jener mit Teilzeitanstellung (Clark, 1996; Conway & Briner, 2002). Nur wenige Studien haben sich mit alternativen Tätigkeitsfeldern wie Selbständigkeit oder Heimarbeit beschäftigt und die Befunde dazu sind unklar. Für alle Arbeitsformen scheint jedoch zu gelten, dass neben bestimmten Jobcharakteristika vor allem die Freiwilligkeit und der Wunsch, einer bestimmten Arbeitsform nachzugehen, ausschlaggebend ist (Warr, 2007).

Warr (2007) postuliert mehrere Hauptmerkmale von Arbeit, die sich potentiell positiv auf das Wohlbefinden berufstätiger Personen auswirken können. Diese werden nachfolgend aufgelistet:

- Möglichkeit persönlicher Kontrolle (z.B. Autonomie oder Entscheidungsfreiheit)
- Möglichkeit, Fähigkeiten zu nutzen (z.B. Möglichkeit zu lernen oder Fähigkeiten auszubauen)
- Extern generierte Ziele (z.B. Jobanforderungen oder Ausbleiben von Rollenkonflikten)
- Abwechslung (z.B. in Bezug auf den Inhalt oder die benötigten Fähigkeiten)
- Umgebungsbedingte Klarheit (z.B. Informationen über gewünschtes Verhalten oder mögliche Konsequenzen)
- Möglichkeit zwischenmenschlicher Kontakte (z.B. gute Beziehungen oder Kommunikation)

- Verfügbarkeit von Geld (z.B. Einkommensniveau oder finanzielle Ressourcen)
- Körperliche Sicherheit (z.B. Abwesenheit von Gefahr oder Lärm)
- Geschätzte soziale Position (z.B. sozialer Status oder Sinnhaftigkeit des Berufes)
- Unterstützende Betreuung (z.B. Unterstützung durch eine Führungsperson oder Rücksicht auf das Wohlergehen)
- Berufsaussichten (z.B. Jobsicherheit oder Möglichkeit der Beförderung)
- Gleichheit (z.B. Verteilungsgleichheit oder Abwesenheit von Diskriminierung)

Für alle Merkmale gilt, dass eine leichte bis moderate Zunahme der einzelnen Aspekte positiv mit dem Wohlbefinden zusammenhängen dürfte. Einige Faktoren weisen jedoch einen nicht-linearen Charakter dahingehend auf, dass eine zu hohe Ausprägung auch zu negativen Auswirkungen führen kann. So scheint beispielsweise ein geringes bis moderates Maß an Entscheidungsfreiheit im Normalfall mit einem hohen Wohlbefinden einherzugehen, während zu viel Entscheidungsspielraum eher negative Konsequenzen haben dürfte (Warr, 2007).

Weitaus wichtiger als die Frage nach positiven und negativen Aspekten einer beruflichen Tätigkeit ist der Umstand, überhaupt einer Arbeit nachzugehen. Es gilt als gut belegt, dass Arbeitslosigkeit negativ mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängt (z.B. Cole, Daly, & Mak, 2009; Di Tella, MacCulloch, & Oswald, 2001; Helliwell, 2003; Pedersen & Schmidt, 2009). In einer Studie von Grün, Hauser und Rhein (2010) zeigte sich, dass sich beinahe unabhängig von der Qualität des Arbeitsplatzes die Lebenszufriedenheit berufstätiger von jener arbeitsloser Personen unterschied. Sie kommen zum Schluss, dass eine Beschäftigung, ganz egal welche, auf jeden Fall der Arbeitslosigkeit vorzuziehen ist.

2.4.3 Freizeitgestaltung

Die Art der Freizeitgestaltung scheint sich auf die Zufriedenheit in der Freizeit auszuwirken und mit dem subjektiven Wohlbefinden einer Person zusammenzuhängen (Kuykendall, Tay, & Ng, 2015). Eine Studie von Pressman et al. (2009) lässt zudem den Schluss zu, dass auch die Häufigkeit, mit der angenehme Freizeitaktivitäten ausgeübt werden, in Beziehung mit der Befindlichkeit steht. Vor allem Sport und Bewegung (z.B. Menec, 2003; Rodríguez, Látková, & Sun, 2008; Wang et al., 2012), soziale Aktivitäten (z.B. Argyle & Lu, 1990; Rodríguez et al., 2008) und ehrenamtliche Tätigkeiten (z.B. Borgonovi, 2008; Meier & Stutzer, 2008; Thoits & Hewitt, 2001) wurden häufig als positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden einhergehend nachgewiesen. In einer Studie mit älteren Menschen zeigte sich zudem ein positiver Zusammenhang mit einem aktiv geführten Alltag im Allgemeinen (Menec, 2003).

In einer Metaanalyse untersuchten Newman, Tay und Diener (2014), welche psychologischen Mechanismen dem positiven Zusammenhang zwischen Freizeitverhalten und subjektivem Wohlbefinden zugrunde liegen. Es sind dies:

- Abstand-Erholung (*detachment-recovery*): Abstand und Erholung vom Beruf
- Autonomie (*autonomy*)
- Beherrschung (*mastery*): Überwindung von Herausforderungen und Verbesserung persönlicher Fähigkeiten
- Sinnhaftigkeit (*meaning*)
- Zugehörigkeit (*affiliation*): soziale Aktivitäten

Die meisten Studien der Metaanalyse beziehen sich auf das Konstrukt *Zugehörigkeit*, gefolgt von *Autonomie*, *Abstand-Erholung* und *Beherrschung* sowie *Sinnhaftigkeit*. Die AutorInnen postulieren, dass Aktivitäten, welche mehrere Mechanismen bedienen, mit einem höheren Wohlbefinden

einhergehen als jene, denen beispielsweise nur eines dieser Konstrukte zugrunde liegt. (Newman et al., 2014)

Dem Mechanismus *Beherrschung* werden auch Flow-Erlebnisse untergeordnet. Der Begriff *Flow* findet sich häufig im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden in Freizeit und Beruf. Als Schöpfer der Flow-Theorie gilt der Glücksforscher Mihály Csikszentmihalyi, welcher Flow-Erlebnisse als Zustand „optimaler Erfahrung“ (*optimal experience*) bezeichnet (Csikszentmihalyi, 1990), in welchem ein Gleichgewicht zwischen situativer Anforderung und Handlungskompetenz besteht, sodass der Mensch regelrecht mit seiner Tätigkeit verschmilzt (Bucher, 2009). Sie stellen eine Erfahrung intensiver Konzentration dar, die keinen Platz für irrelevante Gedanken oder Probleme lassen (Csikszentmihalyi, 1990). Die Zeit und die eigene Person werden vergessen, wodurch als Folge dieses Zustandes ein intensives Glücksgefühl resultiert (Bucher, 2009). Flow-Erlebnisse können bei der Ausübung verschiedenster Tätigkeiten erfahren werden. Obwohl die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten im Arbeitskontext höher zu sein scheint als in der Freizeit, dürften Flow-Erlebnisse, welche im Rahmen von Freizeitaktivitäten erlebt werden, zu stärkeren Zufriedenheits- und Glücksgefühlen führen (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).

2.4.4 Soziales Netzwerk

Das Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Beziehungen bzw. das Bedürfnis von anderen gebraucht zu werden sein, scheint eine fundamentale Motivation des Menschen zu sein (Baumeister & Leary, 1995). In einer Studie von Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz und Stone (2004) wurde mittels der *Day Reconstruction Method* (DRM, siehe Kapitel 2.5.1.3) ermittelt, welchen Tätigkeiten berufstätige Frauen an einem Tag nachgingen und welche Emotionen sie dabei verspürten. Es stellte sich heraus, dass vor allem soziale Aktivitäten, nämlich Zeit mit vertrauten Personen zu verbringen und Kontakte außerhalb der Arbeit zu pflegen, die meisten posi-

tiven und die wenigsten negativen Emotionen hervorriefen (Kahneman & Krueger, 2006). Soziale Beziehungen jeglicher Art dürften im Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen, wobei vor allem ein Mangel an Sozialkontakten mit einer eingeschränkten Befindlichkeit einherzugehen scheint (Cacioppo et al., 2008; Diener & Seligman, 2002; Helliwell & Putnam, 2004; Lelkes, 2006; Pichler, 2006). Dabei dürfte selbst loser sozialer Kontakt zu Menschen ohne bestehendes Nahverhältnis einen positiven Einfluss auf die Befindlichkeit haben (Sandstrom & Dunn, 2014). Für das subjektive Wohlbefinden scheinen Sozialbeziehungen somit unerlässlich, wenn auch nicht ausreichend, zu sein. Zu diesem Schluss kommen Diener und Seligman (2002), die in ihrer Studie die unglücklichsten mit den glücklichsten Personen der Stichprobe verglichen. Letztere unterschieden sich von den Erstgenannten vor allem darin, dass sie über erfüllende Sozialbeziehungen berichteten und weniger Zeit alleine verbrachten.

Vor allem partnerschaftliche Beziehungen wurden in vielen Untersuchungen als sehr positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden assoziiert (z.B. Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000; Pedersen & Schmidt, 2009; Stack & Eshleman, 1998; Stutzer & Frey, 2005). In einer Studie von Helliwell (2003) schätzten sich verheiratete Personen am glücklichsten ein, gefolgt von jenen, die ähnlich wie Verheiratete zusammenwohnten (*living as married*), verwitweten und geschiedenen Personen. Getrennt zu leben (*separated*) ging mit den niedrigsten Werten einher (siehe auch Blanchflower & Oswald, 2004b). Allerdings scheinen sich unglücklich Verheiratete in Bezug auf ihr Wohlbefinden nicht von geschiedenen Personen zu unterscheiden (Hawkins & Booth, 2005). Im Zusammenhang mit Partnerschaft ebenfalls zu erwähnen ist der positive Zusammenhang zwischen Sexualität und subjektivem Wohlbefinden, der in manchen Studien berichtet wird (z.B. Blanchflower & Oswald, 2004a; Cacioppo et al., 2008). Cacioppo et al. (2008) führen dies unter anderem auf die damit verbundene Vertrautheit und Intimität zurück.

Soziale Beziehungen können aufgrund verschiedener Faktoren als positiv eingeschätzt werden, wobei die soziale Unterstützung eine der wichtigsten Funktionen darstellen dürfte. Diesbezüglich kann zwischen verschiedenen Aspekten unterschieden werden. Heidbrink, Lück und Schmidtman (2009, S. 281) schlagen beispielsweise die folgenden vor:

- Affektive Unterstützung (durch emotionalen Beistand bei Belastungen)
- Instrumentelle Unterstützung (durch praktische Hilfe)
- Kognitive Unterstützung (durch Informationen und Ideen)
- Unterstützung der sozialen Identität
- Zugang zu neuen sozialen Kontakten

Soziale Unterstützung wurde für soziale Beziehungen im Allgemeinen (Lu, 1999; Suhail & Chaudhry, 2004; Taylor, Chatters, Hardison, & Riley, 2001) sowie spezifisch für Freundschaften (Cohen & Wills, 1985; Rook, 1987), Familie (North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008) und Partnerschaft (Coombs, 1991) als wichtige Funktion des sozialen Netzwerks in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden nachgewiesen.

Die Auseinandersetzung mit der Literatur zeigt deutlich, dass neben der sozialen Unterstützung verschiedenste Faktoren für den Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Wohlbefinden verantwortlich sein dürften. In Bezug auf Partnerschaft wurde etwa über einen positiven Einfluss von Nähe berichtet (siehe Coombs, 1991, für einen Überblick). Einige Studien beziehen sich auf Freundschaften, die beispielsweise aufgrund Faktoren wie Gemeinschaft (Demir & Weitekamp, 2007; Rook, 1987), gebraucht zu werden bzw. für andere Personen wichtig zu sein (Demir, Özen, Doğan, Bilyk, & Tyrell, 2011) oder Selbst-Bestätigung (Demir & Weitekamp, 2007) mit einem positiven Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden. Hinsichtlich Freunden und Freundinnen bieten Demir und Özdemir (2010) zudem eine Erklärung mit Hilfe der Selbstbestimmungstheorie (SDT, Deci & Ryan, 2000), nach der Autonomie (*autonomy*), Kompetenz

(*competence*) und soziale Einbindung (*relatedness*) psychologische Grundbedürfnisse des Menschen darstellen. Sie postulieren, dass gute Freundschaften einen Kontext bieten, in dem diese Grundbedürfnisse befriedigt werden können (Demir & Özdemir, 2010). Auch Reis, Sheldon, Gable, Roscoe und Ryan (2000) weisen auf einen Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Autonomie, Kompetenz und sozialer Einbindung hin. In Bezug auf die soziale Einbindung scheinen vor allem zwei Aspekte relevant zu sein, nämlich verstanden und geschätzt zu werden sowie über bedeutsame Dinge sprechen zu können.

Neben vielen positiven Aspekten muss auch das negative Potential sozialer Kontakte berücksichtigt werden, beispielsweise wenn Sozialbeziehungen belasten und zu Konflikten führen (Heidbrink et al., 2009). Zudem sind viele ungünstige Lebensereignisse wie Todesfälle oder Trennungen sozialer Natur und können sich auch langfristig negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirken (siehe z.B. Lucas, 2005).

2.4.5 Persönlichkeitsbezogene Aspekte

Einer der stärksten und stabilsten Faktoren um das subjektive Wohlbefinden vorherzusagen scheint die Persönlichkeit zu sein (Diener et al., 1999). Im Folgenden wird deshalb auf verschiedene Aspekte der Persönlichkeit und deren Zusammenhang mit der Befindlichkeit sowie auf den Einfluss der genetischen Veranlagung eingegangen.

2.4.5.1 Persönlichkeitsmerkmale nach dem Big Five Modell

Die Darstellung der Persönlichkeit erfolgt in der Psychologie meist durch das Big Five Modell, welches die Persönlichkeit mittels fünf Faktoren abbildet: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit (Gittler & Adlmann, 2011). Vor allem in Bezug auf Extraversion und Neurotizismus weisen Studien auf starke Zusammenhänge

mit dem subjektiven Wohlbefinden hin. So scheinen extravertierte Personen glücklicher bzw. zufriedener zu sein als introvertierte Personen, während hohe Neurotizismus-Werte eher mit einer eingeschränkten Befindlichkeit einhergehen dürften (z.B. Hayes & Joseph, 2003; Librán, 2006; Vittersø & Nilsen, 2002). Des Weiteren scheint eine hohe Ausprägung des Faktors Gewissenhaftigkeit positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenzuhängen (z.B. Hayes & Joseph, 2003; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

2.4.5.2 Weitere Eigenschaften

Verschiedene Persönlichkeitseigenschaften wie beispielsweise ein hohes Selbstwertgefühl (Cacioppo et al., 2008), Optimismus (Daukantaitė & Zukauskienė, 2012; Marrero & Carballeira, 2011), Vertrauen in andere Personen (DeNeve & Cooper, 1998; Helliwell & Putnam, 2004), Wunsch nach Kontrolle und internale Kontrollüberzeugung (DeNeve & Cooper, 1998), emotionale Stabilität (Cacioppo et al., 2008) oder Großzügigkeit (Konow & Earley, 2008) dürften ebenfalls positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden in Verbindung stehen.

2.4.5.3 Genetische Prädisposition

Studien zur Schätzung der Erbllichkeit (Heritabilität) des subjektiven Wohlbefindens lassen einen großen Einfluss der genetischen Veranlagung auf das Wohlbefinden einer Person vermuten. Eine der bedeutendsten Untersuchungen in diesem Themenbereich stammt von Tellegen et al. (1988) und basiert auf Vergleichen ein- und zweieiiger Zwillinge, die entweder zusammen oder getrennt aufgewachsen waren. Eineiige Zwillinge, die bekanntermaßen dieselben Gene besitzen, waren sich in Bezug auf ihr Wohlbefinden extrem ähnlich, auch wenn sie in separater Umgebung groß geworden waren. Lucas (2008) schlussfolgert, dass Gene etwa 40 bis 50 Prozent der Varianz des subjektiven Wohlbefindens erklären.

Auch die Persönlichkeit wird bis zu einem gewissen Grad durch die Veranlagung mitbestimmt; Heritabilitäts-Schätzungen zufolge zu knapp mehr als 50 Prozent (Loehlin, McCrae, Costa Jr., & John, 1998). Die Persönlichkeit eines Menschen scheint zudem über den Lebenslauf hinweg meist äußerst stabil zu bleiben (Bucher, 2009). Generell dürfte der Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und der Persönlichkeit sowie einigen anderen Faktoren teilweise durch gemeinsame genetische Effekte erklärbar sein (Weiss, Bates, & Luciano, 2008). Allerdings muss für Heritabilitäts-Schätzungen im Allgemeinen berücksichtigt werden: „Happiness is genetically influenced but not genetically fixed“ (Myers, 2000, S. 58). Erbllichkeit bedeutet dementsprechend nicht, dass bestimmte Vorgänge unveränderbar und zwangsläufig stattfinden.

2.4.6 Anpassungsprozesse

Diener et al. (1999) werfen den Gedanken auf, dass das subjektive Wohlbefinden eines Menschen, scheint es doch durch seine Veranlagung beeinflusst zu werden, über eine bestimmte Zeitdauer und verschiedenste Situationen hinweg relativ gleich bleiben müsste. Diese Annahme fand in verschiedenen Untersuchungen Bestätigung (z.B. Bradburn, 1969; Cacioppo et al., 2008; Magnus & Diener, 1991). In einer Langzeitstudie zur Lebenszufriedenheit, in welcher Daten über siebzehn Jahre lang erfasst wurden, zeichnete sich ein mäßig stabiler Zeitverlauf ab. Bei knapp einem Viertel der Stichprobe änderte sich die Lebenszufriedenheit über die Jahre hinweg signifikant, die Werte der restlichen Personen wiesen über die Zeitdauer jedoch keine sonderlichen Schwankungen auf (Fujita & Diener, 2005).

Die relative Beständigkeit des subjektiven Wohlbefindens vieler Personen dürfte neben dem genetischen Einfluss auch durch Anpassungsprozesse zu erklären sein. Die Fähigkeit zur Anpassung scheint dafür zu sorgen, dass sich der Mensch verhältnismäßig schnell an geänderte Lebensumstände gewöhnt und somit selbst schwere Schicksalsschläge überwinden kann (Frederick

& Loewenstein, 2003). Anpassungsprozesse finden jedoch nicht nur als Reaktion auf negative Ereignisse, sondern auch auf positive statt. Brickman und Campbell stellten bereits 1971 die Frage, ob sich der Mensch in einer „hedonistischen Tretmühle“ (*hedonic treadmill*) befindet, die dafür sorgt, dass er ständig nach Stimulation strebt, lediglich um ein gewisses Level an Vergnügen aufrecht zu erhalten, aber ohne jemals langfristig zufrieden oder glücklich werden zu können. Sie postulieren Glück als einen temporären Zustand, da Verbesserungen der Lebensbedingungen das subjektive Wohlbefinden nur kurzfristig erhöhen würden. Ihrer Meinung nach erfolgt nach einer gewissen Zeit eine Gewöhnung an die neuen Umstände, sodass sich eine gewisse Gleichgültigkeit einstellt und neuerlich ein subjektiv besserer Zustand angestrebt wird.

Allerdings scheinen sich bestimmte Lebensereignisse wie Scheidung, Arbeitslosigkeit oder körperliche Beeinträchtigungen durchaus negativ auszuwirken, was in manchen Fällen auch zu dauerhaften Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens führen dürfte (z.B. Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Lucas, 2007; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004; Oswald & Powdthavee, 2008). Parallel zu negativen Lebensereignissen kann auch eine vollständige Anpassung an positive Ereignisse nicht zwangsläufig angenommen werden. So wiesen beispielsweise Seligman, Steen, Park und Peterson (2005) einen Einfluss positiver Interventionen auf das Wohlbefinden ihrer ProbandInnen für mindestens sechs Monate nach. Grundsätzlich scheinen große individuelle Unterschiede in Bezug auf die Effektivität und Dauer von Anpassungsprozessen vorzuliegen (Diener et al., 2006; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003).

2.4.7 Conclusio

In diesem Kapitel wurde versucht, die Beziehung zwischen objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden zu erläutern. So wurde dargelegt, dass Berufstätigkeit, positive Sozialbeziehungen und eine erfüllende Freizeitgestaltung wichtige Faktoren im Zusammenhang mit

der Befindlichkeit darstellen dürften. Auch das Vermögen scheint bis zu einem gewissen Grad dazu beizutragen, wie glücklich und zufrieden wir sind. Darüber hinaus lassen die theoretischen Erkenntnisse den Schluss zu, dass auch Persönlichkeitsmerkmale und Anpassungsprozesse das subjektive Wohlbefinden beeinflussen. Es erscheint plausibel, dass die Erfüllung von Grundbedürfnissen eine Voraussetzung für die Befindlichkeit darstellt, wie beispielsweise Leikes (2006) postuliert. Diese summiert unter Grundbedürfnissen die Bereiche *Einkommen, Erwerbsbeteiligung, Gesundheit, Wohnsituation* und *Sozialbeziehungen*.

2.5 Zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens

In diesem Kapitel werden verschiedene Methoden zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens erläutert. Zudem erfolgt eine Darstellung verschiedener Problemstellungen, die mit der Erhebung verbunden sind.

2.5.1 Methoden zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens

2.5.1.1 Quantitative Methoden

Die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens erfolgt meist mittels quantitativer Methoden, primär mit Fragebögen und Skalen. Häufige Grundlage für Studien, die Zusammenhänge zwischen dem Wohlergehen und verschiedenen Faktoren untersuchen, stellen große Haushaltserhebungen dar, die in regelmäßigen Abständen sozialwissenschaftliche Daten verschiedener Länder aufzeichnen. Im Rahmen dieser Erhebungen werden unter anderem Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen einer breiten Anzahl an Personen erfragt. Als Beispiele dafür können die *Gallup World Poll*, der *World Value Survey* oder der *European Social Survey* genannt werden. Das subjektive Wohlbefinden der Bevölkerung wird dabei meist unter Verwendung der folgenden zwei Fragen zu Lebenszufriedenheit und Glück erfasst:

All things considered, how satisfied are you with your life as a whole these days?

und

Taking all things together, how happy would you say you are? (European Social Survey, 2014)

Im Falle des *European Social Survey* (2014) ist die Beantwortung der beiden Fragen anhand einer Skala von 0 (*extremely unhappy / dissatisfied*) bis 10 (*extremely happy / satisfied*) vorgesehen.

Generell sind Instrumente, die das Wohlbefinden auf Basis mehrerer Fragen (Items) erfassen, als zuverlässiger und genauer einzustufen als Verfahren, die nur ein Einzelitem verwenden (Diener et al., 2009). Als Beispiele für Skalen, die mehrere Items umfassen, sind die *Affect Balance Scale* (Bradburn, 1969), das *Oxford Happiness Questionnaire* (Hills & Argyle, 2002), die *Ryff Scales Of Psychological Well-Being* (Ryff, 1989), die *Subjective Happiness Scale* (Lyubomirsky & Lepper, 1999) oder die *Satisfaction With Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) zu nennen.

2.5.1.2 Qualitative Methoden

Qualitative Ansätze, respektive qualitative Interviews, werden im Forschungsfeld des subjektiven Wohlbefindens kaum angewandt, was unter anderem dem vergleichsweise hohen Aufwand verschuldet sein könnte. Als nachteilig kann zudem der Wunsch nach positiver Selbstdarstellung gesehen werden, welcher in persönlichen Interviews stärker ausgeprägt sein dürfte als im Rahmen von Selbstbeurteilungs-Fragebögen (Strack, Schwarz, Chassein, Kern, & Wagner, 1990). Auch können (unbewusste) Effekte seitens der interviewenden Person nicht ausgeschlossen werden (Bortz & Döring, 2009). Diesen Nachteilen stehen einige Vorteile gegenüber. Persönliche Interviews scheinen in Bezug auf die Qualität der erhobenen Daten beispielsweise bessere Ergebnisse zu erbringen als andere Methoden (OECD, 2013). Auch weisen Ponocny, Weismayer,

Dressler und Stross (2014) auf grundsätzliche Probleme quantitativer Ansätze hin, welche mittels qualitativer Methoden umgangen werden können. So beanstanden sie an quantitativen Verfahren beispielsweise: „Information is collected in a closed, quite inflexible system and in the wordings of scientists“ (S. 4). Ihre Kritik bezieht sich auf den Umstand, dass die tatsächliche Meinung der befragten Personen nicht wirklich erfasst werden könne und relevante Informationen somit unberücksichtigt bleiben würden. Sie weisen zudem auf methodische Unzulänglichkeiten hin und merken an, dass sich die Messinstrumente zur Erhebung des subjektiven Wohlbefindens seit den fünfziger Jahren kaum verbessert hätten. Ihrer Meinung nach stellen qualitative Methoden unentbehrliche Instrumente im Bereich der Wohlbefindensforschung dar.

Als Beispiel für ein qualitatives Verfahren soll das *qualitative Glücksinterview* von Mayring (1991b) kurz erwähnt werden. Es handelt sich dabei um ein offenes, halbstrukturiertes Interview, welches neben dem selbsteingeschätzten Glück auch eine Fremdbeurteilung auf Basis verschiedener Indikatoren beinhaltet. Zudem wird das Gespräch, im Sinne einer Methodenkombination, durch ein graphisches Verfahren ergänzt. Mayring sieht sein methodisches Vorgehen als „an allen Punkten ... bewährt“ (S. 162) an. Er streicht positiv hervor, dass im Laufe der Interviews schrittweise immer mehr Erkenntnisse offenbart worden wären. Des Weiteren hätten die Gespräche die Aufdeckung zuvor vergessener Inhalte ermöglicht.

2.5.1.3 Alternative Methoden

Alternativ zu quantitativen und qualitativen Ansätzen werden im Forschungsbereich des subjektiven Wohlbefindens auch die Methode der Erlebnisstichproben (ESM, *Experience Sampling Method*) sowie der Tagesrekonstruktion (DRM, *Day Reconstruction Method*) eingesetzt. Beide Verfahren sollen nachfolgend kurz dargestellt werden.

Die Erlebnisstichprobenmethode ermöglicht die Erhebung des aktuellen Wohlbefindens der teilnehmenden Personen mittels eines Handcomputers. Durch einen Piepton des Gerätes werden diese gebeten, ihre momentane Befindlichkeit einzustufen (Bucher, 2009). Die Signale erfolgen in den meisten Fällen zufällig über den Tag verstreut (Scollon, Kim-Prieto, & Diener, 2003). Mit Hilfe der Tagesrekonstruktionsmethode kann wiederum nachverfolgt werden, wie Personen ihre Zeit verbringen und wie sie verschiedene Aktivitäten bzw. Lebensumstände erleben. Die StudienteilnehmerInnen rekonstruieren dafür anhand eines Fragebogens systematisch ihre Aktivitäten und Erlebnisse des vorhergegangenen Tages, indem sie ihn in verschiedene Abschnitte unterteilen (z.B. Arbeit, Mittagessen, etc.). Für jeden Zeitraum interessieren die ausgeübten Tätigkeiten, die Zeitdauer, der Ort, die beteiligten Personen sowie die dabei aufgetretenen Emotionen (Kahneman et al., 2004).

Beide Methoden ermöglichen die Rekonstruktion des subjektiven Wohlbefindens im Zeitverlauf und unter Berücksichtigung des persönlichen Kontexts der teilnehmenden Personen. Sie weisen verschiedene Vorteile gegenüber den herkömmlichen Ansätzen auf (siehe Bucher, 2009; Kahneman et al., 2004; Scollon et al., 2003), als Nachteil ist unter anderem der erhebliche Zeitaufwand zu nennen (Kahneman et al., 2004; Scollon et al., 2003).

2.5.1.4 Conclusio

Alle hier illustrierten Ansätze weisen spezifische Vor- und Nachteile auf, sodass keine der Methoden als besser oder schlechter beurteilt werden kann. Bezüglich der Erfassung des subjektiven Wohlbefindens plädieren sowohl Mayring (1991a) als auch Ponocny et al. (2014) für eine multimethodale Vorgangsweise. Mayring (1991a) hält das Konstrukt für so komplex, dass es anhand einer einzigen Dimension oder gar eines einzelnen Items nicht erfasst werden könne. Er postuliert präzisere Resultate durch die Kombination unterschiedlicher Methoden. Auch Ponocny et

al. (2014) weisen auf eine höhere Aussagekraft der Ergebnisse durch das Heranziehen verschiedener Datenquellen hin.

2.5.2 Probleme bei der Erfassung

Messungen des subjektiven Wohlbefindens können mit Problemen unterschiedlichster Art verbunden sein. Generell bergen Selbstbeurteilungsverfahren, welche in diesem Forschungsfeld hauptsächlich angewandt werden, Potential für verschiedenste Fehlerurteile. Bradburn, Sudman und Wansink (2004) fassen diese in vier Hauptkategorien zusammen und unterscheiden dabei Fehlerurteile aufgrund

- des Gedächtnisses (bspw. Vergessen von oder falsches Erinnern an Wissensinhalte),
- der Motivation (bspw. Vorenthalten von Information aus Angst vor negativen Konsequenzen bzw. aufgrund des Wunsches, sich in einem besonders günstigen Licht darzustellen),
- der Kommunikation (bspw. Missverständnis oder Missinterpretation von Fragestellungen),
- des Wissens (bspw. Beantwortung einer Frage trotz fehlenden Wissens).

Prinzipiell sind Selbsteinschätzungen des subjektiven Wohlbefindens als sehr kontextabhängig einzustufen (Schwarz & Strack, 2003). So kann beispielsweise das Ausmaß an Interaktion während der Erhebung, die Beziehung zwischen der interviewenden und der befragten Person oder die Möglichkeit, bei Unklarheiten nachfragen zu können, Einfluss auf das Untersuchungsergebnis haben. Auch die Anwesenheit anderer Personen kann das Antwortverhalten beeinflussen, genauso die visuelle und akustische Aufmachung der Erhebung. Diese und weitere Faktoren können sich wiederum auf andere Bereiche wie beispielsweise die Motivation oder das Fragenverständnis auswirken und zu Antworttendenzen führen (OECD, 2013). Unter Antworttendenzen (*response sets*) werden stereotype Reaktionsweisen auf Fragen verstanden. Als Beispiel kann etwa die Neigung, unabhängig vom Inhalt eher zustimmend bzw. eher abneigend zu ant-

worten genannt werden. Auch Heuristiken spielen in Bezug auf Selbsteinschätzungen eine wichtige Rolle. Heuristiken stellen sogenannte „Daumenregeln“ (Bortz & Döring, 2009) bzw. „kognitive Abkürzungen“ zur Vereinfachung komplexer Probleme dar (Hogg & Vaughan, 2008). Mangelndes Interesse, fehlende Motivation oder Müdigkeit seitens der interviewten Personen können die Wahrscheinlichkeit für Antworttendenzen oder das (unbewusste) Heranziehen von Heuristiken erhöhen (OECD, 2013). In weiterer Folge werden spezifische Problemstellungen in Zusammenhang mit der Erfassung des subjektiven Wohlbefindens genauer erläutert.

2.5.2.1 Retrospektive Beurteilungen

Die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens verlangt in gewisser Weise immer eine retrospektive Beurteilung verschiedenster Zustände. Die Einschätzung vergangener Ereignisse ist dabei abhängig vom Kontext, der vorherrschenden Stimmung und dem autobiographischen Gedächtnis (Kahneman & Krueger, 2006), wobei letzteres als relativ fehleranfällig einzustufen ist (Bucher, 2009). Bei retrospektiven Beurteilungen werden häufig jene Dinge im Gedächtnis behalten, die zeitnah aufgetreten waren (*Peak-End rule*). Auch kann die Erinnerung an extreme Erfahrungen wie kritische Lebensereignisse (*life events*) oder der Gedanke an zukünftige bzw. potentiell mögliche Situationen das retrospektive Urteil beeinflussen (Schwarz & Strack, 2003).

2.5.2.2 Selbstdarstellung

Eine grundsätzliche Problematik von Selbstbeurteilungs-Verfahren ist der Wunsch nach positiver Selbstdarstellung. Ein hohes subjektives Wohlbefinden ist nicht nur individuell, sondern auch sozial und kulturell erstrebenswert (Noll, 1989), weshalb sozial erwünschte Antworten bzw. Selbstdarstellungen, welche sich an verbreiteten Normen und Erwartungen orientieren (Bortz & Döring, 2009), nicht ausgeschlossen werden können.

2.5.2.3 Soziale Vergleiche

Bei der Beurteilung des eigenen Wohlbefindens dürften soziale Vergleiche eine wichtige Rolle spielen. Dabei werden andere Personen als Maßstab benutzt, wie etwa Merton (1967) postuliert: „People take the standards of significant others as a basis for self-appraisal and evaluation“ (S. 40). Soziale Vergleiche können sowohl aufwärts- als auch abwärtsgerichtet sein. Je nachdem ob sich die Vergleichsgruppe in einer subjektiv besseren oder schlechteren Situation befindet, kann das subjektive Wohlbefinden dementsprechend gesenkt als auch erhöht werden (Diener et al., 1999). Bei der Beurteilung der eigenen Befindlichkeit können verschiedenste Referenzgruppen, wie beispielsweise Freunde oder Nachbarn, aber auch abstrakte Bezugsgruppen, für soziale Vergleichsprozesse herangezogen werden (Noll, 1989). So zeigte sich in einer Studie von Strack et al. (1990), dass die Anwesenheit einer Person mit schwerer körperlicher Beeinträchtigung während des Ausfüllens eines Fragebogens das Ausmaß an selbst eingeschätztem Wohlbefinden erhöhte.

2.5.2.4 Stimmung und sonstige Situationseffekte

Wie bereits erwähnt, kann die Selbsteinschätzung des subjektiven Wohlbefindens durch die vorherrschende Stimmung während der Beurteilung beeinflusst werden. Dieser Umstand wird durch eine häufig zitierte Studie von Schwarz (1987) verdeutlicht. StudentInnen, die ein scheinbar vergessenes Geldstück auf dem Kopiergerät gefunden hatten, schätzten sich in einer anschließenden Befragung als glücklicher und zufriedener ein als jene, die zuvor kein Geldstück gefunden hatten. Neben der vorherrschenden Stimmung können sich auch andere Situationseffekte wie beispielsweise das Wetter (Schwarz & Clore, 1983), der Wochentag (Ponocny et al., 2014) oder die Jahreszeit (Mayring, 1991b) auf die Selbstbeurteilung auswirken. All diese Faktoren können als vereinfachende Heuristiken gesehen werden, die den Entscheidungsprozess erleichtern. Sie stellen leicht zugängliche Informationsquellen dar, mit deren Hilfe schnell und einfach eine Entscheidung gefällt werden kann (OECD, 2013).

2.5.2.5 Konzeptualisierung

Wie zu Beginn dargestellt, liegen innerhalb des Forschungsbereichs des subjektiven Wohlbefindens unterschiedliche Definitionen des subjektiven Wohlbefindens vor. Auch Laien unterscheiden sich in ihren persönlichen Konzepten von Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück. Ponocny et al. (2014) berichten beispielsweise von verschiedenen Interpretationen der Begriffe Glück und Zufriedenheit im Rahmen ihrer Studie. So wurden die beiden Konzepte von einigen der befragten Personen als identisch wahrgenommen, während andere Zufriedenheit als moderate Form von Glück begriffen. Beide Auffassungen decken sich jedoch nicht mit den in der Wohlbefindensforschung postulierten Konzepten. Es ist zudem anzunehmen, dass auch Kategorien wie „sehr zufrieden“ von verschiedenen Personen unterschiedlich interpretiert werden dürften (Kahneman & Krueger, 2006).

2.5.2.6 Positivitätstendenz

Werden Personen nach ihrem Ausmaß an Wohlbefinden befragt, antworten die meisten, dass sie zumindest ein bisschen bis sehr zufrieden bzw. glücklich wären (Diener et al., 1999). So schätzte sich auch in einer Studie von Ponocny et al. (2014) der Großteil der Befragten auf einer Skala von 1 bis 10 mit einem Wert zwischen 7 und 10 ein. Es stellt sich eine Positivitätstendenz dahingehend dar, dass sich die Zufriedenheits- bzw. Glücksmaße im überwiegend positiven Bereich befinden, woraus extrem schiefe Verteilungen resultieren (Schulz, 2008).

Dieser Umstand führt zu der Frage, ob Menschen tatsächlich tendenziell eher glücklich und zufrieden sind oder ob sie lediglich ihr Leid verleugnen, wie Myers (2000, S. 57) formuliert: „Are these seemingly happy people merely in denial of their actual misery?“ Ponocny et al. (2014) verglichen quantitative Selbstbeurteilungen von Glück und Zufriedenheit mit Informationen aus qualitativen Interviews und offenbarten somit in manchen Fällen starke Differenzen. So klagten

Personen, die sich zuvor auf einer quantitativen Skala als sehr zufrieden und glücklich eingeschätzt hatten, im Rahmen persönlicher Gespräche beispielsweise über Arbeitslosigkeit, schwere finanzielle Belastungen, das Vorliegen einer Depression, Krankheiten oder häufiges Auftreten negativer Emotionen. Dies bedeutet nicht, dass positive Selbsteinschätzungen als unglaubwürdig eingeschätzt werden sollten. Vielmehr zeigt dieser Umstand auf, dass hohe Skalenwerte nicht zwangsläufig Marker für ein hohes subjektives Wohlbefinden darstellen müssen.

Ponocny et al. (2014) diskutieren unterschiedliche Erklärungsansätze für die tendenziell hohen Skalenwerte bei der Erfassung des subjektiven Wohlbefindens. Unter anderem nennen sie die vorherrschende Stimmung, soziale Normen, sozial erwünschtes Antwortverhalten und die Unterdrückung negativer Emotionen als mögliche Ursachen.

III. EMPIRISCHER TEIL

3.1 Forschungsansatz und Fragestellungen

Wie im theoretischen Teil dargestellt, lassen die Ergebnisse quantitativer Studien auf einen Zusammenhang zwischen objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden schließen. Diese Beziehung ist auf Basis theoretischer Erkenntnisse jedoch nur marginal nachvollziehbar. Als Hauptziel dieser Arbeit kann somit das bessere Verständnis des Zusammenhanges durch das Aufdecken ursächlicher Faktoren gesehen werden. Aus ethischen und organisatorischen Gründen schien es notwendig, sich auf bestimmte Themengebiete zu konzentrieren, wobei der Entschluss auf die Bereiche Vermögen, Tätigkeit, Freizeitgestaltung und soziales Netzwerk gefallen war. Quantitative Verfahren scheinen nicht ausreichend für die Erlangung eines umfassenden Verständnisses dieser Problemstellungen geeignet zu sein, weshalb mit dem offenen, teilstrukturierten Interview eine qualitative Methode gewählt wurde. Dieses Verfahren hat den zusätzlichen Vorteil, individuelle Sichtweisen erfassen und in Beziehung mit den Erkenntnissen quantitativer Studien setzen zu können. Diese basieren, wie bereits erwähnt, auf aggregierten Daten und können deshalb nicht auf einzelne Personen umgelegt werden. Als weiteres Ziel dieser Arbeit kann das bessere Verständnis für die Selbsteinschätzung des Wohlbefindens gesehen werden. Wie im theoretischen Teil ausführlich dargestellt, ist die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens mit einigen Problemstellungen verbunden. Aus diesem Grund wird erhofft, die Selbstbeurteilungen aufgrund der Einbettung in persönliche Gespräche besser nachvollziehbar machen zu können.

Abgesehen von der grundsätzlichen Frage, ob die ausgewählten Lebensbereiche mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen, liegen dieser Arbeit fünf Fragestellungen zugrunde. Sie

können in vier Hauptfragestellungen und eine Nebenfragestellung unterteilt werden und sind im Folgenden:

Hauptfragestellungen:

1. Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Vermögen zugrunde?
2. Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Beruf bzw. Studium zugrunde?
3. Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Freizeitgestaltung zugrunde?
4. Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und sozialem Netzwerk zugrunde?

Nebenfragestellung:

5. Wie werden Zufriedenheit, glücklich sein und Wohlbefinden eingeschätzt?

3.2 Darstellung der Vorgehensweise

Das folgende Kapitel dient der Darstellung der Vorgehensweise. Zu Beginn wurde der Interviewleitfaden entwickelt und die Stichprobe rekrutiert. Nach der Durchführung der Interviews, die im Anschluss transkribiert wurden, erfolgte die Auswertung der Daten mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010). Die einzelnen Schritte werden nachfolgend im Detail erläutert.

3.2.1 Entwicklung des Interviewleitfadens

Vor der genauen Darstellung des Interviewleitfadens soll kurz auf die gewählte Methode, das offene, teilstrukturierte Interview, eingegangen werden. Dieses zeichnet sich durch die Orientierung an einem bestehenden Fragenkatalog aus, lässt gleichzeitig jedoch Raum für neue Fragestellungen und Themengebiete, die, sofern sie sich im Zuge eines Interviews eröffnen, ins Gespräch aufgenommen werden können. Die Einhaltung eines genauen Ablaufs ist nicht zwingend, genauso wenig wie die Vorgabe der Fragen in einer festgelegten Reihenfolge (Bortz & Döring, 2009).

Die Entwicklung des Leitfadens erfolgte in mehreren Schritten. Die erste Phase bestand aus der Auseinandersetzung mit der bestehenden Literatur und dem Einarbeiten in die Materie, unter anderem durch die Lektüre bereits bestehender Interviews aus der Studie von Ponocny et al. (2014). Als zweiter Schritt wurde ein relativ offener Interviewleitfaden entwickelt, der dem explorativen Charakter der Studie möglichst gerecht werden sollte. Es wurde zudem Raum für etwaige Adaptierungen und Verbesserungen des Leitfadens im Laufe der Durchführungsphase gelassen.

Als Einstieg wurde ein narrativer Ansatz gewählt, um einen lockeren Gesprächsbeginn zu ermöglichen und Hemmungen abzubauen:

Zu Beginn würde mich deine derzeitige Lebenssituation interessieren. Ich würde dich deshalb bitten mir zu erzählen, wie du deine letzte Woche verbracht hast. Hat deine letzte Woche dem entsprochen, wie dein Alltag typischerweise abläuft?

Die Frage nach dem typischen Wochenablauf sollte einen groben Überblick über die Lebensumstände des Interviewpartners oder der Interviewpartnerin geben. Konkret interessierten die beruf-

lichen Umstände bzw. die Situation im Studium, Freizeitaktivitäten, Hobbies und Interessen sowie die sozialen Beziehungen der befragten Personen.

Danach folgten die Fragen:

Welche Faktoren sind in deinem Leben besonders wichtig für dein Wohlbefinden? Woraus beziehst du Kraft?

Welche Faktoren wirken sich in deinem Leben eher negativ auf dein Wohlbefinden aus?

Diese zwei Fragen dienten der Einschätzung des Stellenwertes und des potentiellen Einflusses verschiedener Lebensbereiche auf das subjektive Wohlbefinden.

Gibt es in deinem Leben irgendwelche Einschränkungen?

Die Frage nach den erlebten Einschränkungen war ursprünglich zur Erfassung der finanziellen Situation gedacht gewesen. Im Laufe der Interviews stellte sich die Zusatzfrage *Erlebst du Einschränkungen aufgrund deiner finanziellen Situation?* jedoch als unnötig heraus, weshalb sie gestrichen wurde.

Im nächsten Schritt erfolgte die Erfassung des Zusammenhanges zwischen verschiedenen Lebensbereichen und dem subjektiven Wohlbefinden. Dazu wurden folgende Fragen verwendet:

Kannst du mir beschreiben, wie deine berufliche Situation mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt? bzw. Kannst du mir beschreiben, wie dein Studium mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt?

Wie hängt für dich Geld und Besitz mit deinem Wohlbefinden zusammen?

Wie hängen deine Freizeitaktivitäten mit deinem Wohlbefinden zusammen?

Im Gesprächsverlauf wurde auch auf spezifische Hobbies und Interessen der befragten Personen genauer eingegangen.

Kannst du mir beschreiben, wie dein soziales Umfeld mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt?

Auf Basis dieser Frage erfolgte eine individuelle Auseinandersetzung mit den verschiedenen Bereichen des sozialen Netzwerks.

Wie bereits erwähnt lag das Hauptaugenmerk auf der Frage, welche Aspekte als ursächlich für den Zusammenhang zwischen den ausgewählten objektiven Lebensbedingungen und dem subjektiven Wohlbefinden zu sehen sind. Zur Veranschaulichung soll hier das Beispiel „Beziehung“ herangezogen werden. Für den Fall, dass die Interviewpartnerin oder der Interviewpartner in einer partnerschaftlichen Beziehung lebte, wurde die Frage gestellt, ob für die Person ein Zusammenhang zwischen dem eigenen Wohlbefinden und der Beziehung bestehen würde. Wurde diese Frage bejaht, wurde darum gebeten, diesen Zusammenhang genauer zu beschreiben. Darüber hinaus wurde nachgefragt, welche Aspekte und Faktoren die Person dafür verantwortlich machen würde.

Die Selbsteinschätzung des subjektiven Wohlbefindens erfolgte am Ende des Interviews mittels einer 11-Stufigen Skala von 0 bis 10, welche für die Erhebung des subjektiven Wohlbefindens am besten geeignet sein dürfte (OECD, 2013). Die nachfolgenden Fragen dienten der Erfassung des Glücks, der Zufriedenheit sowie des Wohlbefindens im Allgemeinen:

Zum Abschluss würde mich noch ganz allgemein interessieren, ob du dich selber als zufrieden beschreiben würdest? Und als glücklich?

Wenn du dir eine Skala von 0 bis 10 vorstellst, wobei 10 sehr positiv und 0 sehr negativ bedeutet, wo würdest du deine Zufriedenheit, dein Glück (im Sinne von „glücklich sein“) und dein Wohlbefinden einstufen? Und weshalb?

Durch die gemeinsame Betrachtung der beiden Fragen wurde erhofft, Rückschlüsse auf die Vorgehensweise bei der Selbsteinschätzung ziehen zu können.

Im Anhang (siehe *Anhang A*) findet sich die endgültige Version des Interviewleitfadens. Diese enthält zusätzlich zu den hier dargestellten Fragen verschiedene Phrasen zur genaueren Exploration der Inhalte.

3.2.2 Durchführung der Interviews

Die Interviews fanden alle an einem ruhigen und ungestörten Ort, meist am Arbeitsplatz oder der Wohnung der befragten Personen bzw. der Autorin dieser Arbeit, statt. Vor jedem Gespräch wurde kurz über das Thema der Diplomarbeit sowie die Handhabung der Tonbandaufnahme informiert. Zudem erfolgte eine Aufklärung über die Anonymität und Freiwilligkeit der Teilnahme. Nach dem Einholen einer mündlichen Einverständniserklärung wurden Datum und Uhrzeit notiert. Alle teilnehmenden Personen füllten zudem ein Datenblatt zur Erfassung der soziodemographischen Daten aus. Das soziodemographische Datenblatt findet sich im Anhang (siehe *Anhang B*).

Nach der Vergewisserung, dass etwaige Unklarheiten beseitigt worden waren, wurde mit dem Gespräch begonnen. Aufgrund der explorativen Vorgehensweise und der gewählten Form des

Interviews variierten die Reihenfolge und der Wortlaut der vorgegebenen Fragen. In manchen Fällen wurde der narrative Einstieg dahingehend abgeändert, dass anstatt des Ablaufs der letzten Woche nur darum gebeten wurde, kurz über die ausgeübte Tätigkeit, die Gestaltung der Freizeit und die sozialen Beziehungen zu erzählen. Dem lag die Absicht zugrunde, unwesentliche Informationen zu vermeiden. Mit Ausnahme des Einstiegs wurde dem Leitfaden jedoch inhaltlich ausnahmslos gefolgt.

Der Zeitraum der Interviews war auf ungefähr 45 Minuten ausgelegt. Im Vorfeld waren die befragten Personen darüber informiert worden, dass das Gespräch zwischen 45 und 60 Minuten dauern würde. Es schien deshalb nicht vertretbar, den Zeitrahmen allzu weit zu überspannen. Das kürzeste Interview dauerte etwa 27, das längste ca. 84 Minuten. Die Durchschnittszeit betrug in etwa 51 Minuten. Durch die zeitliche Vorgabe waren zwangsläufig inhaltliche Grenzen gelegt worden. Um tatsächlich alle Themengebiete genau abzufragen, wären in den meisten Fällen mehr als 45 Minuten notwendig gewesen. Allerdings war es vereinzelt auch aus ethischen Gründen nicht möglich, alle Themengebiete abzudecken. So wurde beispielsweise versucht, kritische Inhalte, sofern nicht von den GesprächspartnerInnen selber thematisiert, nicht weiter zu vertiefen. Wurden sensible Sachverhalte von den Personen direkt angesprochen, war es jedoch wichtig, Zeit und Raum für diese Inhalte zu geben, was sich wiederum auf die Gesprächsdauer auswirken konnte. *Anmerkung:* Eine detaillierte Beschreibung der Stichprobe findet sich in Kapitel 3.3.1.

3.2.3 Transkription

Alle Interviews wurden aufgezeichnet und im Anschluss verschriftlicht. Der Fokus dieser Arbeit liegt auf dem Inhalt der Gespräche, weshalb eine einfache Form der Transkription gewählt wur-

de. Im Folgenden findet sich eine Darstellung der Transkriptionsregeln, denen, zum besseren Verständnis, jeweils ein exemplarischer Ausschnitt aus den Interviews folgt.

Aussagen oder Fragen der Interviewerin wurden mit dem Kürzel „I“ markiert, Aussagen der interviewten Person mit dem Kürzel „E“.

I: *Hast du sonst noch irgendwelche Fragen bevor wir anfangen?*

E: Nein.

Gleichzeitiges Sprechen wurde mit dem Symbol //, sowohl zu Beginn als auch am Ende der gemeinsamen Redezeit, markiert.

I: *Da sind aber fünf Jahre eh eine lange Zeit. Die du da*

E: *//durchgedrückt hast//* Ja eh. Im Nachhinein war ich eh überrascht, ja.

Für den Inhalt unwesentliche Laute wie „mhm“ oder „ähm“, gestotterte Wörter sowie unbedeutende Wortwiederholungen wurden teilweise weggelassen um ein störungsfreies Lesen zu ermöglichen.

Nonverbale zum Inhalt beitragende Merkmale, wie beispielsweise zustimmende oder verneinende Laute, wurden in Klammer angegeben.

I: *Hast du sonst noch Geschwister?*

E: (verneinend) Mhm. Nur einen Bruder.

Auffälligkeiten wie Lachen oder lautes Ausatmen wurden ebenfalls in Klammer markiert.

E: Naja ich häkle. Am Abend teilweise (lachend) zur Entspannung. (lacht)

Die Angabe von Gesprächspausen erfolgte in Klammern. Pausen von bis zu drei Sekunden wurden jeweils mit einem Punkt markiert, wobei ein Punkt eine Sekunde darstellt. Bei längeren Pausen wurde die Anzahl der Sekunden in Ziffern angegeben.

E: Ja. (.) Jaja, schon. (5Sek)

Dialektfärbungen wurden eingedeutscht. Fanden sich keine hochdeutschen Äquivalente, wurden Dialektwörter übernommen.

E: Trotzdem möchte ich in die Selbständigkeit, auch wenn ich weiß, dass es zack ist.

Unverständliche Wörter oder Sätze wurden mit dem Kürzel (unv.) markiert. Der vermutete Wortlaut wurde, wenn möglich, mit einem Fragezeichen versehen ebenfalls in Klammer wiedergegeben.

E: Meine Partnerin (unv., ist es definitiv schon?)

Stark betonte Wörter wurden unterstrichen.

E: Aber es geht sich aus und es ist nicht so schlimm.

Während dem Sprechen abgebrochene Sätze wurden mit dem Zeichen - markiert.

E: Und wenn ich dann in der Sch- in der U-Bahn ist es mir schon öfters passiert

Personennamen, spezifische Angaben über die Arbeitsstelle oder Orte wurden anonymisiert.

E: Den Freund1 habe ich im Sommer eigentlich nicht gesehen.

3.2.4 Auswertung der Daten: Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Die Auswertung der Daten orientierte sich an der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010). Grundsätzlich beschäftigt sich die Inhaltsanalyse mit Kommunikation, welche systematisch analysiert werden soll. Dabei wird regelgeleitet und theoriegeleitet vorgegangen, um Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation ziehen zu können. „Das Material wird immer in seinem Kommunikationszusammenhang verstanden“ (S. 48). Die qualitative Inhaltsanalyse bietet drei Grundverfahren des Interpretierens: Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung. Im Falle dieser Arbeit stellt die Zusammenfassung und darauf aufbauend die induktive Kategorienbildung die geeignete Analysetechnik dar. Mit ihrer Hilfe kann das Datenmaterial so reduziert werden, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben und das Grundmaterial überschaubar gemacht wird (Mayring, 2010).

Das systematische, regelgeleitete Vorgehen, welches die qualitative Inhaltsanalyse für sich beansprucht, wird durch ein konkretes Ablaufmodell deutlich, welches vor der Analyse festgelegt wird. Mayring (2010) schlägt für die zusammenfassende Inhaltsanalyse folgendes Ablaufmodell vor, welches im Zuge dieser Arbeit der Orientierung diene:

- (1) Bestimmung der Analyseeinheiten
- (2) Paraphrasierung der inhaltstragenden Textstellen
- (3) Bestimmung des angestrebten Abstraktionsniveaus, Generalisierung der Paraphrasen unter diesem Abstraktionsniveau
- (4) Erste Reduktion durch Selektion, Streichen bedeutungsgleicher Paraphrasen

- (5) Zweite Reduktion durch Bündelung, Konstruktion, Integration von Paraphrasen auf dem angestrebten Abstraktionsniveau
- (6) Zusammenstellung der neuen Aussagen als Kategoriensystem
- (7) Rücküberprüfung des zusammenfassenden Kategoriensystems am Ausgangsmaterial (S 68)

Wie am Ablaufmodell ersichtlich wird, ist die Entwicklung eines Kategoriensystems von zentraler Bedeutung. Die Kategorien werden entwickelt, definiert, während der Analyse überarbeitet und rücküberprüft. Die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse lässt sich auch für eine induktive Kategorienbildung einsetzen. Sie baut dabei auf den Techniken der Zusammenfassung auf und hat ein Kategoriensystem, verbunden mit konkreten Textpassagen, zum Ziel. Die Ergebnisse können anschließend in Richtung der Fragestellungen interpretiert werden. Zudem sind quantitative Analysen, etwa auf Basis von Häufigkeiten, möglich. (Mayring, 2010)

3.3. Darstellung der Ergebnisse

Dieses Kapitel dient der Beschreibung der Stichprobe sowie der Beantwortung der Fragestellungen auf Basis der Ergebnisse samt deren anschließenden Interpretation.

An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass im Rahmen einer Befragung nie von vollständigen und umfassenden Antworten, die alle wesentlichen Punkte beinhalten, ausgegangen werden kann. Diesem Umstand dürfte vielfältig zu begründen sein, wobei auf Kapitel 2.5.2 verwiesen wird. Es gilt deshalb zu berücksichtigen, dass eine erschöpfende Beantwortung der Fragestellungen, welche alle bedeutsamen Inhalte einschließt, nicht angenommen werden kann.

3.3.1 Beschreibung der Stichprobe

Die für die Auswertung herangezogene Gelegenheitsstichprobe bestand aus 20 Personen, die Teilnahme war freiwillig und wurde nicht vergütet. Die GesprächspartnerInnen wurden aus dem erweiterten Bekanntenkreis der Autorin dieser Arbeit rekrutiert, es bestand jedoch kein oder nur eine weit entferntes Verhältnis zu den Befragten. Die Hälfte der Stichprobe (sechs Männer und vier Frauen), bildeten berufstätige Personen im Alter von 28 bis 57 Jahren ($M = 38,10$; $SD = 9,11$), die andere Hälfte (sechs Frauen und vier Männer) Studierende im Alter von 21 bis 31 Jahren ($M = 25,90$; $SD = 3,35$). Über die gesamte Stichprobe hinweg ergibt sich ein Durchschnittsalter von 32 Jahren ($SD = 9,15$), das Geschlechterverhältnis ist ausgeglichen.

In der Gruppe der Studierenden wurde darauf geachtet, dass sich die befragten Personen zum Zeitpunkt des Gesprächs mindestens im zweiten Semester befanden, um einen gewissen Erfahrungswert aufweisen zu können. Sechs der zehn StudentInnen gingen einer Nebentätigkeit nach. In der Gruppe der Berufstätigen wiesen drei Personen einen Lehrabschluss auf, drei hatten maturiert und vier eine Universität abgeschlossen. Sieben Berufsfelder und fünf Studienrichtungen können im sozialen Bereich verortet werden. Elf der 20 Personen befanden sich zum Zeitpunkt des Interviews nicht in einer Partnerschaft, vier waren verheiratet und fünf in einer festen Beziehung. Zwei hatten Kinder. Alle InterviewpartnerInnen arbeiteten oder studierten zum Zeitpunkt des Gesprächs in Wien. Drei der zwanzig Personen bekannten sich in Bezug auf Religion als „ausübend“ und 16 als „ohne Bekenntnis oder nicht ausübend“. In einem Fall wurde keine Angabe gemacht.

Eine repräsentative Stichprobe stellte keinen Anspruch dieser Arbeit dar. Es wurde jedoch auf ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis geachtet. Zudem wurde die Stichprobe auf zwei Populationen, studierende und berufstätige Personen, beschränkt. Diese führt zum Vorliegen eines

insgesamt sehr hohen Bildungsniveaus, was bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden muss. Dasselbe gilt auch für den großen Anteil an Personen, deren Berufs- bzw. Studienwahl im sozialen Bereich verortet werden kann. Zudem sollte das vergleichsweise niedrige Durchschnittsalter bedacht werden. Die freiwillige und nicht vergütete Teilnahme führte außerdem dazu, dass verschiedene Personengruppen nicht erreicht werden konnten. In einigen Fällen wurde die Teilnahme auch mit einem starken Interesse an der Thematik aufgrund der persönlichen Lebensbiographie begründet. *Anmerkung:* In Zusammenhang mit Problemen bei der Auswahl von UntersuchungsteilnehmerInnen soll auf Bortz und Döring (2009, S. 70ff) verwiesen werden.

3.3.2 Beantwortung der Fragestellungen

In den folgenden Kapiteln werden die Fragestellungen anhand der empirischen Daten beantwortet und vor dem Hintergrund theoretischer Erkenntnisse diskutiert. Die Ergebnisse werden zudem mit Ausschnitten aus den Interviews exemplarisch dargestellt. Die Beantwortung der Hauptfragestellungen erfolgt dabei jeweils in drei Schritten.

- Im ersten Schritt (*Allgemeines*) werden allgemeine Informationen dargelegt, welche die Fragestellung nicht direkt beantworten, für die Interpretation der Ergebnisse und das Verständnis jedoch nützlich sind. Unter anderem wird angeführt, wie oft der jeweilige Lebensbereich im Zuge der Frage nach den Faktoren, welche sich positiv bzw. negativ auf das Wohlbefinden auswirken können, genannt wurde.

In den nächsten zwei Schritten erfolgt die eigentliche Beantwortung der Fragestellung aus zwei Blickwinkeln:

- Zum einen liegt der Fokus auf Gemeinsamkeiten, es interessieren dementsprechend verallgemeinernde Aussagen, welche auf mehrere Personen zutreffen. Dies erfolgt durch die Darstellung und Diskussion jener Kategorien, die mittels der qualitativen Inhaltsanalyse gewon-

nen wurden (*Zusammenfassende Kategorien*). Die Kategorien werden dabei mit exemplarischen Zitaten aus den Interviews ergänzt. Eine Abbildung des gesamten Kategoriensystems findet sich im Anhang C.

- Zum anderen wird der Blick auf das Individuum gerichtet. Der Vergleich unterschiedlicher Sichtweisen soll verdeutlichen, wie sich Personen in ihrer Wahrnehmung, Einstellung und Bewertung eines Sachverhaltes unterscheiden können (*Individuelle Unterschiede*).

Um die Lesbarkeit zu verbessern und die Anonymität zu wahren werden die folgenden Zitate, wenn nötig, in leicht veränderter Form wiedergegeben. Namen von Freunden, Familienmitgliedern oder der Arbeitsstelle werden beispielsweise durch Begriffe wie „meine Freundin“ oder „meine Firma“ ersetzt. Zudem wird darauf geachtet, dass aus den gewählten Textausschnitten keine Rückschlüsse auf das Geschlecht der jeweiligen Person gezogen werden können. Begleitende Kommentare der Interviewerin, wie etwa unterstützende Floskeln oder Lachen, werden nicht wiedergegeben. Den befragten Personen wurde jeweils das Kürzel E sowie eine Zahl (von 1 bis 20) zugewiesen. Die Transkription der Gespräche erfolgte zudem anhand fortlaufender Zeilennummern, weshalb sich durch das Kürzel Z die genaue Position einer Textpassage im Interview bestimmen lässt. Am Ende jedes Zitates finden sich somit jeweils die der interviewten Person zugewiesene Zahl (z.B. E9) sowie die Zeilennummer (z.B. Z87). Das Kürzel n dient der Angabe von Häufigkeiten. (n = 7) bedeutet beispielsweise, dass einer Kategorie die Aussagen von sieben Personen zugeordnet wurden.

Die Interviews werden in dieser Arbeit nicht in ihrer Gesamtheit veröffentlicht. Dieser Entscheidung liegt der Wunsch nach Wahrung der Anonymität der befragten Personen zugrunde. In den Gesprächen wurden vielfach persönliche Details wiedergegeben, die Schlussfolgerungen über die Identität der Personen zulassen würden.

Grundsätzlich gaben alle Personen an, dass ihr subjektives Wohlbefinden mit ihrem Vermögen, ihrer Tätigkeit, ihren Freizeitaktivitäten sowie ihren sozialen Beziehungen zusammenhängen würde, wie der folgende Textausschnitt exemplarisch verdeutlicht: *„Ja natürlich gibt es da schon einen Zusammenhang. Das wäre jetzt gelogen wenn ich sagen würde, dass Geld irgendwie nicht (lachend) meine Zufriedenheit steigert.“* Die Beantwortung der einzelnen Fragestellungen konzentriert sich dementsprechend alleine auf das ursächliche Verständnis dieser Beziehungen.

Hauptfragestellungen

3.3.2.1 Fragestellung 1: Vermögen

Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Vermögen zugrunde?

Allgemeines

Mehr als die Hälfte der Stichprobe (n = 11) gab an, dass Geld für ihre Befindlichkeit nur bis zu einer gewisser Summe bedeutsam wäre. *„...ich brauche nur eine Mindestsumme zur Verfügung. (.) Wenn die erreicht ist, dann habe ich Freiraum, dann fühle ich mich frei (...) das heißt das Glück steigt dann nicht, wenn sich das potenziert oder verzehnfacht. Dann bin ich nicht zehnmal so glücklich. Das ist mir dann egal.“* (E16, Z287) Dies deckt sich mit den Ergebnissen quantitativer Studien, die den Zusammenhang zwischen Vermögen und subjektivem Wohlbefinden als kurvilinear beschreiben. Geld dürfte ab einer gewissen Höhe das subjektive Wohlbefinden dementsprechend nicht mehr beeinflussen. Zwei Personen erwähnten zudem, dass Geld für sie nicht wichtig wäre, da sie in ihrem Leben immer genug zur Verfügung gehabt hätten. Beide waren sich ihrer privilegierten Position jedoch bewusst. *„Ich würde behaupten, dass mir Geld nie wichtig war. Aber der Grund warum es mir nicht wichtig war ist, dass ich halt auch nie irgendwie existenzielle Probleme hatte.“* (E5, Z463)

Wie im theoretischen Teil dargestellt, dürften sich mit Veränderungen des Wohlstandes, aufgrund einer Anpassung an den neuen Lebensstandard, auch die Erwartungen und Wünsche einer Person ändern. Diese Gewöhnung an neue finanzielle Umstände [*„Man gewöhnt sich halt an ein gewisses Einkommen. (4Sek) Aber man gewöhnt sich glaube ich auch schnell zurück wieder.“ (E12, Z670)*] bzw. die Anpassung der Lebensgestaltung an die finanziellen Möglichkeiten [*„...dadurch, dass ich mehr Kohle habe (.) wie ich ganz lange gehabt habe. Ähm (.) mache ich halt auch andere Sachen. Also eben zum Beispiel jetzt eben wieder mehr Videospiele spielen. Was halt prinzipiell eher eine kostenintensive Sache ist. Im Vergleich zu, ähm, davor halt ... zehn Stunden am Tag Gitarre spielen.“ (E10, Z245)*] wurde in fünf Gesprächen erwähnt.

Ergebnisse aus quantitativen Studien lassen den Schluss zu, dass Geldmangel mit einem eingeschränkten subjektiven Wohlbefinden einhergehen dürfte. Können beispielsweise Grundbedürfnisse nicht mehr gedeckt werden, scheint dies die Zufriedenheit und das Glück der meisten Menschen einzuschränken. Diese Annahme wurde von drei Personen der Stichprobe bestätigt. Sie alle berichteten von finanziellen Problemen in der Vergangenheit, verbunden mit Ängsten [*„...also da gab es schon auch Existenzängste.“ (E7, Z956)*] und negativen Auswirkungen auf das Befinden. *„Ja das war so (.) so ein halszuschnürendes Gefühl, absolut.“ (E7, Z969)*

Ein Viertel der Stichprobe (n = 5) nannte finanzielle Sicherheit bzw. Geschäftserfolg als positiven Faktor für die Befindlichkeit. *„...so finanzielle Sicherheit oder Absicherung (.) über einen längeren Zeitraum. Das ist ... ein ganz ein wichtiger Punkt.“ (E10, Z230)* Eine Person gab zudem an, dass sich Besitz in Form einer großen Wohnung positiv auf das Wohlbefinden auswirken würde. *„...ich glaube je mehr Raum man zur Verfügung hat, umso mehr Wohlbefinden hat man auch. Weil (.) quasi jede Ecke irgendwie andere Möglichkeiten bietet...“ (E2, Z512)*

Zusammenfassende Kategorien

Die folgenden Kategorien (siehe *Tabelle 2*) wurden anhand der Aussagen der gesamten Stichprobe gebildet.

Tabelle 2: Hauptkategorie A

FAKTOREN GELD (n = 20)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Eröffnung von Möglichkeiten (n = 19)	<i>„...also natürlich spielt Geld- ermöglicht halt manches einfach.“ (E8, Z763)</i>
Kat. 2	Sicherheitsaspekte (n = 11)	<i>„...Geld ist schon wichtig. Und wie gesagt, beeinflusst mein Leben schon sehr positiv. Lässt mich auch sorgenfrei schlafen.“ (E9, Z457)</i>

Kategorie 1: Eröffnung von Möglichkeiten

Fast alle GesprächspartnerInnen (n = 19) gaben an, dass Geld verschiedene Möglichkeiten eröffnete und sich somit positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirken würde. *„Weil mit Geld (.) kannst du dir einfach das- du hast was zum Essen, du hast eine Wohnung. Das sind einmal die Grundbedürfnisse. Essen, Trinken, Wohnen. Dann kannst du dir (.) Sachen kaufen was du sonst noch gerne brauch- hättest oder brauchst auch. Du hast die Möglichkeit, (.) dass du zum Beispiel studieren gehst. Du hast (..) die Möglichkeit, dass du Sachen machst was dir Spaß machen. Dass du dir auch Sachen gönnst, so Luxussachen wie (.) auf einen Kaffee gehen, Essen gehen, Fortgehen. Was voll wichtig ist, nicht. Du knüpfst soziale Kontakte, Sachen was dir Freude machen, stärkt dich auch wieder. Du kannst dir eigentlich, ja. Sportliche Geschichten leisten, Ausflug vielleicht, Urlaub. (..) Von dem her ist es wichtig.“ (E19, Z610)*

Im Speziellen nannte mehr als die Hälfte der befragten Personen (n = 11) die Möglichkeit, sich die **Freizeit** nach eigenen Wünschen gestalten zu können, als positiv und somit in Verbindung mit dem Wohlbefinden stehend. *„Wenn ich so- sagen wir einmal am Chorleben dann halt weniger teilnehmen könnte. ... dann wäre das schon eine große ... Beeinträchtigung.“* (E8, Z791)

Auch **Reisen** und **Urlaube** wurden in diesem Zusammenhang von einem Viertel der Stichprobe (n = 5) als bedeutsam hervorgehoben. *„...je mehr Geld ich verdiene, desto mehr habe ich die Möglichkeit, irgendwo hin zu reisen, nicht. ... Was dann natürlich diese Urlaube dann auch wieder zu meinem Wohlbefinden beitragen, nicht.“* (E13, Z418) Sechs Personen erwähnten den Besitz eines **Autos** (n = 5) bzw. **Fahrrads** (n = 1) als wichtigen Faktor für ihr Wohlbefinden. Unter anderem wurden Gefühle von Flexibilität, Freiheit und Unabhängigkeit als wesentliche Aspekte genannt. *„Ich möchte unbedingt ein Auto haben, ich möchte nicht ohne Auto sein. Weil für mich – das ist übrigens Freiheit, dass ich mit einem Auto wo hin fahren kann, wo ich hin will.“* (E18, Z719) Auch wurde der positive Einfluss der **Wohnumgebung**, insbesondere das Vorhandensein von genügend Wohnraum, von vier Personen betont. *„Also Grund besitzen und ein schönes großes Haus haben finde ich super, ja. (lacht) Das brauche ich mittlerweile. ... Das ist halt Lebensqualität für mich.“* (E4, Z421) Weitere Nennungen (jeweils n = 1) bezogen sich zudem auf Geld für **Prestigegüter** [*„Damit ich mir auch ein paar kleinere Sachen leisten kann. Ein bisschen Luxus würde ich sagen, Miniluxus.“* (E15, Z455)], das **Studium** [*„Dass ich mir ... Mein Studium leisten kann...“* (E14, Z299)] sowie **qualitativ hochwertige Lebensmittel** [*„Essen lege ich irrsinnig Wert drauf. Auf ein gutes, qualitatives.“* (E19, Z631)].

Kategorie 2: Sicherheitsaspekte

Elf Personen nannten Aspekte von Sicherheit als ausschlaggebenden Grund für den Zusammenhang zwischen Vermögen und Wohlbefinden. In erster Linie scheint Geld **Sorgenfreiheit** zu

garantieren. „Also ich brauche schon immer so ein bisschen das Gefühl es könnte jetzt auch noch einmal was passieren und da gibt es einen Polster, ja. Also Geldsorgen oder Geldknappheit würde ganz bestimmt mein Wohlbefinden schmälern, ja.“ (E20, Z202) Fünf Personen betonten zusätzlich die Bedeutsamkeit **finanzieller Sicherheit**. „Aber einfach die finanzielle Sicherheit, wenn jetzt irgendetwas wäre, es sind die Mittel einfach da, dass (.) ich mir da jetzt helfen kann.“ (E1, Z409) In drei Interviews wurde drauf hingewiesen, dass es wichtig wäre, **auf unvorbereitete Situationen reagieren zu können**. „...ich möchte mir einfach keine Sorgen machen müssen, dass es sich nicht ausgeht. ... wenn die Waschmaschine jetzt zum Beispiel kaputt wäre. Werden würde. Dass ich dann keine Sorgen habe, dass ich mir das jetzt von meinen Eltern ausborgen muss.“ (E3, Z641)

Individuelle Unterschiede

Wie bereits erwähnt waren sich alle GesprächspartnerInnen darin einig, dass die Verfügbarkeit von Geld mit einem höheren Wohlbefinden einhergehen würde. Dabei scheinen jedoch teilweise recht große Unterschiede in Bezug auf den Stellenwert, dem Geld beigemessen wird, zu bestehen. Eine Person betonte beispielsweise die hohe Bedeutsamkeit von Geld für ihre Befindlichkeit. „Geld ist definitiv wichtig.“ (E15, Z478) Sie gab an, gewisse materielle Werte zu verfolgen [„Aber ich bin gerne bereit, eben auch was dafür zu tun, dass ich etwas mehr verdiene. Damit ich mir auch ein paar kleinere Sachen leisten kann. Ein bisschen Luxus würde ich sagen, Miniluxus. Und das steigert aber auch quasi dann wieder die Lebensfreude.“ (E15, Z454)] bzw. [„Ich merke dann, wie materiell doch ich noch immer bin.“ (E15, ZZ517)] und hob die gesellschaftliche Funktion von Wohlstand hervor. „Aber ich weiß auch, dass gewisse materielle Werte im Leben sein müssen. (.) Um zu überleben. Nicht nur um zu überleben, teilweise auch um – es hat ja auch mit Prestige zu tun.“ (E15, Z524) Im Gegensatz dazu stehen InterviewpartnerInnen, die Geld zwar einen gewissen Wert beimessen, für deren Befindlichkeit Geld jedoch eher weniger bedeutend zu sein scheint. Dies sollen die folgenden Textpassagen verdeutlichen:

„... also Geld selber war mir eigentlich nie so wichtig. ... generell ist es wichtiger, dass einfach, dass (.) die Beziehung zu den Freunden, zur Freundin passt. Zu den Geschwistern passt. ... Einfach miteinander halt Zeit verbringen. Das ist mir eigentlich wichtiger. Als halt (.) ja. Jetzt viel Geld verdienen. Oder halt (.) man kann auch, halt (.) wenn man jetzt auf die Malediven fliegt und nur dort halt eine gute Zeit verbringt. Man kann eben auch, keine Ahnung. (..) Im Garten (.) wenn man es sich gemütlich macht, auch eine gute Zeit verbringen.“ (E8, Z748)

„Ich glaube mir geht es da eher tatsächlich um so, ähm, (.) Grundsachen. Also jetzt, keine Ahnung. Dach über dem Kopf und Essen im Mund. ... wenn diese Sachen da sind, dann ist das – oder halt (.) mich um die nicht so kümmern muss. Auf einer, ich weiß nicht, täglichen Basis oder monatlichen Basis. Dann ist das- macht das sehr viel aus.“ (E10, Z238)

Im Zuge der Interviews zeigte sich, dass Geld, respektive Geldmangel, für verschiedene Personen ein unterschiedlich hohes Stresspotential besitzen dürfte. Manche Personen betonten, dass ihnen finanzielle Probleme große Sorgen und existenzielle Ängste bereiten würden. *„Etwas was mich (..) ärgert, aber wo ich drauf gekommen bin das ist notwendig und ohne dem fühle ich mich nicht wohl, das ist Geschäftserfolg. Leider. Und das hat was mit existenzieller Angst zu tun. Wenn ich wirklich enge Monate habe oder Wochen, wo sich einfach nichts tut und wo es dann schon eng wird am Konto, habe ich eine fürchterliche Unzufriedenheit. Und (.) die ist dann mit nichts, blöderweise, mit nichts aufzuwiegen. Also da habe ich, kann ich mich noch so in der Freizeit ablenken oder mit anderen Sachen. (.) Ich habe den schwarzen Schatten im Hinterkopf.“ (E16, Z150).* Andere scheinen von finanziellen Ängsten wiederum eher unberührt zu bleiben, wie die nachfolgenden Zitate deutlich machen.

„Ich meine wir wohnen in Österreich. Also (.) wir haben ja einen recht starken Sozialstaat. Also ich fühle mich, auch wenn ich den nicht besonders in Anspruch nehme, fühle ich mich jetzt (.) ja, keine Ahnung. Habe ich jetzt nicht besonders große Sorgen oder so, finanziell.“ (E14, Z316)

„Nachdem wir jetzt so viel Kredit aufgenommen haben, habe ich mich von diesen Ängsten komplett befreit, ja. Das ist einfach eine so große Summe, dass ich mir denke: Ja was solls, ja. (lacht) Da zahlt man halt die Schulden teilweise ab und man hat halt was dafür, ja.“ (E4, Z397)

Auch in Bezug auf Besitz wurden Gegensätze deutlich, wie der Vergleich der folgenden Zitate zeigen soll:

„, ich (.) besitze eigentlich sehr gerne Sachen. ... was mir extrem viel Freude bereitet zu besitzen sind Bücher, Malmaterialien und Instrumente.“ (E2, Z1062)

„Ist mir nicht wichtig. (...) Nein, überhaupt nicht. Also ich habe schon (.) ah, mindestens zwei, dreimal überlegt, das Haus zu verkaufen, aus irgendeiner Lebenssituation heraus, und das wäre mir egal.“ (E16, Z315).

Die detaillierte Darstellung von Kategorie 1 (*Eröffnung von Möglichkeiten*) verdeutlicht bereits, dass für unterschiedliche Personen verschiedene Lebensbereiche in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden bedeutsam sein können. Während manche beispielsweise betonten, dass ihnen Geld wichtig wäre um bestimmten Freizeitaktivitäten nachgehen zu können, wurde in anderen Interviews der hohe Stellenwert der Wohnsituation hervorgehoben. Auch in Bezug auf das Wohnen zeigten sich jedoch teils große Unterschiede, wie die Gegenüberstellung der folgenden zwei Gesprächsausschnitte verdeutlicht:

„Also Grund besitzen und ein schönes großes Haus haben finde ich super, ja. (lacht) Das brauche ich mittlerweile. Das hätte ich mir früher nicht gedacht. Da war ich so, ein kleines Haus, ein kleiner Garten, ganz nett. Aber könnte ich mir gar nicht mehr vorstellen. ... Das ist halt Lebensqualität für mich.“ (E4, Z421)

„Also ich kann mich auch in einer kleinen Wohnung wohlfühlen. Muss (.) jetzt nicht, eine doppelt so große Wohnung sein.“ (E8, Z769)

3.3.2.2 Fragestellung 2: Beruf und Studium

Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Beruf bzw. Studium zugrunde?

Allgemeines

Sechs Personen nannten auf die Frage, welche Faktoren sich positiv auf ihre Befindlichkeit auswirken würden, berufs- bzw. studienspezifische Aspekte. Diese bezogen sich auf das **Wohlbefinden in der Arbeit** (n = 3) [*„Wenn es in der Arbeit nicht zu stressig ist.“* (E6, Z139)] bzw. auf die **Möglichkeit, studieren bzw. arbeiten zu können** im Allgemeinen (n = 2) [*„...irgendwie das Privileg zu haben auf eine Uni zu gehen...“* (E14, Z169)]. Jeweils eine InterviewpartnerIn nannte zudem **Studienerfolg** [*„...wenn es im Studium gut läuft.“* (E3, Z271)] bzw. **Abgrenzung zur Arbeit** [*„Mir ist es auch wichtig halt irgendetwas zu haben, das halt irgendwie abgetrennt ist von der Arbeit.“* (E5, Z235)] als für die Befindlichkeit wesentliche Faktoren. Die Bedeutsamkeit eines erfolgreichen Ausgleichs vom Arbeitsalltag wurde zudem von weiteren vier Personen im Laufe der Interviews erwähnt.

In Bezug auf spezifische Arbeitsformen betonten zwei Personen die Vorzüge der **Selbständigkeit**. *„Trotzdem möchte ich in die Selbständigkeit, auch wenn ich weiß, dass es zack ist. Weil ich halt dadurch mehr Freiheit habe als wenn ich angestellt bin. Also das würde mich am meisten beruflich schrecken. Dass ich wo angestellt bin und wer anderer mir sagt, was ich zu tun habe.“* (E18, Z460) In einem Interview wurde zudem die **Heimarbeit** als präferierte Form der Berufsausübung genannt. *„Und ich mag auch gerne Sachen daheim machen. Oder halt nicht irgendwo sein müssen...“* (E3, Z471) Eine weitere Aussage bezog sich auf den negativen Umstand, **nicht fix angestellt** zu sein und somit kein regelmäßiges Einkommen zur Verfügung zu haben. *„...ich hab vorher nur viele solche Jobs gemacht die halt- wo man halt nicht immer regelmäßig arbeiten kann. ... Dementsprechend genieße ich es sehr, jetzt da zu arbeiten. ... Wo man halt einfach seine*

zwei Dienste in der Woche hat und dann ist es gut. Ja. Und dann bekommt man aber auch zwei Dienste in der Woche bezahlt...“ (E2, Z355)

Zwei Personen hoben als positiven Aspekt des Studierens die **Freizeit** hervor welche ermögli-
che, **das Leben genießen zu können**. *„...wenn ich nicht verpflichtet bin, kann ich mir die Zeit
nehmen was ich brauche. Und das kannst du ja beim Arbeiten gehen im Endeffekt auch nicht. Du
kannst auch nicht sagen ja hey, irgendwie, ich merke, ich brauche jetzt gerade eine Zeit für
mich. ... Aber (lacht kurz) das ist halt schon schön wenn man das machen kann.“ (E19, Z198)* Im
selben Kontext, wenn auch im negativen Sinne, ist die Aussage einer berufstätigen Person zu
sehen. *„Weil es einfach halt- sehr wenig Zeit übrig bleibt für andere Dinge, die mir halt wichtig
sind.“ (E5, Z361)*

Zusammenfassende Kategorien: Beruf

Die folgenden Kategorien (siehe *Tabelle 3*) basieren auf den Aussagen von achtzehn Personen.
Zehn GesprächspartnerInnen waren zum Zeitpunkt des Interviews hauptberuflich berufstätig,
sechs der zehn Studierenden nebenberuflich angestellt. Zwei Personen hatten zu einem früheren
Zeitpunkt gearbeitet und brachten ihre Erfahrungen in das Gespräch ein.

Tabelle 3: Hauptkategorie B1

FAKTOREN BERUF (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Soziale Aspekte (n = 18)	<i>„Also mir ist es irrsinnig wichtig, dass ein gutes Arbeitsklima ist.“ (E3, Z419)</i>
Kat. 2	Aspekte der Arbeitsgestaltung	<i>„Ansonsten taugt mir sehr viel an dieser Arbeit.“</i>

	(n = 15)	<i>... Es ist abwechslungsreich. Sie ist- man wird dafür bezahlt, sich mit interessanten Dingen auseinanderzusetzen...“ (E5, Z384)</i>
Kat. 3	Psychische Aspekte (n = 10)	<i>„...dass man dann auch im Kopf viel mehr mit nach Hause nimmt ... dass einen Sachen einfach viel mehr berühren und näher gehen.“ (E6, Z188)</i>
Kat. 4	Aspekte persönlichen Einflusses (n = 8)	<i>„... dass ich viel selber auch Einfluss nehmen kann, wie jetzt der Tag abläuft.“ (E6, Z302)</i>
Kat. 5	Kognitive Aspekte (n = 8)	<i>„... mir taugt halt Lernen voll. Weil es halt voll Spaß macht, halt auch das Unterrichten und dann spannende Diskussionen entstehen.“ (E5, Z407)</i>
Kat. 6	Finanzielle Aspekte (n = 7)	<i>„Aber (.) solange das Finanzielle nicht gedeckt ist. ... Aber mache, was mich erfüllt, würde es mir leider trotzdem nicht reichen.“ (E15, Z444)</i>
Kat. 7	Körperliche Aspekte (n = 5)	<i>„...ich bin dann schon sehr müde den ganzen Tag.“ (E3, Z481)</i>

Vergleicht man die aus den Interviews gewonnen Kategorien mit den von Warr (2007) postulierten Hauptmerkmalen, werden sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede sichtbar. Grundsätzlich finden sich für alle Kategorien des Kategoriensystems (die vergleichsweise breiter gefasst wurden) Ähnlichkeiten mit einem oder mehreren der von Warr postulierten Merkmale. In den Interviews wurden jedoch keine Aussagen getätigt, die den Bereichen „Unterstützende Be-

treuung“, „Berufsaussichten“ und „Gleichheit“ zugeordnet werden könnten. Zudem unterliegen Warrs Hauptmerkmale keiner hierarchischen Gliederung. Dies ist im Falle des Kategoriensystems jedoch aufgrund der Ordnung nach Häufigkeiten der Fall. In weiterer Folge erfolgt eine detaillierte Darstellung der einzelnen Kategorien.

Kategorie 1: Soziale Aspekte

Die gesamte zur Kategorienbildung herangezogene Stichprobe (n = 18) nannte verschiedene soziale Aspekte als dem Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Berufstätigkeit zugrunde liegend. Am häufigsten (n = 12) wurde die Bedeutsamkeit des **Kollegiums** bzw. des **Arbeitsklimas** erwähnt, wie die folgenden Textpassagen verdeutlichen:

„... im Endeffekt kommt es für mich aufs Team drauf an. Wenn das passt, bin ich auch rund. Und wenn das nicht passt, dann ist das eine Katastrophe, ja.“ (E4, Z361)

„... also was schon jetzt von der Arbeit her für mich sehr wichtig ist, jetzt hier zum Beispiel. Ist (.) also hier auch ein funktionierendes Umfeld zu haben. Mit Leuten, mit denen ich gut kann. Und, ahm. (.) eingebunden zu sein. Oder das Gefühl zu haben ich bin ein- also ich kann da irgendwie andocken.“ (E7, Z330)

Sieben Personen betonten den Stellenwert **positiver Sozialkontakte** im beruflichen Kontext wie beispielsweise ein gutes Verhältnis zu KundInnen oder KlientInnen. *„...fühle mich schon eben sehr wohl mit den ganzen Mädels. Und wir haben es auch sehr lustig. Was jetzt bei der anderen Arbeitsstelle weniger ist. Ahm, außer die Kunden sind wirklich freundlich.“ (E17, Z303)* Die Möglichkeit, durch die eigene Arbeitstätigkeit **positiv auf andere Personen einwirken zu können**, dürfte ebenfalls mit einem hohen Wohlbefinden einhergehen. Dieser Umstand wurde von einem Drittel der Stichprobe (n = 6) erwähnt und soll durch die folgenden Zitate dargestellt werden:

„Dass ich ihnen (...) manche Sachen halt quasi durch meine Hilfe ermöglichen kann. Die halt sonst nicht möglich wären.“ (E8, Z356)

„ Ein wunderschöner Beruf, weil ich Freude ins Haus bringe. Zu jedem zu dem ich komme, oder fast jedem, bringe ich irgendwas Positives mit. ... Das heißt ich verlasse diejenigen den ich besuche oder derjenige der bei mir war, immer mit einem Lachen. Oder mit einer Zufriedenheit. ... Das ist, (.) bin ich in den letzten zwanzig, dreißig Jahren drauf gekommen, mit nichts aufzuwiegen.“ (E16, Z21)

Zudem wurde die Arbeit mit einer bestimmten **Zielgruppe** wie Kindern oder TouristInnen von vier Personen positiv erwähnt. *„Aber es kommen halt fast lauter Touristen. Und, ich weiß nicht. Die sind halt irgendwie alle relaxiert und wollen halt wissen, was sie machen sollen und so. Also ich finde das schon ganz schön...“ (E14, Z230)* Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und in weiterer Folge die allgemeine Befindlichkeit scheint bei manchen Personen auch durch die **Stimmung anderer Personen**, etwa von ArbeitskollegInnen oder KundInnen, moderiert zu werden. Dies wurde in drei Interviews thematisiert. *„ ...wenn es den Kollegen alles leichter von der Hand geht. (.) Wenn du merkst okay, die haben einen Schmäh und die haben- sind einfach gut drauf. Das baut mich auch auf. Weil wenn ich dauernd aus dem Nacken- weil ich habe meine Kollegen alle hinter mir sitzen. Äh, immer nur Geraunze und Gejammere und Fluchen höre, (.) nimmt mich das auch mit. Auch wenn es bei mir gar nicht schlecht läuft oder laufen würde.“ (E12, Z250)*

Kategorie 2: Aspekte der Arbeitsgestaltung

Verschiedene Berufsfelder und Tätigkeiten sind unterschiedlich gestaltet, stellen andere Anforderungen und verlangen verschiedene Kompetenzen und Fähigkeiten. Fünfzehn der achtzehn Personen der Stichprobe nannten Faktoren, die sich auf die Art der Arbeitsgestaltung bezogen, als dem Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Berufstätigkeit zugrunde liegend. Häufig

(n = 8) wurde die Bedeutsamkeit eines **abwechslungsreichen** Arbeitsalltages hervorgehoben. Diese Aussagen bezogen sich in den meisten Fällen auf den Beruf selber [„...es ist spannend, ja. Weil man halt nicht weiß, was einen erwartet, ja.“ (E6, Z295)], aber auch auf das Ausüben mehrerer Tätigkeiten. „...ich brauche diese verschiedenen Tätigkeiten, diese Abwechslung. Und auch dieses möglichst viele Lebensbereiche sehen dürfen. Erfahrungen sammeln.“ (E18, Z1197)

Einen Beruf zu haben, der den **eigenen Interessen** und **Fähigkeiten entspricht**, wurde ebenfalls von acht Personen als positiver Faktor erwähnt, wie die folgenden Interviewausschnitte verdeutlichen:

„Ja also ich mache gerne irgendwelche Sachen genau oder kontrolliere gerne irgendwas oder so. Ahm, das ist eben, ahm, das mit der Buchhaltung, das taugt mir recht.“ (E3, Z461)

„Aber da macht es halt richtig Spaß. ... wenn man außerhalb von diesen routinemäßigen Sachen irgendwie, ähm, Dinge machen kann, die- bei denen man voll (.) ähm, irgendwie seine gesamte Kreativität und sein gesamtes Wissen ausleben kann.“ (E2, Z720)

Vier Nennungen bezogen sich auf das richtige Ausmaß an **Anforderungen** im Rahmen einer Tätigkeit. Als Beispiel soll ein Interviewausschnitt dienen, in dem die Wichtigkeit klarer und sinnhafter Aufgaben betont wird. „Stressig wird es für mich dann, wenn ich halt sozusagen- in Arbeiten unklare Anforderungen sind. Anforderungen, deren Sinnhaftigkeit mir nicht ganz klar sind. Ich orientierungslos mich fühle.“ (E5, Z338) Ebenfalls vier Personen beschrieben zudem den durch die Tätigkeit ermöglichten **Prozess des Schaffens** bzw. **des Entwickelns** als positiv. „Wie wenn man sieht, wie sich halt Dinge entwickeln oder wenn man halt Sachen entwickelt. Es ist voll schön zu sehen wie halt irgendwie zum Beispiel ... Artikel die man schreibt halt an Form gewinnen.“ (E5, Z397) Drei InterviewpartnerInnen gaben an, dass verschiedenste **Aktivitäten**, welche sie **im Rahmen ihres Tätigkeitsfeldes** ausüben müssten, Auswirkungen auf ihr Wohlbe-

finden hätten. Neben angenehmen Aktivitäten [„Einfach die Gelegenheit zu haben (.) ja, bei Großveranstaltungen auch Teil zu haben.“ (E14, Z223)] erzählte eine der befragten Personen auch von unangenehmen Verpflichtungen im Zuge ihrer Pfllegetätigkeit.

Kategorie 3: Psychische Aspekte

Knapp mehr als die Hälfte der Stichprobe (n = 10) sah den Zusammenhang zwischen Beruf und Wohlbefinden durch psychische Aspekte moderiert. In sechs Interviews wurden belastende **Probleme am Arbeitsplatz** erwähnt, die sich wiederum auf den Alltag auswirken würden. Dieser Umstand soll durch die folgenden Interviewausschnitte verdeutlicht werden:

„...wenn halt so im Job alles gut läuft, dann (.) geht es mir natürlich daheim dann auch besser, ja. Oder nehme ich halt nicht so viel mit. Oder grüble dann nicht manchmal zwischendurch. Und erwische mich dann halt, dass ich daheim auch an irgendwelche Sachen denke, die eigentlich Arbeitssachen sind.“ (E6, Z192)

„...ich nehme die Arbeit geistig mit nach Hause. Grundsätzlich. Ist aber in den meisten Fällen nicht das Problem für mich. Damit kann ich schon umgehen. ... Es ist halt nur bei gewissen Extremsituationen, (..) dass ich dann wirklich einfach keinen Bock habe. Und da passiert es auch, dass ich dann auch privat zum Streiten anfangen. Weil ich einfach- (.) weil mich das einfach dann belastet.“ (E12, Z212)

Zwei Personen gaben an, dass es für ihre Befindlichkeit wesentlich wäre, sich mit ihrem Beruf **identifizieren** zu können. „Ich glaube wenn ich das Gefühl habe, dass etwas wirklich mir gehört, dann steigert das mein Wohlbefinden. Also wenn ich das Gefühl habe ich mache eine Sache, mit der ich mich bis zu einem gewissen Grad eben identifizieren kann.“ (E7, Z316) An anderer Stelle wurde wiederum der hohe Stellenwert der **Sinnhaftigkeit** einer Tätigkeit betont. „Also das spielt schon auch eine große Rolle für mich. Dass die Arbeit für mich halt Sinn macht.

Und dadurch sozusagen insgesamt halt- ich mein Leben halt einfach ein bisschen sinnvoller erlebe einfach halt auch.“ (E8, Z336)

Zudem wurde die Bedeutsamkeit von **Anerkennung** (n = 2) [„...wenn man so die Freude oder die Bestätigung halt einfach von den Kindern bekommt.“ (E6, Z269)] sowie **Erfolgslebnissen** (n = 1) [„Und wenn du merkst, okay. Den Job den du dir überlegt hast wie du ihn machst, wie du ihn verkauft hast dem Kunden. Hat funktioniert. Das ist auch so ein Hochgefühl.“ (E12, Z258)] hervorgehoben. Eine Person berichtete im Gegensatz dazu von **Selbstzweifeln**, welche negativ mit ihrer Befindlichkeit zusammenhängen würden. „...wenn ich mich selber hinterfrage. Ob ich richtig gehandelt habe und gut gehandelt habe. ... Oder halt einfach hinterfrage, ob ich das überhaupt gut kann, ja. Also so ein bisschen an meinem Selbstbewusstsein zweifle ich manchmal.“ (E6, Z201)

Kategorie 4: Aspekte persönlichen Einflusses

Acht Personen nannten Faktoren, die sich auf die Möglichkeit beziehen, Einfluss auf die Ausübung einer Tätigkeit nehmen zu können. Am häufigsten (n = 6) wurde die Bedeutsamkeit von **Selbstbestimmung** und wahrgenommener **Freiheit** erwähnt. „...es hat was sehr Selbstbestimmtes. Obwohl es natürlich massive strukturelle Einschränkung gibt, von allen möglichen Seiten. Ich meine, das ist jetzt nichts Neues. Aber ich habe trotzdem das Gefühl, obwohl ich da jetzt in diesen Strukturen sitze, (.) es trotzdem ein sehr starkes Gefühl der Freiheit ist. Und das ist glaube ich das, was ich so (.) schön finde daran.“ (E7, Z176) Eine Person berichtete zusätzlich über den negativen Einfluss von **Abhängigkeitsverhältnissen** im Beruf. „Das was ich nicht daran mag, ist eben, dass (.) keine Ahnung. Diese Abhängigkeitsverhältnisse ... das ist etwas, was ich generell nicht mag. Und halt generell etwas, dass man sich halt nach einer anderen Person richten muss. Auch wenn man inhaltlich diese Sachen vielleicht nicht immer sinnvoll findet.“ (E5, Z378)

Fünf Aussagen bezogen sich zudem auf **Freiheiten in Bezug auf die zeitliche Gestaltung**. Die Möglichkeit, sich die Zeit frei einteilen zu können [„...das was ich ja an dem Ganzen toll finde ist, dass man sich seine Zeit einfach weitgehend flexibel einteilen kann.“ (E11, Z243)] wurde positiv erwähnt, während externe zeitliche Begrenzungen eher negativ bewertet wurden. „...teilweise ist es halt dann stressig, zur deadline halt hinzuarbeiten.“ (E5, Z414)

Kategorie 5: Kognitive Aspekte

In acht Interviews wurden im Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden kognitive Aspekte der Arbeitstätigkeit erwähnt. Vier Personen nannten die Möglichkeit, im Rahmen des Berufs **lernen** und sich **weiterentwickeln** zu können, als positiv. „Also es muss die Neugier fördern. Ein Job, der die Neugier nicht fördert, der ist für mich nicht interessant. Es geht immer ums Weiterlernen auch. Oder Weiterentwicklung.“ (E18, Z583) Mit lernen stark verknüpft ist die **Steigerung von Kompetenzen und Fähigkeiten**, ein Aspekt der im Rahmen zweier Gespräche betont wurde. „...außerdem ist es ein konstantes Training von Sprache. Weil du auch in ganz vielen Sprachen kommunizieren kannst wenn du Lust hast. ... und du (.) ähm, lernst irgendwie, dich klarer auszudrücken. ... Kommunikationskompetenz, irgendwie. Ja. Das finde ich recht schön an meiner Arbeit.“ (E2, Z686)

In drei Interviews wurde mehr oder weniger explizit von **Flow-Erlebnissen** im Rahmen der Ausübung des Berufes berichtet, wie etwa der folgende Textausschnitt exemplarisch verdeutlichen soll. „Aber es ist irgendwie so die Möglichkeit, sich komplett in ein Thema zu vertiefen. Also (.) jetzt auch zeitlich irgendwie. ... Aber (..) wenn ich irgendwie dann wirklich an einem Thema dran sitze, dann vergeht die Zeit. Und es ist- es kann voll spät werden. Und es macht irgendwie nichts. Weil es halt (.) weil ich halt dann ganz versunken bin.“ (E7, Z169)

Kategorie 6: Finanzielle Aspekte

Das Einkommen bestimmt bei den meisten Menschen die finanzielle Situation und somit die finanziellen Möglichkeiten. Sieben Personen erwähnten das **Gehalt** (bzw. im Falle einer Selbstständigkeit den Geschäftserfolg) als wichtigen Aspekt von Arbeit. So wurden beispielsweise Berufsfelder aufgrund ihrer schlechten Bezahlung kritisiert. Die folgenden Gesprächsausschnitte dienen zur Verdeutlichung:

„Aber das ist eh nichts Realistisches, ja. Man bekommt ja nicht so viel Geld über.“ (E4, Z581).

„...ich gehe nicht nur arbeiten um Spaß zu haben. Ich will schon mein Geld auch verdienen. Weil man braucht einfach Geld zum Leben. ... da hängt halt schon viel davon ab. Weil wenn ich jetzt sage ich verdiene nur einen Tausender im Monat, dann kann ich gewisse Sachen einfach nicht machen. Da bin ich auf jeden Fall gehandicapt.“ (E12, Z661)

Kategorie 7: Körperliche Aspekte

In Hinblick auf das Wohlbefinden wurden in fünf Interviews Aussagen getätigt, die sich auf körperliche Aspekte im Zusammenhang mit ihrer Tätigkeit bezogen. Drei Personen berichteten über negative Begleitumstände ihres Berufes wie **Erschöpfung** und **Müdigkeit** [*„Aber in letzter Zeit habe ich halt ext- sehr, sehr viel gearbeitet. Und es war oft teilweise auch anstrengend. Und ich bin auch recht müde und erschöpft in letzter Zeit.“ (E5, Z264)*], in einem Fall wurden auch **körperliche Einschränkungen** erwähnt. *„...also ich habe irgendwie letztes Jahr ziemlich viele Probleme mit der Halswirbelsäule gehabt. ... Also dieses Bildschirm-Ding ist halt einfach ein Problem. (.) Also diese körperlichen Büro-Sachen.“ (E7, Z355)* In einem positiven Kontext ist die nachfolgende Aussage zu sehen, die sich auf vorteilhafte Aspekte von **Bewegung** im Rahmen der Berufstätigkeit bezieht. *„Weil ich da während dem Arbeiten schon die Bewegung mache. Und wenn ich dann sehe, also ich sehe ja, dass es nicht funktioniert. Ich sehe ja, dass Leute acht oder zehn Stunden pro Tag arbeiten und dann nicht mehr Abend essen. Weil sie einen Stress*

haben, weil sie noch Bewegung machen müssen. Und dann ganz spät Abend essen, wenig schlafen und irgendwann ist es vorbei. Es geht sich einfach nicht aus. Und das versuche ich halt anders zu machen, also muss in meinem Job irgendwas mit Bewegung vorkommen. Oder ich darf an meinem Computer arbeiten und mache pro Stunde fünf Minuten Gitarre spielen oder, pff, gehe durchs Haus. Gehe eine Runde laufen, egal.“ (E18, Z530)

Individuelle Unterschiede: Beruf

Die recht ausführliche Darstellung der vorhergegangenen Kategorien weist bereits darauf hin, dass der Zusammenhang zwischen Arbeitstätigkeit und subjektivem Wohlbefinden sehr komplex sein dürfte und verschiedenste Faktoren auf unterschiedlichsten Ebenen den Zusammenhang zu beeinflussen scheinen. Zudem unterscheiden sich auch Berufe in Bezug auf ihre Anforderungen stark voneinander. Neben individuellen Differenzen verschiedener Personen müssten somit auch die Charakteristika der jeweiligen Tätigkeitsfelder berücksichtigt werden. Im Rahmen dieser Arbeit ist es nicht möglich, dieser Komplexität gerecht zu werden. So wird zwar auf individuellen Sichtweisen, nicht jedoch auf unterschiedliche Berufsfelder eingegangen. Dies sollte bei der Durchsicht der Ergebnisse bedacht werden.

Das Verhältnis zwischen Berufstätigkeit und Wohlbefinden scheint am eindeutigsten durch soziale Faktoren begründbar zu sein. Jede einzelne Gesprächspartnerin und jeder einzelne Gesprächspartner erwähnte, dass verschiedene zwischenmenschliche Aspekte potentiell positiv bzw. negativ mit ihrer Befindlichkeit zusammenhängen würden. Bezüglich der Wichtigkeit sozialer Kontakte wurde jedoch eine große Schwankungsbreite deutlich. Während das Arbeitsklima und der Kontakt zu KollegInnen von manchen Personen als wichtigster Aspekt des Berufs hervorgehoben wurde [„...im Endeffekt kommt es für mich aufs Team drauf an. Wenn das passt, bin ich auch rund. Und wenn das nicht passt, dann ist das eine Katastrophe, ja.“ (E4, Z361)],

scheint ein gutes Verhältnis zum Kollegium für andere eher von untergeordneter Bedeutung zu sein. „...*Kleinigkeiten wie (.) nette Arbeitskollegen. Ich bin nicht unbedingt davon abhängig, weil ich glaube, dass ich das Soziale nicht so stark brauche. Aber wenn das wäre, wäre es cool.*“ (E18, Z585). Gegensätze fanden sich auch in Bezug auf das Klientel, dem ebenfalls unterschiedliche Prioritäten zugeordnet wurden. Dies soll der Vergleich der folgenden Interviewausschnitte verdeutlichen:

„*Das Klientel ist relativ egal für mich.*“ (E4, Z159)

„*Du hast einfach in dem Moment, wo du mit Menschen mit Kulturverständnis arbeitest. Oder Zufriedenheit denen bringst oder positive Erlebnisse bringst. Ist das so viel Wert in deinem Alltag, in deiner Tätigkeit, dass Finanzerfolg dann schon an zweiter Stelle ist. ... Und das ist was irrsinnig Positives. Oder ein anderes Beispiel, ich komme zum Beispiel nie in Substandardwohnungen oder Sozialfälle zusammen. Wie viele Berufe gibt es, wo du ständig mit denen zu tun hast. Ich habe, das klingt jetzt zwar total kotzig, aber immer nur mit Leuten, die erstens ein bisschen einen Knödel haben, zu tun. Komme also meistens in schöne Wohnungen und Häuser.*“ (E16, Z28)

Verschiedene Berufe stellen unterschiedliche Anforderungen an die ausübenden Personen, die sich wiederum in ihrer Einstellung gegenüber den geforderten Aufgaben unterscheiden können. Dies wurde auch in den Interviews deutlich. Im Rahmen eines Gesprächs wurde beispielsweise erwähnt, dass Herausforderungen als positiv wahrgenommen werden würden. „*Also spannend wird es dann, wenn Leute halt zu dir kommen und irgendwas wollen, was ein bisschen extravagant ist. ... Und dann musst du quasi, halt, aus dem Nichts heraus das irgendwie finden und realisieren gleichzeitig. Und gleichzeitig noch übersetzen für die (.) jeweilige Person.*“ (E2, Z705)

Eine andere Person hob wiederum hervor, dass sie Aufgaben präferieren würde, die sicher zu bewältigen wären. „*Aber es war nicht so, dass ich jetzt, ahm, immer Panik gehabt hätte, ich*

kann das vielleicht nicht erfüllen, was jetzt von mir verlangt wird. Sondern es waren ganz normale Sachen eben.“ (E3, Z439)

Der Vergleich der Interviews zeigt zudem, dass verschiedene Personen in Bezug auf bestimmte Aspekte ihres Berufslebens unterschiedliche Schwerpunkte setzen dürften. Wie bereits weiter oben dargelegt, betonten beispielsweise einige Personen den hohen Stellenwert eines guten Arbeitsklimas. *„Im Endeffekt ist immer das Team wichtig, ja.“ (E4, Z158)*. Zwei InterviewpartnerInnen gaben wiederum an, dass im Rahmen ihrer Arbeitstätigkeit der Bezug zur Natur unabdingbar für ihr Wohlbefinden wäre. *„...es muss bis zu einem gewissen Grad mit Natur zu tun haben, einen Naturaspekt haben. Ob man jetzt mit Naturmaterialien arbeitet oder den Baum vor dem Fenster hat, wo man immer rausschauen kann.“ (E18, Z560)* An anderer Stelle wurde hingegen die Bedeutsamkeit der Sinnhaftigkeit des Berufes unterstrichen. *„Also das spielt schon auch eine große Rolle für mich. Dass die Arbeit für mich halt Sinn macht.“ (E8, Z336)* Eine weitere Person gab an, dass es für sie am wichtigsten wäre, sich zeitlich ganz in ihrer Arbeit vertiefen zu können. *„... sich wo rein begeben und tiefer gehen. Und halt dann den ganzen Tag für (.) also den ganzen Tag und die halbe Nacht eben verbringen können. Mit einem Thema zum Beispiel. (.) Also das ist (..) sowas Grenzenloses. Sowas zeitmäßig Grenzenloses. Auch wenn es eine Illusion ist jetzt vielleicht. Weil es gibt ja Einschränkungen. Aber (4Sek) das ist glaube ich so der wichtigste Punkt für mich momentan.“ (E7, Z279)* In einem anderen Gespräch wurde wiederum der hohe Stellenwert von Bewegung im Rahmen der Berufstätigkeit hervorgehoben. *„Ahm, also es muss was mit Bewegung, es muss was mit körperlicher Bewegung zu tun haben. Auch Aktivität, (.) egal ob du durchs Haus rennst oder einmal in der Werkstatt stehst und was händisch machst, ist ja auch gut.“ (E18, Z557)* Dieselbe Person gab zudem an, starken Wert auf die Möglichkeit zu legen, sich weiterentwickeln und lernen zu können. *„Ein Job, der die Neugier nicht fördert, der ist für mich nicht interessant. Es geht immer ums Weiterlernen auch. Oder Weiterentwicklung.“ (E18, Z583)* An anderer Stelle wurde wiederum deutlich, wie wichtig Selbstbe-

stimmung und Unabhängigkeit im beruflichen Kontext für manche Personen sein dürften „Diese Abhängigkeitsverhältnisse von meiner Chefin. ... Aber das ist etwas, was ich generell nicht mag. Und halt generell etwas, dass man sich natürlich nach einer anderen Person richten muss.“ (E5, Z378)

Zusammenfassende Kategorien: Studium

Tabelle 4 liefert einen Überblick über die nachfolgenden Kategorien, welche auf den Aussagen von zehn Personen basieren.

Tabelle 4: Hauptkategorie B2

FAKTOREN STUDIUM (n = 10)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Soziale Aspekte (n = 7)	„...Seminare haben mir immer getaugt, weil man dann da einfach die Leute wieder sieht.“ (E3, Z573)
Kat. 2	Aspekte der Gestaltung der Studieninhalte (n = 7)	„... und es hat mir richtig Spaß gemacht, für Prüfungen zu lernen. ... weil es wirklich meinem Interesse gleichgekommen ist.“ (E15, Z177)
Kat. 3	Kognitive Aspekte (n = 6)	„Also ich lerne eigentlich sehr gerne...“ (E3, Z272)
Kat. 4	Aspekte persönlichen Einflusses (n = 5)	„...manchmal ist halt die Zeit, da freut es dich nicht. Und das ist okay. ... Und dann habe ich aber wieder eine Zeit, da bin ich voll motiviert

		<i>und mag lernen...“ (E19, Z169)</i>
Kat. 5	Psychische Aspekte (n = 4)	<i>„Ja positiv, wenn man ein gutes Feedback bekommt von einem Lehrveranstaltungsleiter oder eine gute Note...“ (E1, Z343)</i>

Kategorie 1: Soziale Aspekte

Sieben Personen erwähnten soziale Faktoren als ursächlich für den Zusammenhang zwischen Studium und subjektivem Wohlbefinden. Die meisten (n = 6) betonten die Bedeutsamkeit von **Gemeinschaft** und **zwischenmenschlichen Kontakten**. *„...in vielen Seminaren war es auch teilweise richtig lustig. Also dann war das schon auch, dass das zu meinem Wohlbefinden beigetragen hat ... ich hab bei den Referaten immer eine lustige Gruppe gehabt und war eigentlich immer Spaß auch dabei.“ (E1, Z363)* Im Zuge eines anderen Interviews wurden die universitären sozialen Beziehungen eher kritisch betrachtet. Die **Kontakte** wären **flüchtig** und **instabil**, was sich vor allem zu Beginn des Studiums eher negativ ausgewirkt hätte. *„...das, was ich schade finde am Studium, ist, es gibt zwar die Möglichkeit, viele Kontakte zu knüpfen. Aber es ist immer davon getragen, (.) bin ich der Meinung, dass man sich gegenseitig hilft. Studentechnisch. ... Es kommt nichts wirklich in Richtung Freundschaft. ... es gab nicht diesen Zusammenhalt. Und das (.) war ein Faktor den man Stabilität nennen kann, der weg war.“ (E15, Z233)*

Kategorie 2: Aspekte der Gestaltung der Studieninhalte

In sieben der zehn Interviews wurden Faktoren angesprochen, die sich auf die Gestaltung der Studieninhalte bezogen. Die Auseinandersetzung mit dem **persönlichen Interesse entsprechenden Themengebieten** scheint mit einem hohen Wohlbefinden einherzugehen (n = 5), während die Beschäftigung mit **uninteressanten** Inhalten eher negativ bewertet wurde (n = 2). Dieser

Umstand soll durch den folgenden Interviewausschnitt veranschaulicht werden: „... es hat mir richtig Spaß gemacht für Prüfungen zu lernen. Also ich war ein größerer Streber als in der Schule, weil es wirklich meinem Interesse gleichgekommen ist. (.) Und dann natürlich, im zweiten Abschnitt ist es passiert, dass irgendwie das Studium- dass die Prüfungen nicht mehr frei wählbar waren. Sie waren nicht mehr so breit gefächert, sie waren spezifischer. Und das (.) habe ich gemerkt (.) war dann schon ein bisschen ein schwierigerer Faktor. ... als sich dann so langsam mein Schwerpunkt herauskristallisiert hat, musste man ja trotzdem die anderen Fächer auch noch absolvieren, was dann zack geworden ist. (.) Und das hat dann einfach dazu geführt, dass das Studium dann an (...) Wert, nicht an Wert. An (.) ja es hat meine Lebensfreude dann ein bisschen beeinträchtigt (.) oder getrübt.“ (E15, Z177)

Eine Person führte **herausfordernde Aufgaben** im Rahmen des Studiums als positiv an. „Also weil man durch eine Prüfung oder durch ein Essay oder durch eine Bachelorarbeit dazu gezwungen wird, sich mit einem Thema (.) auf eine bestimmte Art und Weise auseinander zu setzen. ... Da muss man nämlich die Bücher plötzlich fertig lesen. (lacht) Ähm, genau. Und die Projekte fertig machen. Ähm, weil man sonst keine Note darauf bekommt. Und vor allem halt ein bisschen über seinen Schatten springen muss.“ (E2, Z768) Im Rahmen eines anderen Gesprächs wurde zudem die **praktische Anwendbarkeit von Studieninhalten** als wesentlich hervorgehoben. „...ich habe es lieber, wenn ich jetzt eine Übung habe zum Beispiel. ... Und mich zwei Wochen mit dem intensiv beschäftige, das praktisch anwende auch. Und dann habe ich die Prüfung. ... die Folien da durchzugehen, das bringt mir gar nichts.“ (E17, Z136) Eine weitere Person kritisierte des Weiteren die Seminargestaltung einiger ProfessorInnen, die **kaum Wissensgewinn** ermöglichen würde. „...unsere Seminare schauen halt so aus, dass man sich da rein setzt. Und man kann die Texte lesen, die (.) die verlangt sind, oder eben nicht. Und am Schluss gibt man irgendwann eine Seminararbeit ab. Aber im Prinzip muss man sich nicht einbringen. Und das sind manchmal so alte Typen, die (.) die es nicht einmal schaffen eine Diskussion irgendwie

aufzubringen. ... Also das ist schon was, was mich ziemlich grantig macht. Weil man halt nichts mitnimmt.“ (E11, Z178)

Kategorie 3: Kognitive Aspekte

Knapp mehr als die Hälfte der Stichprobe (n = 6) machte Aussagen, die sich auf kognitive Aspekte des Studiums bezogen. Vier Personen betonten beispielsweise, dass **Lernen** Spaß machen würde und sich dementsprechend positiv auf die Befindlichkeit auswirken würde. „Und die ersten ... zwei, drei Jahre würde ich sagen. (.) Ja. Also das Vordiplom, das war der Hammer. Ich habe so gelernt (.) mit so viel Spaß gelernt.“ (E15, Z169) Im Gegensatz gab eine Person an, **nicht gerne zu lernen**. „Ich bin einfach nicht der Typ der gerne lernt. Oder sich jetzt irgendwie geistig, ahm, anstrengt.“ (E17, Z112) In drei Fällen wurde zudem die **vertiefende Auseinandersetzung mit einem Thema**, wie im Studium häufig der Fall, positiv hervorgehoben. „...die Möglichkeit, sich mit allem möglichen, was mich irgendwie auch nur rudimentär interessiert, sehr intensiv auseinanderzusetzen.“ (E10, Z490)

Kategorie 4: Aspekte persönlichen Einflusses

Die Hälfte der befragten Studierenden (n = 5) erwähnte im Zusammenhang mit ihrem Studium und ihrer Befindlichkeit Faktoren, die sich auf die persönliche Gestaltungsmöglichkeit bezogen. Vier Personen betonten, dass das Studium **Freiheiten** und **Selbstbestimmung** ermögliche, was sie als positiv wahrnehmen würden. „Das, was auf jeden Fall ist, ist, dass ich sehr viele Freiheiten habe beim Studieren. Dass ich auch nicht darauf angewiesen bin, dass ich jetzt dieses oder jenes Seminar machen muss. Sondern ich kann da wirklich ganz frei wählen.“ (E11, Z163) **Organisatorische Hürden**, die die Gestaltungsfreiheit einschränken, wurden zudem von zwei Personen kritisiert. „Und negativ, eben wenn es so (.) ahm (.) Verzögerungen gegeben hat ... also, wo ich dann einfach zwei Semester kein Seminar machen hab können.“ (E1, Z344)

Kategorie 5: Psychische Aspekte

In vier Interviews fanden sich Aussagen, die sich auf psychische Faktoren bezogen. So wurden etwa Gefühle von **Erfolg** bzw. **Misserfolg** von drei Personen als mit ihrer Befindlichkeit zusammenhängend erwähnt. „...also ich bin bei der allerersten Prüfung durchgefallen und seitdem nie wieder. ... Und, ahm, habe dann gedacht (lachend) ich bin zu blöd zum Studieren irgendwie. (lacht) Ah (.) und habe dann ewig keine Prüfung gemacht. Und, ahm, dann immer irgendwie eine oder zwei nur im Semester. Am Anfang war das ganz zack. Und da ist es mir auch nicht gut gegangen dann damit. Ahm, weil ich eben gedacht habe ich bin zu dumm einfach. (lacht) Und ahm, ja. Und das hat sich eigentlich eh recht schnell wieder gelegt dann. Also nach zwei Jahren oder so war ich dann schon wieder selbstsicher. ... also jetzt die letzten Semester, wo ich viel gemacht habe, ist es mir irrsinnig gut gegangen. Weil ich einfach, ahm, (.) irgendwas brauche, wo ich erfolgreich bin.“ (E3, Z508)

Eine Person berichtete zudem über **Druck**, welcher sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken würde. „Und wenn ich dann die Prüfung habe, und eben, sie ist negativ. Dann, ich habe immer so einen Unterdruck. So einen- es schwingt dann immer so mit. Ich versuche es immer irgendwie zu verdrängen oder es zu vergessen. Aber, ja. Es ist dann halt doch negativ. Und dann muss ich wieder lernen und das wird dann immer mehr Druck mit den ganzen Prüfungen. (.) Und ja. Das ist dann schon negativ. Beim Sport kann ich das vergessen, aber dann liege ich halt meistens am Abend da vor dem Einschlafen. Und dann kommt das alles drauf eben.“ (E17, Z100)

Individuelle Unterschiede: Studium

Die Gruppe der Studierenden unterschied sich unter anderem sehr in ihrer Motivation zu studieren bzw. zu lernen. Eine Person schien beispielsweise an ihrer Studienwahl zu zweifeln. „Im Moment habe ich ein bisschen Zweifel. ... Weil, ahm (.) mir das Sys- also ich glaube ich wäre auf einer FH besser aufgehoben. Aber wahrscheinlich werde ich weiter machen.“ (E17, Z20) Zudem

gab sie an, nicht gerne zu lernen. *„Ich habe wenig Lust (lachend) zu lernen.“* (E17, Z99) In einem anderen Gespräch wurde im Gegensatz dazu regelrecht euphorisch über das Studium berichtet. *„Es hängt in dem Sinne so mit meinem Wohlbefinden zusammen, weil ich (..) in die Vorlesungen gehe (.) und mir denke boah, ich bin da so richtig. Ich komme an mein Ziel, ich bin da so daheim. Ich bin daheim. ... Dann denke ich mir woah, das- ich kann das und das und das machen und ich darf das besuchen. Ich darf das studieren, wie cool ist leicht das.“* (E19, Z148)

Wie bereits weiter oben dargelegt, dürften Erfolgserlebnisse für manche Studierende wichtige Komponenten ihres Studiums darstellen. Auch hier unterschieden sich einige Personen sehr in Bezug auf die Bedeutsamkeit, die sie solchen Erfahrungen zuschrieben. Dies soll durch den Vergleich der folgenden zwei Textausschnitte dargestellt werden:

„Also wenn ich, also jetzt die letzten Semester, wo ich viel gemacht habe, ist es mir irrsinnig gut gegangen. Weil ich einfach, ahm, (..) irgendwas brauche, wo ich erfolgreich bin. Ahm, und sehen will, was ich geschafft habe oder so.“ (E3, Z522)

„...also sicher freut man sich. Also ich freu mich schon, wenn ich ein positives Feedback krieg. Aber jetzt dass ich das unbedingt brauch ... Wär jetzt auch nicht so gewesen.“ (E1, Z353)

Des Weiteren wurden unterschiedliche Wahrnehmungen bzw. Erfahrungen in Bezug auf die sozialen Kontakte im Rahmen des Studiums deutlich. Wie bereits erwähnt, zeigte sich eine der befragten Personen von der Flüchtigkeit und Instabilität der sozialen Beziehungen enttäuscht. *„Und dann kommst du in die Uni und alles ist nur so smile, smile und flüchtig. Und ich bin wieder weg und ahm, ja. Kannst du mir helfen, aber ich vergesse dann komplett darauf dir zu helfen, sobald du mir geholfen hast. ... Also die Stabilität die an der Uni besteht war dann eigentlich nur die Flüchtigkeit.“* (E15, Z272) Diese Erfahrung wurde von anderen Studierenden jedoch

nicht geteilt. So wurde beispielsweise in einem Interview erzählt: „*Und in Wien ... sind ein paar Studienkollegen eigentlich zu recht guten Freunden geworden...*“ (E1, Z208)

3.3.2.3 Fragestellung 3: Freizeitgestaltung

Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Freizeitgestaltung zugrunde?

Allgemeines

Wie im theoretischen Teil dargestellt lassen die Ergebnisse verschiedener Studien darauf schließen, dass vor allem soziale Aktivitäten, Sport und ehrenamtliche Tätigkeiten positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Mit Ausnahme der Freiwilligenarbeit konnten diese Annahmen im Rahmen dieser Arbeit bestätigt werden. In allen Interviews wurde angegeben, dass in der Freizeit gerne sozialen Aktivitäten nachgegangen werde. Der Großteil der Stichprobe (n = 18) nannte auch Sport und Bewegung als positive Beschäftigung. Neben verschiedensten anderen Freizeitaktivitäten wurden zudem vor allem Musizieren (n = 8) und Lesen (n = 6) häufig erwähnt. Zusätzlich soll angeführt werden, dass vierzehn der zwanzig GesprächspartnerInnen auf die Frage, welche Faktoren sich generell positiv auf das Wohlbefinden auswirken würden, spezifische Freizeitaktivitäten nannten.

Die Beantwortung der Fragestellung erfolgt durch eine detaillierte Darstellung häufig thematisierter Bereiche, nämlich Sport, Musik und Lesen, und deren Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden. *Anmerkung:* Das soziale Netzwerk wird im Rahmen von Fragestellung 4 (siehe Kapitel 3.3.2.4) genauer beleuchtet.

Zusammenfassende Kategorien: Sport

Für die Bildung der nachfolgenden Kategorien (siehe *Tabelle 5*) wurden Aussagen aus achtzehn Interviews herangezogen.

Tabelle 5: Hauptkategorie C1

FAKTOREN SPORT (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 17)	<i>„...wenn ich zu wenig Bewegung bekomme. Dass ich unrund werde.“ (E7, Z749)</i>
Kat. 2	Körperliche Aspekte (n = 11)	<i>„Und körperlich fit fühlt man sich dann auch. ... Und ich mag das ganz gerne, wenn du deine Muskeln spürst dann.“ (E19, Z708)</i>
Kat. 3	Kognitive Aspekte (n = 11)	<i>„...den Körper nicht zu bewegen, habe ich das Gefühl, das- also das macht mich dann auch geistig unbeweglich, ja.“ (E20, Z340)</i>
Kat. 4	Natur (n = 6)	<i>„In der Natur sein ... Also spazieren gehen oder so ... Da kann ich mir viel Kraft holen.“ (E6, Z149)</i>
Kat. 5	Soziale Aspekte (n = 4)	<i>„Dass man halt auch miteinander halt einfach Sport betreibt und bewegt.“ (E8, Z188)</i>

Kategorie 1: Psychische Faktoren

Fast die gesamte Stichprobe (n = 17) nannte psychische Aspekte als ursächlich für den Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Sport bzw. Bewegung. Am häufigsten (n = 11) wurde angegeben, durch sportliche Betätigung **Abstand** bzw. **Ausgleich** zum (beruflichen) **Alltag** gewinnen zu können, was sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirken würde. „Das war für mich ein sehr wichtiger Ausgleich. Gleich nach dem Arbeiten prinzipiell auf ein Transportmittel aufzusteigen, das ich selber quasi vorwärtstreibe. (4Sek) Weil da habe ich dann angefangen, weniger darüber nachzudenken. Also ich habe dann mich aufs Fahrrad gesetzt. ... früher waren es noch circa eine Stunde, die ich gefahren bin. ... Und jetzt sind es nur mehr dreißig Minuten. Aber selbst die dreißig Minuten sind ausreichend, nicht. Einfach um den Kopf frei zu kriegen.“ (E13, Z115)

Sieben Personen erwähnten zudem positive Auswirkungen auf die **Stimmung**. „Der erste Monat ohne Bewegung, ich bin versandelt geistig. Auch emotional ein bisschen. Ich habe gemerkt ich bin viel schlechter gelaunt. Und ähm (.) war ungut zu Leuten auf einmal.“ (E15, Z382) Viele gaben beispielsweise an, sich durch sportliche Betätigung **ausgeglicher** zu fühlen [„Und generell (.) geht es mir besser. Also einfach die Ausgeglichenheit ist ein bisschen (.) besser noch.“ (E8 Z184)] bzw. ohne Bewegung „**unrund**“ zu werden. „...ich habe so einen Bewegungsdrang und ich muss raus. Und wenn ich nicht rauskomme, in der Natur bin und mich bewegen kann, dann werde ich unrund.“ (E18, Z183) In vier Interviews wurde außerdem betont, durch Bewegung und Sport **entspannter** zu sein. „Ah, es ist einfach (.) auch ent- also einfach entspannend.“ (E8, Z174)

Drei Personen gaben an, dass sich **Erfolgslebnisse** im Rahmen sportlicher Leistungen auf ihre Befindlichkeit auswirken würden. „Weil jedes Mal, wenn man es hinter sich gebracht hat, die

ganzen Glückshormone und das Erfolgserlebnis ist ja wie eine Droge quasi. Also das war sicher auch eine gute Erfahrung. Auch eine Sache, die zu meinem Wohlbefinden beigetragen hat.“ (E15, Z380) In zwei Gesprächen wurde zudem der positive Effekt sportlicher **Herausforderungen** hervorgehoben. „...dieser Wille, noch weiter zu kommen. Also wenn ich eine Etappe hinter mir gelassen habe, dass ich die nächste erreiche und immer weiter komme. Und ich glaube, das ist für mich sehr wichtig. Weil ich das auch suche eben. Weil ich immer wieder neue Herausforderungen oder neue Dinge anfangen.“ (E17, Z744) Eine Person nannte auch ihr **Gewissen** [„...es ist eher so ein schlechtes Gewissen dir selbst gegenüber...“ (E16, Z488)] als Antrieb, Sport zu betreiben. An anderer Stelle wurde positiv hervorgehoben, dass regelmäßiger Sport eine gewisse **Routine** darstellen würde. „...ein bisschen eine Routine eigentlich auch, weil ich recht- schon regelmäßig einfach (.) ahm, Laufen gehe.“ (E1, Z464)

Kategorie 2: Körperliche Aspekte

Elf Personen nannten verschiedene körperliche Aspekte als ausschlaggebend für den positiven Zusammenhang zwischen Sport und Wohlbefinden. Ein Drittel der Stichprobe (n = 6) gab an, durch Sport eine **verbesserte körperliche Konstitution** erlangen zu können, was sich wiederum auf das Befinden auswirken würde. „Und wenn ich jetzt so eine Woche ruhig sitze, dann tut mir der Rücken weh, dann, die Beine sind irgendwie so schwer. Ich fühle mich auch nicht mehr sonderlich fit und beweglich.“ (E18, Z189) Vier Personen erwähnten zudem positive Effekte **körperlicher Anstrengung**. „Ich finde das ist echt voll schön, wenn man Sport macht und dann voll K.O. ist. Weil man einfach was geleistet hat.“ (E11, Z67) Drei GesprächspartnerInnen gaben an, sich durch Sport **aktiver** und **energiegeladener** zu fühlen. „Also ich bin auch weniger müde dann dadurch. Von dem her wirkt sich das voll auf mein Befinden aus.“ (E19, Z729) Des Weiteren wurde in drei Interviews betont, Sport des **Aussehens** wegen zu betreiben. „Nein das ist auch, (lachend) dass der Kalorienhaushalt passt. ... ich muss jetzt nicht unbedingt der super fitte Sportler sein. Aber ich will halt auch dann ab und zu (.) einen Käsekrainer mehr essen oder so.“

(E16, Z470)

Kategorie 3: Kognitive Aspekte

In elf der achtzehn Interviews fanden sich Aussagen, die sich auf kognitive Faktoren bezogen. So gaben fünf Personen an, durch Sport ihre **kognitive Leistungsfähigkeit** verbessern zu können. In diesem Zusammenhang wurde beispielsweise eine bessere Organisationsfähigkeit bzw. Konzentrationsfähigkeit genannt. *„Einfach die Konzentrationsfähigkeit, also es war einfach kürzer. Ich habe, keine Ahnung. Ein Buch gelesen und habe einfach (.) die Konzentration war halt einfach, habe ich halt nicht so lange (.) aufrechterhalten können. Wie wenn ich halt mehr Sport betreibe.“* (E8, Z181) In vier Gesprächen wurde zudem über **Flow-Erlebnisse** berichtet. *„...beim Fahrradfahren habe ich das. Also beim downhill fahren zum Beispiel. Da vergeht die Zeit auch sehr schnell. (..) Aber da bin ich dann halt auf dem bike und das ist (...) das ist fast schon eine ganz andere Welt.“* (E13, Z152)

Im Rahmen von jeweils drei Interviews wurde erwähnt, dass Sport das **Nachdenken** erleichtern bzw. einen **klaren Kopf** bescheren könne. *„Ja das ist auch so irgendwie so das mit dem Kopf frei bekommen. Und irgendwie über irgendwelche Sachen nachdenken, über die man so, über die man sonst nicht nachdenkt. ... So richtig so auslüften, Hirn auslüften, ja. Dann irgendwie so habe ich dann oft wirklich das Gefühl, dass dann so die negativen Sachen- oder eher so die (.) belastenderen Sachen oder so. Dass die dann weg sind. Und dann eher nur so die schönen, frischen, neuen Gedanken (.) dann kommen.“* (E6, Z427) Zwei Personen gaben zudem an, dass Sport ermögliche, Dinge aus einem **anderen Kontext** zu sehen und sich somit **neue Perspektiven** eröffnen würden. *„...ergibt sich eine Möglichkeit, den Alltag zu hinterfragen und eine andere Perspektive darauf zu gewinnen.“* (E2, Z1132)

Des Weiteren wurde im Rahmen von zwei Gesprächen erwähnt, dass eine **Verbesserung der**

sportlichen Fähigkeiten positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hätte. *„Wenn du den Ball dann doch noch erwischst, den du halt letzte Woche noch nicht erwischst hast. Dann ist das (.) das ist auch klass halt. Und ja. (.) Und weil du dich selber halt auch ein bisschen verbessern kannst.“ (E8, Z194)*

Kategorie 4: Natur

Zeit in der **Natur** bzw. an der **frischen Luft** verbringen zu können wurde von einem Drittel der Stichprobe (n = 6) als positiver Aspekt von Sport und Bewegung genannt. *„Ja es ist gerade auch diese Bewegung in der freien Natur. Und deswegen genieße ich das natürlich sehr dann, mit den Pferden gemeinsam oder auch am Rad zu sitzen. Oder gegebenenfalls mal irgendwo in einem See oder so zu schwimmen. Also eben, einfach der Bezug zur Natur.“ (E9, Z551)*

Kategorie 5: Soziale Aspekte

Vier Personen nannten **zwischenmenschliche Kontakte** sowie das Gefühl von **Gemeinschaft** im Rahmen sportlicher Aktivitäten als ursächlich für den positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und subjektivem Wohlbefinden. *„Und da trifft man auch immer nette Menschen. Es ist auch immer nette Gesellschaft, ja.“ (E20, Z303)*

Individuelle Unterschiede: Sport

Die Betrachtung des Kategoriensystems macht deutlich, dass Sport und Bewegung aus verschiedensten Gründen positiv mit dem Wohlbefinden zusammenhängen können. Eine Person erzählte beispielsweise, dass sie Sport lediglich betreibe, um nicht zuzunehmen. *„Aber natürlich habe ich immer im Hinterkopf, so, es ist- ich tu was für meine Figur, ja. (..) Das schon. Also ich habe jetzt nie Sport gemacht, damit ich, weiß ich nicht. Damit ich ausgeglichen bin oder zum Stressabbau oder so. Sondern immer nur für mein Aussehen halt, ja.“ (E6, Z525)* Im Gegensatz

dazu wurde an anderer Stelle betont, Sport in erster Linie zum Ausgleich auszuüben. *„Und das ist der Ausgleich dafür, dass ich wieder sitzen kann. Und wenn es gar nicht geht und wenn ich nicht rauskomme und das Wetter schlecht ist, dann muss ich Laufen gehen. Muss ich sozusagen, damit ich wieder den Bewegungsausgleich habe.“* (E18, Z194) Andere Personen scheinen Sport wiederum vorrangig aufgrund der Möglichkeit, Erfolgserlebnisse zu erfahren und die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, auszuüben. *„Mh, die Erfolge. Also meine Erfolge. Wenn ich für mich merke, ahm, ich habe was- viel geübt und viel trainiert und es geht was weiter. Dann freut mich das sehr. ... und auch dieses (.) dieser Wille, noch weiter zu kommen. Also wenn ich eine Etappe hinter mir gelassen habe, dass ich die nächste erreiche und immer weiter komme. Und ich glaube, das ist für mich sehr wichtig. Weil ich das auch suche eben. Weil ich immer wieder neue Herausforderungen oder neue Dinge anfrage.“* (E17, Z740)

Unterschiede wurden auch bezüglich der Möglichkeit, im Rahmen sportlicher Aktivitäten bewusst über verschiedenste Dinge reflektieren zu können, deutlich. Während es für manche Menschen positiv sein dürfte, während dem Sport über Dinge nachdenken zu können [*„Manchmal brauche ich es, dass ich alles noch einmal zerlege und durch gehe. Einfach um an einen klaren Punkt zu kommen.“* (E19, Z743)], auch um dadurch auf neue Gedanken zu kommen [*„...irgendwie so habe ich dann oft wirklich das Gefühl, dass dann so die negativen Sachen oder eher so die (.) belastenderen Sachen oder so. Dass die dann weg sind. Und dann eher nur so die schönen, frischen, neuen Gedanken (.) dann kommen.“* (E6, Z430)], erzählte eine der interviewten Personen genau das Gegenteil. Für sie wäre es wichtig, sich beim Sport von ihren Gedanken abzulenken. *„Ah, ich denke nicht so gern nach. Also mir fallen dann immer lauter alte Geschichten ein, wo ich mich ärgere oder mir irgendwie irgendwas Peinliches passiert ist oder so. ... Und deswegen, auch beim Radfahren, höre ich mp3-player und so.“* (E3, Z712)

Des Weiteren zeigten sich Unterschiede in Bezug auf das als angenehm wahrgenommene Maß an Anstrengung. Im Zuge mancher Interviews wurde beispielsweise der positive Effekt von hoher sportlicher Beanspruchung betont. „...weil ich gerne die Anstrengung mag. ... Und ich mag das ganz gerne, wenn du deine Muskeln spürst dann.“ (E19, Z686). Im Gegensatz dazu ist die Aussage einer Person zu sehen, die angab, anstrengende Sportarten eher zu vermeiden. „Also lieber Sportarten, die irgendwie spielerisch sind. Weil da fällt mir nicht auf, dass ich mich anstrenge, dass ich schwitze.“ (E18, Z160)

Zusammenfassende Kategorien: Musizieren

Tabelle 6 liefert einen Überblick über die nachfolgenden Kategorien. Sie basieren auf acht Interviews, im Rahmen derer Musizieren als positive Freizeitaktivität erwähnt worden war.

Tabelle 6: Hauptkategorie C2

FAKTOREN MUSIK (n = 8)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 8)	„...also hauptsächlich halt das Abschalten irgendwie. Vom Alltag, ja“ (E6, Z405)
Kat. 2	Kognitive Aspekte (n = 4)	„Dass man einfach halt eben Stücke lernt. Und auch, natürlich, man lernt beim Singen auch.“ (E8, Z118)
Kat. 3	Soziale Aspekte (n = 3)	„Weil es einfach schön ist, wenn man gemeinsam, also gemeinsam in der Gruppe, etwas macht.“ (E6, Z393)

Kat. 4	Körperliche Aspekte (n = 2)	„Und man sieht halt auch, dass sich etwas tut im Körper halt.“ (E8, Z110)
--------	-----------------------------	---

Kategorie 1: Psychische Aspekte

Die gesamte Stichprobe, die für die Kategorienbildung herangezogen worden war (n = 8), nannte verschiedenste psychische Aspekte als ursächlich für den Zusammenhang zwischen Musizieren und subjektivem Wohlbefinden. Für viele dürfte Musik eine gute Möglichkeit darstellen, einen **Ausgleich bzw. Abstand vom Alltag** und zum Beruf zu gewinnen, wie sechs Personen erwähnten. „...dann kann ich einfach irgendwie meinen Alltag auch ein Stückweit vergessen. Auch wenn ich meinen Alltag natürlich sehr gerne habe. Aber es ist auch einmal schön irgendwie auch Abstand zu kriegen ... Und das funktioniert halt einfach für mich mit der Musik am besten.“ (E9, Z513) In manchen Fällen wurde davon berichtet, beim Musizieren regelrecht in einer „anderen Welt“ zu sein. „Das einfach eine andere Sphäre ist, in der du dich bewegst. ... Also wenn die Musik passt und das alles im Rhythmus ist und einen gewissen Flow hat. (...) Dann ist es fast so, als würdest du schweben.“ (E13, Z518)

Erfolgserlebnisse im Rahmen musikalischer Leistungen wurden ebenfalls von zwei Personen positiv hervorgehoben. „...die Komponente, die halt so auf ganz viel auf Selbstdisziplin und ähm (.) Arbeit am Selbst halt irgendwie kommt. Das halt dann irgendwie (.) so eine Art, ich weiß nicht. (.) Gefühle, also Belohnungsgefühl irgendwie kommt. Wenn man das dann halt hinkriegt. Oder Erfolgsgefühl...“ (E10, Z707) Eine Person gab wiederum an, durch Singen **entspannen** zu können. „Also ich habe oft schon, so nach einem anstrengenden Arbeitstag oder keine Ahnung. Ich habe mich in der Arbeit geärgert oder auch ... über den Nachbar geärgert. Ahm, und nach dem Singen ist das zum Beispiel (.) einfach weg. Also es ist einfach, es entspannt schon einfach.“

(E8, Z102) Sie sehe es zudem als **sinnvolles** Hobby an. „*Es ist auch eine sinnvolle Beschäftigung halt auch.*“ (E8, Z117) In einem weiteren Interview wurde auch der positive Effekt von **Routine** durch regelmäßige Chorproben erwähnt. „*Und dann einfach sowas Kontinuierliches auch irgendwie zu haben, ja. Was ich halt so von den Arbeitszeiten her nicht habe, ja.*“ (E6, Z399) Musizieren scheint zudem die Möglichkeit zu bieten, **Ziele** setzen und erreichen zu können, wie in einem Gespräch positiv hervorgehoben wurde. „*...und auf ein, ja, doch ein relativ gutes Ziel halt hinzuarbeiten. Ist schon was Tolles einfach.*“ (E8, Z79)

Kategorie 2: Kognitive Aspekte

Die Hälfte der Stichprobe (n = 4) nannte kognitive Aspekte im Zusammenhang mit Musizieren und der eigenen Befindlichkeit. Zwei Personen berichteten etwa von **Flow-Erlebnissen**. „*Dann ist es manchmal so, dass man so in der Musik drinnen ist, dass man alles andere gar nicht mehr richtig wahrnimmt. Und nur in diesem Moment jetzt in der Musik ist.*“ (E18, Z265) Weitere Nennungen bezogen sich auf die Möglichkeit, durch das Musizieren **nachzudenken** [„*...ich merke halt, dass dann meine Gedanken irgendwie sehr frei irgendwie, ähm (.) sich entfalten können. Oder halt irgendwie (.) das auch wirklich so als Strategie zum (..) mich irgendwie so weit ablenken, dass ich irgendwie ungezwungen über Sachen nachdenken kann.*“ (E10, Z719)] bzw. **lernen** zu können. „*Wir haben einmal ein Programm gehabt mit nur fremd- also mit fremdsprachigen Liedern. ... du verstehst zwar nicht immer, was es heißt. Aber du lernst halt Polnisch auszusprechen. Kroatisch, Slowenisch, Tschechisch und Englisch. ... Man erweitert einfach auch ein bisschen seinen eigenen Horizont in dem Rahmen. ... Man lernt einfach auch immer ein bisschen was dazu.*“ (E8, Z119)

Kategorie 3: Soziale Aspekte

In drei Interviews wurde die **Gemeinschaft** sowie **Sozialkontakte** im Rahmen musikalischer Aktivitäten positiv hervorgehoben. *„Und dann halt eben auch einfach die Gemeinschaft einfach. Miteinander halt zusammen sitzen, miteinander das Erarbeiten. (.) Und nachher dann halt einfach auch noch ein Bier trinken oder ein Gläschen Wein zusammen. Das ist schon wichtig einfach.“ (E8, Z94)*

Kategorie 4: Körperliche Aspekte

Zwei Personen gaben an, dass sich das Singen positiv auf ihren **Körper** und somit auch auf ihr Wohlbefinden auswirken würde. *„Und als ich dann vor allem in Wien wieder begonnen habe mehr zu singen und mich dem zu widmen, seitdem fühle ich mich einfach auch viel, viel besser und irgendwie bin ich nicht mehr so anfällig für Krankheiten.“ (E9, Z537)*

Individuelle Unterschiede: Musizieren

Der Vergleich der Interviews zeigt, dass der positive Zusammenhang zwischen Musizieren und subjektivem Wohlbefinden durch verschiedene Ursachen erklärbar sein kann. Manche Personen rückten beispielsweise den sozialen Aspekt in den Vordergrund. Im Rahmen eines Gesprächs wurde deutlich, dass die erlebte Chor-Gemeinschaft einen großen Stellenwert für die befragte Person haben dürfte. *„Einfach halt das gemeinsame Erarbeiten der Stücke halt ... Ist schon was Tolles einfach. Und dann halt, sitzen wir halt zusammen und trinken noch ein Bier und tauschen uns halt auch ein bisschen aus. Das gehört halt auch einfach dazu. Und das ist ganz wichtig auch. Dass man einfach auch, ja (..) einmal erzählt, wenn es einem gut geht oder wenn es einem nicht so gut geht. Dass man halt einfach auch sich ein bisschen austauschen kann. Das ist schon (.) klass und wichtig halt auch. Und dass wir halt einfach einen Spaß haben miteinander.“ (E8, Z79)* Im Gegensatz dazu ist das Beispiel einer Person mit körperlicher Beeinträchtigung zu se-

hen, welches die starke positive Wirkung von Musik auf das Wohlbefinden, unabhängig von einer sozialen Gemeinschaft, deutlich macht. „...also das Singen war lange Zeit mein einziges Hobby, das ich wirklich alleine, ohne die Hilfe von anderen, irgendwie ausüben konnte, ja. ... Weil vieles eben vor einigen Jahren körperlich noch nicht so selbständig gegangen ist. Und Musik, da bin ich halt hingegangen, in mein Zimmer, habe irgendwie die Stereoanlage aufgedreht und habe dann einfach gesungen. Das war schon ein Freiheitsgefühl.“ (E9, Z504)

Musik scheint zudem für manche Personen eine Möglichkeit darzustellen, komplett abschalten und sich von jeglichen Gedanken lösen zu können. An anderer Stelle wurde wiederum betont, dass das Musizieren das Nachdenken fördern würde. Dieser Kontrast soll durch den Vergleich der folgenden Interviewausschnitte verdeutlicht werden:

„Und überhaupt singen, also Musik, taugt mir recht. Da kann ich voll abschalten und bin dann ein bisschen so in einer Traumwelt irgendwie.“ (E6, Z394)

„...ich merke halt, dass dann meine Gedanken irgendwie sehr frei irgendwie, ähm (.) sich entfalten können. Oder halt irgendwie (.) das auch wirklich so als Strategie zum (..) mich irgendwie so weit ablenken, dass ich irgendwie ungezwungen über Sachen nachdenken kann.“ (E10, Z719)

Zusammenfassende Kategorien: Lesen

Die folgenden Kategorien (siehe *Tabelle 7*) wurden anhand der Aussagen von sechs Personen gebildet.

Tabelle 7: Hauptkategorie C3

FAKTOREN LESEN (n = 6)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Kognitive Aspekte (n = 4)	„... <i>ich mag das einfach, dieses Kopfkino...</i> “ (E12, Z770)
Kat. 2	Psychische Aspekte (n = 4)	„ <i>Und auch so dieses Versinken...</i> “ (E7, Z1106)

Kategorie 1: Kognitive Aspekte

Vier der sechs Personen nannten kognitive Aspekte als dem Zusammenhang zwischen Lesen und subjektivem Wohlbefinden zugrunde liegend. Drei InterviewpartnerInnen gaben an zur **Unterhaltung** zu lesen, was auch ein gewisses Maß an **geistiger Mitgestaltung** ermögliche. *„Also man wird unterhalten. Und es ist aber nicht ganz passiv. ... man gestaltet ja irgendwie mit. Und (..) die Dinge die halt so, die Bilder die irgendwie entstehen im Kopf. (..) Haben dann vielleicht manchmal auch was damit zu tun, mit Dingen die man selber schon gesehen hat. Und es ist halt so wie eine Kulisse, die da irgendwie aufgebaut wird.“* (E7, Z1102) Des Weiteren scheint Lesen für manche Menschen eine Möglichkeit der **Weiterbildung** darzustellen. *„Aber es gibt so viele Bücher mit spannenden Titeln, ähm, die extrem wissenschaftlich sind, bei denen ich mich dann gerne, ähm, halt versuche mich in irgendeiner Form durch Lesen zu bilden.“* (E2, Z89)

Kategorie 2. Psychische Aspekte

Die Frage, weshalb Lesen mit einer hohen Befindlichkeit zusammenhängen würde, wurde von vier Personen durch die Nennung psychischer Aspekte beantwortet. Alle hoben die Möglichkeit, im Inhalt der Bücher **versinken** zu können, als positiv hervor. Damit verbunden sind zwei Aussagen die sich darauf bezogen, durch Lesen einen **Ausgleich** bzw. **Abstand vom Alltag** herstellen zu können. „*Und beim Lesen kann ich halt wirklich abschalten und mich voll da rein, ahm (.) fallen lassen quasi in den Inhalt und so.*“ (E1, Z489)

Individuelle Unterschiede: Lesen

In Bezug auf das Lesen unterschieden sich die interviewten Personen kaum in ihren Aussagen. Es wurde jedoch deutlich, dass der Fokus für manche Personen mehr auf der kognitiven und für andere mehr auf der psychischen Ebene liegen dürfte. Dies bedeutet, dass Lesen auf der einen Seite ein eher aktives, geistiges Mitgestalten und auf der anderen Seite ein eher passives Versinken und Abschalten zu ermöglichen scheint. Dies soll der Vergleich der folgenden zwei Textbeispiele verdeutlichen:

„...*ich mag das einfach, dieses Kopfkino. ... Und (..) bei so Dan Brown Geschichten ist halt diese Verschwörungstheorien, das mag ich auch ganz gerne. Das ist ganz lustig zum drüber nachdenken...*“ (E12, Z770)

„*Naja, ich verliere mich irgendwie. Also ich bin dann nicht mehr ich selber. Sondern ich bin stiller Beobachter...*“ (E3, Z678)

Des Weiteren zeigten sich Unterschiede dahingehend, dass Lesen für manche Personen auch aufgrund der Möglichkeit zur Weiterbildung und Informationsaufnahme positiv mit dem Wohlbefinden verbunden sein dürfte [„...*versuche mich in irgendeiner Form durch Lesen zu bilden.*“

(E2, Z90)], während es für andere ausschließlich der Unterhaltung zu dienen scheint. „*Ich lese keine Sachbücher. Das- um Gottes Willen. Das ist mir zu langweilig.*“ (E12, Z759)

3.3.2.4 Fragestellung 4: Soziales Netzwerk

Welche Faktoren liegen dem Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und sozialem Netzwerk zugrunde?

Allgemeines

Auf die Frage, welche Faktoren sich positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirken würden, bezogen sich die Antworten von fünfzehn Personen auf das soziale Netzwerk. Elf Nennungen betrafen Freundschaften, neun die Familie bzw. Familienmitglieder und fünf die partnerschaftliche Beziehung. „...*schon sehr stark aus den sozialen Beziehungen, die ich habe. Also aus meinen (.) Freundschaften, aus meiner Partnerschaft. (.) Auch aus der Elternbeziehung eigentlich.*“ (E7, Z389) In zwei Fällen wurde das allgemeine Wohlbefinden der Familie als wesentlicher Faktor erwähnt. „*Und dass halt in meiner Familie alles in Ordnung ist. Ist mir auch wichtig.*“ (E3, Z354) Eine weitere Person betonte zudem die Bedeutsamkeit von Sex. „*Nicht jeder Mensch hat denselben Sexdrive. Und für mich ist es ganz essentiell, dass ich (.) den, den ich habe, dass der auch befriedigt ist. ... Ahm, ist aber auch ganz essentiell für mich. Weil (.) ich merke es einfach. Sobald du auf dieser Ebene auch quasi, ahm (..) erfüllt bist, sage ich einmal. Dann (..) geht es dir um einiges besser.*“ (E15, Z396)

Die Frage nach negativen Faktoren brachte ebenfalls am häufigsten Antworten hervor, die sich auf das soziale Netzwerk bezogen (n = 13). Sieben Personen gaben an, dass sich ein **eingeschränktes Wohlbefinden von Familienmitgliedern** negativ auf die eigene Befindlichkeit

auswirken würde. „...wenn es der Schwester nicht gut geht, weil sie halt (.) mit dem Freund streitet. ... wenn jemand in der Familie krank wird. ... Dann ist das schon was, was halt (.) das Wohlbefinden beeinträchtigt, ja.“ (E8, Z539) Fünf Personen erwähnten **zwischenmenschliche Konflikte** als negativen Faktor. „...persönliche Geschichten können natürlich auch belastend sein. Wenn man zum Beispiel, weiß nicht, Konflikte hat irgendwie...“ (E5, Z282)

Jeweils eine Aussage betraf das **schlechte Verhältnis zu den Eltern** [„...das Verhältnis zu meinen Eltern könnte besser sein glaube ich.“ (E14, Z250)], **mangelnden Sozialkontakt** [„Naja, wenn ich zum Beispiel tagelang keinen sehe. Also den ich kenne. Das finde ich schiach.“ (E3, Z324)] sowie die vorangegangene **Trennung**. „Ja gerade eben die Trennung jetzt, das ist halt (.) nach wie vor so ein (.) eher (.) schon dominanter, negativer (..) Teil...“ (E1, Z268) Zudem gab eine Person an, es als negativ zu empfinden, wenn **Überzeugungen und Wertvorstellungen** von FreundInnen **nicht geteilt** werden würden. „Ich finde es irgendwie zermürbend, wenn ich mit Leuten, von denen ich eigentlich überzeugt bin, dass sie meine Freunde sind. Wenn ich mit denen unterwegs bin und sie, obwohl ich das halt vor mich hin predige, dass das einfach nicht aufgenommen wird.“ (E11, Z504).

Die gemeinsame Betrachtung der positiven und negativen Einflussfaktoren macht die hohe Bedeutsamkeit sozialer Kontakte, wie auch im theoretischen Teil bereits illustriert, deutlich. Achtzehn der zwanzig Personen gaben an, dass sich verschiedene Aspekte ihrer Sozialbeziehungen potentiell günstig bzw. ungünstig auf ihr Wohlbefinden auswirken könnten. Viele unterstrichen in ihren Aussagen den hohen Stellenwert ihrer Familie, Freundschaften und partnerschaftlichen Beziehung. Im Gegensatz dazu wurde jedoch auch oft davon berichtet, wie negativ sich soziale Beziehungen, vor allem die Familie, auf das Wohlbefinden auswirken können. Die Ergebnisse dieser Arbeit stehen somit im Einklang mit den Erkenntnissen quantitativer Studien.

Im Zuge von sieben Interviews wurde zudem erwähnt, dass ein **weites soziales Netz**, bestehend aus mehreren Personen bzw. Personengruppen, wichtig wäre. „...*ich finde es schön, von unterschiedlichen Menschen umgeben zu sein. ... Wenn ich nur im Moment eine romantische Beziehung hätte, wäre das (.) einengend und (lachend) beschränkend. Und (lacht) also keine Ahnung. Es ist schon wichtig, ein weiteres soziales Umfeld zu haben.*“ (E5, Z745) Drei dieser sieben Personen betonten explizit die Bedeutsamkeit eines **großen sozialen Netzwerkes**. „*Für mich ist das ur wichtig, (.) dass ich Leute habe, mit denen ich mich treffen kann. Und mit denen ich mich austauschen kann. Und dass ich auch so eine große Auswahl habe eigentlich, ja. ... Also wenn ich das nicht hätte, ja. Oder wenn ich nur wenige Leute hätte. Dann (...) wäre ich sicher nicht so zufrieden oder so glücklich mit meinem (.) Leben.*“ (E6, Z550) Im Laufe eines weiteren Interviews wurde wiederum betont, dass die **Qualität** der Freundschaften und nicht die Anzahl an Freunden und Freundinnen ausschlaggebend wäre. „*Ich habe nicht sehr viele davon, nicht sehr viele echte. (.) Ahm, so flüchtig gibt es genug, aber die sind mir egal. Aber (.) die paar die ich habe, die ich als echte bezeichne, die sind ganz wichtig.*“ (E15, Z93)

In manchen Gesprächen wurde erwähnt, dass der **Bedarf** an Freundschaften **nicht so groß** (n = 4) bzw. der Kontakt zur Familie nicht so wichtig wäre (n = 2). Dies sollen die folgenden Textausschnitte verdeutlichen:

„*Ahm, Freunde. Wobei, also schon positiv. Aber ich- (.) (lacht leicht) das klingt jetzt asozial. Aber ich kann auch gut ohne.*“ (E17, Z177)

„*Nein, die Familie, also- ich nütze das Netzwerk der Familie nicht so intensiv. Vielleicht muss man es so formulieren, ja.*“ (E20, Z497)

Ein Viertel der Stichprobe (n = 5) gab an, dass soziale Beziehungen zwar bedeutsam wären, **Zeit für sich alleine zu haben** jedoch ebenfalls wichtig wäre. „...*ich bin einfach irrsinnig gerne un-*

ter Menschen. Ich bin aber auch dann wieder einmal gerne alleine oder so. Es gibt dann schon so ein, zwei Tage in der Woche, wo ich vielleicht hin und wieder mich einmal zurückziehe...“ (E9, Z127)

Zwei Personen erwähnten negative Aspekte durch das **Fehlen einer partnerschaftlichen Beziehung**. „Und also früher, wie ich noch keine Beziehungen hatte, gab es schon Phasen wo ich das Gefühl hatte, dass mir irgendwas fehlt oder so etwas.“ (E5, Z660) In drei Interviews wurde davon berichtet, dass Faktoren, die oftmals durch eine Partnerbeziehung abgedeckt werden, durch **Freundschaften ausgeglichen** würden. „...ich glaube, das ist ganz ein wichtiger Aspekt. Dass man irgendwen hat, mit dem man seine Geborgenheit teilt. Oder mit, auch mit dem man sein dem man vertraut. Und dem man irgendwie sich anvertrauen kann auf eine Art und Weise. ... mein Single-Dasein würde nicht funktionieren, wenn ich mir nicht solche Menschen suchen würde.“ (E2, Z877)

Im Folgenden wird der Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und sozialem Netzwerk dargestellt. Dies erfolgt anhand einer detaillierten Auseinandersetzung mit den Bereichen Familie, Freundschaften und partnerschaftliche Beziehung.

Zusammenfassende Kategorien: Familie

Bei der nachfolgenden Betrachtung der Kategorien (siehe *Tabelle 8*) muss berücksichtigt werden, dass Familie kein einheitliches Konstrukt darstellt und für verschiedene Personen aus unterschiedlichen Komponenten bestehen kann. So wurde bei der Kategorienbildung nicht berücksichtigt, ob beispielsweise lediglich die Eltern oder der Partner bzw. die Partnerin und Kinder der Familie zugeordnet wurden oder ob sich die Aussagen auf einen weiteren Familienkreis bezogen. Grundsätzlich war nur von Bedeutung, welche Personen für die Befragten selber als Familie

wahrgenommen werden. Aussagen, die sich explizit auf (Ehe)-PartnerInnen bezogen, wurden jedoch in der Kategorie „Beziehung“ verordnet. Insgesamt wurden für die Kategorienbildung achtzehn Interviews herangezogen.

Tabelle 8: Hauptkategorie DI

FAKTOREN FAMILIE (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 17)	
Kat. 1.1	Entlastung (n = 12)	<i>„...dass halt jemand da ist. (.) Der einem einfach hilft, wenn man halt wirklich einmal Hilfe braucht.“ (E8, Z657)</i>
Kat. 1.2	Sicherheit (n = 9)	<i>„Weil die Familie ist halt doch ... die sind halt immer für einen da.“ (E1, Z523)</i>
Kat. 1.3	Negative Aspekte (n = 8)	<i>„...meine Eltern haben sich vor sechs Jahren scheiden lassen. ... Und es gibt immer noch so Nachwirkungen einfach.“ (E17, Z187)</i>
Kat. 1.4	Intimität (n = 6)	<i>„...dieses Gefühl von Geborgenheit...“ (E9, Z360)</i>
Kat. 1.5	Authentizität (n = 2)	<i>„...dass du halt irgendwie die Rollen, die du gerne einnehmen willst ... auch wirklich irgendwie durchziehen kannst.“ (E2, Z974)</i>

Kat. 2	Gemeinschaft (n = 2)	„...wir haben es einfach so nett zusammen. Und ... ich genieße das so. Dass man so kleine Scherze macht...“ (E3, Z812)
--------	----------------------	--

Kategorie 1: Psychische Aspekte

Siebzehn der achtzehn Personen der Stichprobe nannten verschiedene psychische Aspekte als dem Zusammenhang zwischen Familie und subjektivem Wohlbefinden zugrunde liegend. Diese Kategorie wurde in fünf Unterkategorien, vier positive und eine negative, unterteilt.

Kategorie 1.1: Entlastung

Am häufigsten (n = 12) wurden Faktoren genannt, die der Unterkategorie *Entlastung* zugeordnet werden können. Acht Personen erwähnten dabei **Unterstützung** und **Hilfe** durch Familienmitglieder als positiven Aspekt. „...es ist schon das Wissen, die gibt es und die würden jetzt auch was immer sie können tun, ja. Um zu helfen, ja.“ (E20, Z502) Dieses Ergebnis bestätigt die im theoretischen Teil dargestellten Studien, welche die soziale Unterstützung als eine der wichtigsten Funktionen sozialer Beziehungen postulieren.

Andere Aussagen bezogen sich auf Entlastung durch **Gespräche** und gegenseitigen **Austausch** (n =4), wie beispielhaft durch das folgende Zitat verdeutlicht werden soll: „Mit meinen Eltern ist es so, weil ich einfach viel aus den Gesprächen, die wir führen, (.) ahm (..) Kraft schöpfen kann. Nämlich wirklich. Weil wenn ich halt wieder irgendein (..) einen Grant daher ziehe. Weil mich halt irgendwas aufregt, weil die Menschen halt doof sind. Dann ist das nicht ein (.) ah du spinnst schon wieder. Sondern es wird wirklich darüber geredet.“ (E11, Z675) Jeweils eine Person er-

wähnte zudem **Harmonie** [„Ich glaube einfach, dass sowohl Familie als auch Freunde recht (.) positive Kontakte einfach sind in dem Sinn, dass jetzt nicht, ahm, eine Streiterei ist oder irgendwelche Sachen, die möglicherweise belastend sind.“ (E1, Z509)] bzw. **Solidarität** [„Es ist irgendwie so ein Grundsatz-Ding, das ich immer schon gehabt habe mit meinen Eltern. Dass (.) eben klar war, dass sie auf meiner Seite sind.“ (E7, Z475)] als wichtigen Faktor.

Kategorie 1.2: Sicherheit

Sicherheit und **Rückhalt** durch die Familie wurde von der Hälfte der Stichprobe (n = 9) als positiv hervorgehoben. Die Aussagen bezogen sich unter anderem auch auf die **finanzielle Sicherheit** durch die Eltern. Vier Personen erwähnten zusätzlich Gefühle von **Stabilität** durch den Familienverband. Diese positiven Aspekte von Sicherheit sollen durch die folgenden Textpassagen deutlich gemacht werden:

„Ich glaube meine Familie hat mir früher auch viel Sicherheit vermittelt oder sowas. Dadurch, dass halt (.) dass sie da war. Da sie halt auch dafür gesorgt haben, dass ich nicht sowas wie materielle Existenzängste oder sowas hatte.“ (E5, Z772)

„Ich weiß ehrlich gesagt nicht was ich dann mache, wenn es meine Eltern dann nicht gibt. Weil nur zu wissen, dass sie existieren, gibt ja einem schon wieder so eine Art Sicherheit, Stabilität.“ (E15, Z701)

Kategorie 1.3: Negative Aspekte

Acht Personen nannten im Zusammenhang mit der Familie negative psychische Aspekte. Diese bezogen sich vor allem (n = 6) auf **Probleme von Familienmitgliedern**, die zu großen persönlichen Belastungen führen könnten. „Und (.) halt Probleme von meinen Eltern, die halt irgendwie so irgendetwas Existenzielles berühren sind auch immer- haben halt auch immer das Potential, mich halt auch irgendwie mitzuziehen.“ (E5, Z775) In einigen Gesprächen wurde sehr eindrück-

lich geschildert, wie belastend etwa die Scheidung der Eltern oder schwerwiegende Probleme von Familienmitgliedern wie Alkoholabhängigkeit oder psychische Erkrankungen sein können. „Vor allem eben meine Mutter, die wirkt sich ziemlich negativ aus. Also (.) also da hat sie eine Zeitlang, da habe ich dann viel mit mir arbeiten müssen eigentlich. Dass ich aus dem rauskomme. Weil sie eigentlich schon recht lang die Depressionen hat. Und ich- meine Eltern haben sich scheiden lassen. ... Und da habe ich ziemlich viel mitgeschleppt eigentlich.“ (E19, Z311) Probleme können wiederum zu **Konflikten** führen, wie in drei Interviews erwähnt wurde. „Es kann nicht sein, dass ich ... mir anhören muss, wie schlecht mein Vater nicht ist. Es geht nicht. (.) Dafür bin ich nicht da. (.) Das ist nicht meine Aufgabe ... Das hat mich damals richtig belastet. (.) Ich habe mit meiner Mutter sicher eineinhalb Monate nichts geredet.“ (E12, Z1021)

In zwei Gesprächen wurde zudem über die Belastung aufgrund **negativer Verhältnisse zu Familienmitgliedern** berichtet. „Ich komme mit meinem Bruder nicht gut aus. ... Das ist schon ein Teil, ein so ein bisschen ein Dorn dauernd, den man drinnen hat. ... Weil es mir extrem- also viele Jahre das Leben schwer gemacht hat.“ (E18, Z980)

Kategorie 1.4: Intimität

Im Rahmen von sechs Interviews wurden verschiedene Aspekte genannt, die als Form von Intimität gesehen werden können. Dabei bezogen sich drei Aussagen auf die **Verbundenheit** mit der Familie. „...mir meine Eltern natürlich wichtig sind. Weil ich mich mit ihnen verbunden fühle und halt bei denen halt ich mich nicht auf die Art und Weise abgrenzen kann, wie ich mich bei anderen Leuten abgrenzen würde.“ (E5, Z716) Zwei weitere Personen erwähnten Gefühle von **Nähe** und **Geborgenheit**. „...das Gefühl, dass irgendwie eine starke Nähe irgendwie ist zwischen meinen Eltern und mir.“ (E7, Z433) In jeweils einem Gespräch wurde zudem von **Vertrauen** [„Weil ich ... eben auch vertrauen kann...“ (E17, Z578)] und **wechselseitiger Zuneigung** berichtet. „Und ich weiß, da sind Menschen, die warten auf mich ... Und die mich dann

einfach vermissen und immer wieder anrufen und ja, mir zeigen, dass ich halt ihnen auch sehr wichtig bin und mir das auch dann auch wieder zurück geben, ja.“ (E9, Z348)

Kategorie 1.5: Authentizität

Zwei Personen gaben an, bei ihrer Familie „**sein zu können wie man ist**“, was wiederum positiv mit ihrem Wohlbefinden zusammenhängen würde. „*Und bei der Familie, oder vor allem bei den Eltern. Ist halt (.) schon auch sehr, dass ich so wirklich voll ich sein kann, ja.“ (E6, Z573)*

Kategorie 2: Gemeinschaft

In zwei Interviews wurden Aspekte von Gemeinschaft in Verbindung mit der Familie positiv hervorgehoben. Dies betraf zum einen gemeinsamen **Spaß** [„*Weil meine Mutter ist sehr humorvoll und, ahm, (.) es wird einfach viel gelacht.“ (E3, Z807)]* und zum anderen den **Zusammenhalt** in der Familie. „*...familiäre Werte sind mir schon wichtig. Den Zusammenhalt.“ (E15, Z693)*

Individuelle Unterschiede: Familie

Die Gegenüberstellung einzelner Personen macht teilweise große Unterschiede bezüglich des der Familie zugeschriebenen Stellenwertes sichtbar. Zwischen sehr wichtig [„*Ja, wie gesagt. Also die Familie, das sind natürlich die wichtigsten Menschen überhaupt in meinem Leben.“ (E9, Z340)]* und eher unwichtig [„*Unmittelbare Familie ... sehr wichtig. Ah (..) Eltern, Brüder, ah, Bruder, Schwester, nicht. ... ich habe einfach nicht das Bedürfnis, ich weiß nicht wieso.“ (E16, Z686)]* fanden sich in den Interviews verhältnismäßig viele Abstufungen.

In den Gesprächen wurde deutlich, wieviel Einfluss, sowohl positiv als auch negativ, die Familie auf das Wohlbefinden einzelner Personen nehmen kann. Zudem zeigte sich, wie unterschiedlich

bestimmte Positionen innerhalb verschiedener Familien besetzt sein können. Beispielsweise brachten viele InterviewpartnerInnen ihre Eltern mit Gefühlen wie Rückhalt, Sicherheit und Unterstützung in Verbindung. In anderen Fällen zeigte sich jedoch der umgekehrte Fall, beispielsweise wenn davon berichtet wurde, dass für die Eltern Sorge getragen werden musste, da diese aufgrund eigener Probleme Hilfe benötigt hätten. Dieser Gegensatz soll am Vergleich der folgenden Interviewausschnitte verdeutlicht werden:

„Es ist irgendwie so ein Grundsatz-Ding, das ich immer schon gehabt habe mit meinen Eltern. Dass (..) eben klar war, dass sie auf meiner Seite sind. Oder dass sie mir den Rücken irgendwie stärken. ... so vom Grundgefühl war immer klar, meine Eltern werden einfach bleiben.“ (E7, Z475)

„...meine Mama ist dann ausgezogen. Sie war nicht mehr da für mich, ich war zwölf Jahre alt. Ich habe alles managen müssen, das ganze Haus. Mit dem Vater, den unterstützen halt im Haushalt. Das habe eigentlich alles ich gemacht. ... zwei Brüder habe ich auch gehabt. Da habe ich eigentlich das gemanagt.“ (E19, Z319)

Weitere Unterschiede zeigen sich in Bezug auf die Aspekte, welche vorrangig als ursächlich für den Zusammenhang zwischen Familie und Wohlbefinden beschrieben wurden. In einem Interview wurde beispielsweise ausschließlich davon berichtet, mit der Familie gemeinsam eine schöne Zeit verbringen und Spaß haben zu können. *„...das ist einfach lustig. Weil meine Mutter ist sehr humorvoll und, ahm (.) es wird einfach viel gelacht. ... wir haben es einfach so nett zusammen. Und ich finde das- ich genieße das so. Dass man so kleine Scherze macht...“ (E3, Z807)* Für eine andere Person schien wiederum eher die Entlastung durch Hilfe und Unterstützung durch die Familie bedeutsam zu sein. *„...mir hat mein (.) Bruder einmal Geld geborgt, wo ich (..) wo ich nicht mehr recht weiter gewusst habe. Ahm. Das ist schon eine große Hilfe einfach auch. ... Das ist schon (..) gut einfach. Gut zu wissen, dass halt jemand da ist. (.) Der einem ein-*

fach hilft, wenn man halt wirklich einmal Hilfe braucht.“ (E8, Z646) An weiterer Stelle wurde die Intimität im Familienkreis positiv hervorgehoben. „Und ich weiß, da sind Menschen, die warten auf mich und die sind irgendwie, ja, auch einmal traurig wenn ich jetzt irgendwie ... vielleicht drei Monate in Wien bin. Und die mich dann einfach vermissen und immer wieder anrufen und ja, mir zeigen, dass ich halt ihnen auch sehr wichtig bin und mir das auch dann auch wieder zurückgeben, ja. ... Eben, dieses Gefühl von Geborgenheit...“ (E9, Z348) Eine andere Person erwähnte in Bezug auf ihre Familie ausschließlich die Sicherheit durch den Familienverband. „...ich nütze das Netzwerk der Familie nicht so intensiv. Vielleicht muss man es so formulieren, ja. Also das heißt es ist vorhanden und es ist schon also so eigentlich auch als sicheres Wissen vorhanden, das gibt es. ... ich meine es ist schon das Wissen, die gibt es und die würden jetzt auch was immer sie können tun, ja. Um zu helfen, ja.“ (E20, Z497)

Zusammenfassende Kategorien: Freundschaften

Tabelle 9 liefert einen Überblick über die nachfolgenden Kategorien, welche auf Basis von achtzehn Interviews gebildet wurden.

Tabelle 9: Hauptkategorie D2

FAKTOREN FREUNDSCHAFTEN (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 17)	
Kat. 1.1	Entlastung (n = 13)	<i>„...dieser Aspekt des sich umeinander Kümmerns und auf einander Schauens ... sich auch unterstützen, soweit es geht.“ (E10, Z536)</i>

Kat. 1.2	Sicherheit (n = 8)	„Einfach dieses Wissen, dass es da Menschen gibt, die man im Grunde Tag und Nacht anrufen kann.“ (E9, Z331)
Kat. 1.3	Authentizität (n = 7)	„Da gibt es einfach, keine Ahnung. Keine (.) Geheimnisse mehr.“ (E14, Z413)
Kat. 1.4	Intimität (n = 6)	„Dann ist das einfach eine Nähe. Ich mag das immer recht, beim Umarmen. Das gibt mir immer voll viel Kraft.“ (E19, Z821)
Kat. 1.5	Negative Aspekte (n = 2)	„Ja also ich (.) tendiere schon dazu, mir sehr viel Sorgen um Leute zu machen. Also wenn es denen halt nicht gut geht. Und das stresst mich dann halt sehr.“ (E10, Z532)
Kat. 2	Gemeinschaft (n = 13)	„...dass du halt einfach Leute hast, mit denen du etwas unternehmen kannst, dich treffen kannst. (.) Und ja. Lachen kannst...“ (E8, Z562)

Kategorie 1: Psychische Aspekte

Siebzehn der achtzehn Personen nannten psychische Aspekte als ausschlaggebend für den Zusammenhang zwischen Freundschaften und Wohlbefinden. Diese Faktoren wurden den fünf Unterkategorien *Entlastung*, *Sicherheit*, *Authentizität*, *Intimität* und *negative Aspekte* zugeordnet.

Kategorie 1.1: Entlastung

Dreizehn Personen nannten Faktoren als dem Zusammenhang zwischen Freundschaften und Befindlichkeit zugrunde liegend, die als eine Form der Entlastung angesehen werden können. Dies betrifft vor allem (n = 9) den positiven Effekt von **Unterstützung** und **Hilfe** durch Freunde und Freundinnen. „*Und auch ein gewisses Netz zu haben. Dass man sagt hey, wenn ich nicht kann, Leute könnt ihr mir da helfen.*“ (E18, Z761) Auch dieses Ergebnis verstärkt die im theoretischen Teil dargestellte Annahme, dass soziale Beziehungen zu einem großen Teil aufgrund der sozialen Unterstützung zum Wohlbefinden beitragen würden.

Gespräche und gegenseitiger **Austausch** können ebenfalls als entlastend wahrgenommen werden, wie sechs Personen erwähnten. „*...mit den meisten engen Freunden, mit denen ich halt fortgehe, gibt es halt keine großartigen Dramen und Probleme. Das ist eher mehr das Ausreden und (.) über die Woche. Und die Woche gut reden, dass du das einfach einmal loswirst. Aber das ist einfach so einmal auskotzen sozusagen und dann passt eh alles wieder.*“ (E12, Z975) In drei Interviews wurde zudem hervorgehoben, dass Freundschaften **harmonische** Beziehungen wären, was sich positiv auf die Befindlichkeit auswirken würde. „*Ja ich freue mich eigentlich jedes Mal, wenn ich die sehe. Ich fetze mich mit denen auch nicht, ich streite mit denen auch nicht.*“ (E15, Z323) Des Weiteren gab eine Person an, in Gesellschaft von FreundInnen **Abstand** vom Alltag und ihren Sorgen gewinnen zu können. „*...dann verliere ich mich selber irgendwie. Und dann sind die Sachen nicht mehr so wichtig, die mich sonst (lachend) beschäftigen.*“ (E3, Z795)

Kategorie 1.2: Sicherheit

Im Rahmen von acht Gesprächen wurden Aspekte erwähnt, die der Kategorie *Sicherheit* zugeordnet werden können. Dies betrifft vor allem **Sicherheit** und **Rückhalt** durch FreundInnen (n = 7), aber auch **Stabilität** (n = 5), wie der folgende Interviewausschnitt verdeutlichen soll: „*Es*

gibt dir sicher ein bisschen einen Sinn im Leben. Also es ist sicher irgendwie sinnstiftend, dementsprechend irgendwie stabilisierend. Weil das Leben verändert sich, du veränderst dich, aber dein Freundeskreis nicht. Auf eine gewisse Art und Weise. ... und ich glaube, das braucht man einfach irgendwie. Ähm, als Mensch. Dass man halt Menschen hat, die einen auch schon über einen längeren Zeitraum lang kennen. Die irgendwie da mit leben, in der Veränderung. ... die dir eine gewisse Art von Sicherheit vermitteln.“ (E2, Z1014)

Kategorie 1.3: Authentizität

Sieben Aussagen können der Unterkategorie *Authentizität* zugeordnet werden. Die meisten Personen (n = 5) erwähnten es als positiv, so „**sein zu können wie man ist**“. „*Und das Schöne daran ist, es kann einfach in einer Freundschaft, finde ich, kann jeder einfach voll so sein wie er ist. Es wird einfach der andere genommen wie er ist. Es braucht sich keiner verstellen.“ (E19, Z825)* In zwei Gesprächen wurde zudem die Bedeutsamkeit von **Ehrlichkeit** hervorgehoben. „*Ich finde, Ehrlichkeit ist überhaupt eigentlich das allerwichtigste.“ (E11, Z747)*

Kategorie 1.4: Intimität

Sechs Personen nannten verschiedene Aspekte von Intimität als dem Zusammenhang zwischen Freundschaften und Befindlichkeit zugrunde liegend. Drei Aussagen bezogen sich auf den positiven Effekt **wechselseitiger Zuneigung**. „...*dass ich irgendwie das Gefühl habe, ich bin für die anderen auch wichtig. (.) Die treffen oder die mögen mich- die treffen sich gerne mit mir, die verbringen gerne Zeit mit mir. Und finden es auch genauso nett und lustig wie ich oder so, ja.“ (E6, Z570).* Dieses Ergebnis kann als Entsprechung für die im theoretischen Teil erwähnte Studie von Demir et al. (2011) gesehen werden, in der „für andere wichtig zu sein“ als bedeutender Aspekt von Freundschaften postuliert wurde.

Zwei InterviewpartnerInnen erwähnten zudem Gefühle von **Nähe**. „...also bei der habe ich so ein ganz starkes Gefühl, dass sie so eine Art von Lebensgefährtin ist. Also von jetzt diesem romantischen Liebes-Sexualitäts-Ding-Aspekt jetzt losgelöst. Also ganz, ganz stark in mir. ... wir gehören irgendwie zusammen. Auf so eine (.) auf eine nicht beziehungsartige Weise.“ (E7, Z1209). Im Rahmen eines Gespräches wurde auch **Vertrauen** als ein positiver Aspekt von Freundschaften hervorgehoben. „...grundsätzlich ist es einfach dieses Gefühl, dass das Menschen sind, denen ich wirklich alles sagen kann, wenn es irgendwo ein Problem gibt. Oder wo ich weiß, denen kann ich alles anvertrauen.“ (E9, Z325)

Kategorie 1.5: Negative Aspekte

In zwei Interviews wurden Aussagen gemacht, die sich auf negative Aspekte von Freundschaften bezogen. Dies betraf zum einen **sozialen Stress** [„...dass ich mir halt zu viele Sachen ausgemacht habe. Oder halt, zu sehr halt die Abende vollgeplastert. Mit sozialen Dingen, die man sich ausmacht. (.) Was ich früher halt teilweise auch als stressig empfunden habe...“ (E5, Z209)], zum anderen die **Belastung** durch Probleme von Freunden und Freundinnen. „...weil ich mich dann irgendwie absurderweise teilweise verantwort- mitverantwortlich fühle. Dafür wie es Leuten geht. Was ja eh einerseits (.) der Fall ist. Aber andererseits dann eben auch (.) nicht ganz so ... Also das kann halt auch anstrengend sein.“ (E10, Z551)

Kategorie 2: Gemeinschaft

Im theoretischen Teil wurden Studien vorgestellt, die sich ebenfalls mit der Frage auseinandersetzen, welche Faktoren als ursächlich für den Zusammenhang zwischen Freundschaften und subjektivem Wohlbefinden gesehen werden können. Einige dieser Resultate fanden im Rahmen dieser Arbeit keine Übereinstimmung. So wurden beispielsweise keine Aussagen getätigt, die sich auf Faktoren wie Selbst-Bestätigung oder das Gefühl bezogen, von anderen gebraucht zu

werden. Allerdings unterstützen die Ergebnisse dieser Arbeit die Annahme, dass Gemeinschaft ein wichtiger Faktor von Freundschaft sein dürfte. Dreizehn Personen erwähnten verschiedene Aspekte von Gemeinschaft, die sich positiv auf die Befindlichkeit auswirken würden. In diesem Zusammenhang wurden etwa **gemeinsame Aktivitäten** bzw. **Interessen** häufig (n = 10) genannt. „*Gemeinsame Unternehmungen machen, gemeinsame Interessen teilen. Und das bestärkt mich schon sehr, ja.*“ (E9, Z333) Auch scheinen **Unterhaltung** und **Spaß** wichtige Aspekte von Freundschaften zu sein, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken können. Dies wurde von sechs Personen betont. „*...nütze meine Freunde und (.) den Freundeskreis aus um mich zu amüsieren. Das heißt, ist irgendwo was angesagt? Treffen wir uns, machen wir was? (.) Damit ich mich amüsiere.*“ (E16, Z619) In zwei Gesprächen wurde zudem erwähnt, dass es schön wäre, Dinge zu **teilen**. „*Es macht alles mehr Spaß, es (..) hat viel mehr (.) ähm (.) Wohlbefinden, wenn man irgendetwas teilt mit irgendwem anderen. Also wenn man jetzt gemeinsam isst oder gemeinsam trinkt. Oder gemeinsam in einen See hüpf. Macht das hundert Mal mehr Freude als wenn man das Ganze alleine wiederholt.*“ (E2, Z1036)

Individuelle Unterschiede: Freundschaften

Obwohl fast alle Personen angaben, dass Freunde und Freundinnen auf eine gewisse Art und Weise mit dem eigenen Befinden zusammenhängen würden, macht der Vergleich der Interviews einige Unterschiede deutlich. So zeigte sich beispielsweise, dass Freundschaften nicht für alle Personen denselben Stellenwert einnehmen dürften. Dies soll durch die Gegenüberstellung der folgenden Interviewausschnitte dargestellt werden:

„*Also ich könnte ohne meine Freunde nicht leben. Das wäre sehr traurig und einsam. Ähm (..) und ich ziehe das auf jeden Fall, (.) das, einfach nur das pure (.) Miteinandersein, allen anderen Aktivitäten vor.*“ (E2, Z998)

„...alles andere, was jetzt über die Herkunftsfamilie hinausgeht oder über die Partnerschaft jetzt. Die besten Freunde oder guten Freunde. Das ist wichtig, aber ich kann auch ohne dem leben. Zumindest ist mir das in den letzten Jahrzehnten so vorgekommen. Ich kann mich auch täuschen, ich habe es nie probiert. Aber ich brauche nicht so viel sozialen Kontakt.“ (E18, Z741)

Damit verbunden sind auch unterschiedliche Vorstellungen darüber, welche Aufgaben Personen innerhalb einer freundschaftlichen Beziehung übernehmen sollten, wie etwa die nachfolgenden Interviewpassagen zeigen:

„...halt so dieser Aspekt des sich umeinander Kümmerns und auf einander Schauens und so. Dieses, ich weiß nicht (...) ja, sich auch unterstützen, soweit es geht.“ (E10, Z536)

„Was ich nicht mache ... ist, dass ich mich dann in schlechten Momenten um die anderen auch kümmere und so weiter. ... Da bin ich viel zu sehr ichbezogen. Ich will mich in der Freizeit nicht um die Probleme anderer sorgen. Das ist nicht meines.“ (E16, Z621)

Wie bereits weiter oben dargestellt, können sich Personen auch darin unterscheiden, für wie wichtig sie die Größe des Kreises an Freunden und Freundinnen für ihr Wohlbefinden halten. Die folgenden zwei Aussagen dienen exemplarisch zur Verdeutlichung:

„Dieses Freundesnetz (.) finde ich ganz was wichtiges, ja. Und da auch mehrere zu haben, ja. Also wäre für mich unmöglich, so ein, zwei gute FreundInnen zu haben.“ (E20, Z406)

„Ich habe nicht sehr viele davon, nicht sehr viele echte. (.) Ahm, so flüchtig gibt es genug, aber die sind mir egal.“ (E15, Z93)].

Es wurde zudem sichtbar, wie unterschiedlich Personen Freundschaften wahrnehmen können bzw. aus welchen Gründen Freunde und Freundinnen mit dem subjektiven Wohlbefinden in

Verbindung gebracht werden. Manche GesprächspartnerInnen nannten eine hohe Anzahl positiver Aspekte, wie etwa dieses Beispiel deutlich macht: „*Man macht Sachen gemeinsam, man tauscht sich aus. (...) Man hat einen Spaß, man unterstützt sich gegenseitig. (..) Und (.) man ist auch für einen da. ... Wenn irgendwer wen braucht. ... Und dann ist es halt schön, wenn man wen hat. Wenn man selber ansteht ... Und wenn man einen Spaß- wenn man sich trifft, hat man einen. Also ich habe immer einen Spaß eigentlich mit meinen (.) mit meinen Freunden. (.) Wir machen irrsinnig viel Blödsinn oft. Und das Schöne daran ist, es kann einfach in einer Freundschaft, finde ich, kann jeder einfach voll so sein wie er ist.*“ (E19, Z809)

An anderer Stelle wurde wiederum der Aspekt der Gemeinschaft bzw. der gemeinsamen Aktivitäten stark betont. „*Und bei Freundschaften ist es (7Sek) naja. (4Sek) Sich auch bewusst Zeit nehmen. Ich habe so viele Freundinnen, die einfach mega im Stress sind. Und dann schreiben sie lieber hundert Seiten auf irgendwelchen whatsapp Medien. Anstatt dass man sich halt einfach auch eine Stunde irgendwo trifft. ... Ich habe eine Freundin, die unternimmt echt voll viel in der Natur. Und am meisten freue ich mich wenn sie schreibt ob ich Zeit habe. Dass wir irgendwo hin fahren.*“ (E11, Z753) Eine weitere Person gab an, dass Freundschaften allein der Unterhaltung und des Spaßes wegen wichtig wären. „*Das heißt ich (..) habe einen gewissen Egoismus. Und nütze meine Freunde und (.) den Freundeskreis aus um mich zu amüsieren. ... das Amusement, die Unterhaltung. Der Unterhaltungswert, ja.*“ (E16, Z619) In einem anderen Gespräch wurde die Bedeutsamkeit von Zuneigung und Harmonie hervorgehoben. „*...also Zeit mit Menschen verbringen die einen gern haben, die (.) ich gern habe ... Ich glaube einfach, dass ... Freunde recht (.) positive Kontakte einfach sind in dem Sinn, dass jetzt nicht, ahm, eine Streiterei ist oder irgendwelche Sachen, die möglicherweise belastend sind.*“ (E1, Z494) Eine weitere Person erzählte, dass sie in ihrer Vergangenheit an Depressionen gelitten hätte und dass in dieser Zeit FreundInnen eine große Stütze gewesen wären, da sie sich in deren Gegenwart von ihren Prob-

lemen ablenken hätte können. Freundschaften schienen vorrangig dazu zu dienen, Abstand vom Alltag und den damit verbundenen Sorgen herzustellen. „...wenn es mir jetzt, ahm, längere Zeit schlecht gegangen ist oder so, dann, ahm, hat man das nicht so gemerkt. Weil wenn ich mit Leuten zusammen war, dann ist es mir eigentlich recht gut gegangen. Das Schlimme war erst dann, wenn ich wieder alleine war. ... Wenn der andere mir was erzählt, oder, irgendwas Privates eben vor allem. Ah, dann, ahm, (.) ja dann verliere ich mich selber irgendwie. Und dann sind die Sachen nicht mehr so wichtig, die mich sonst (lachend) beschäftigen.“ (E3, Z788)

Zusammenfassende Kategorien: Beziehung

Die nachfolgenden Kategorien (siehe *Tabelle 10*) basieren auf den Aussagen von zwölf Personen. Neun lebten zum Zeitpunkt des Gesprächs in einer partnerschaftlichen Beziehung, drei brachten ihre Erfahrungen von früheren Partnerschaften in das Gespräch ein.

Tabelle 10: Hauptkategorie D3

FAKTOREN BEZIEHUNG (n = 12)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 10)	
Kat. 1.1	Intimität (n = 7)	„...die körperliche Nähe einfach halt einem gut tut.“ (E8, Z587)
Kat. 1.2	Entlastung (n = 7)	„Oder halt unterstützt wird auch in einer Beziehung.“ (E8, Z595)
Kat. 1.3	Sicherheit (n = 7)	„Rückhalt, keine Ahnung. Ein Gefühl von Sicherheit beispielsweise.“ (E5, Z687)

Kat. 1.4	Negative Aspekte (n = 3)	„Also es macht mein Leben schwerer, wenn wir Streit haben oder irgendwelche Krisen.“ (E18, Z398)
Kat. 2	Gemeinschaft (n = 8)	„Dass man einfach halt eh, halt (.) gemeinsam was unternehmen kann.“ (E8, Z585)
Kat. 3	Exklusivität (n = 3)	„...dieser Wunsch nach einer Person, die (.) die mit <u>mir</u> irgendwie ist.“ (E7, Z684)

Kategorie 1: Psychische Aspekte

Im Zusammenhang mit partnerschaftlichen Beziehungen nannten zehn Personen verschiedene psychische Aspekte, die den vier Unterkategorien *Intimität*, *Entlastung*, *Sicherheit* und *negative Aspekte* zugeordnet wurden.

Kategorie 1.1: Intimität

Im Rahmen von sieben Interviews wurden Aspekte von Intimität als ursächlich für den Zusammenhang zwischen der partnerschaftlichen Beziehung und dem subjektivem Wohlbefinden hervorgehoben. Die Aussagen bezogen sich in fünf Fällen auf **Nähe** und **Geborgenheit**. „Ich glaube, das was einfach das Schönste ist, (.) ist halt einfach (.) die Geborgenheit.“ (E11, Z659) Vier Personen betonten auch die Wichtigkeit **körperlicher Nähe**. „Ahm, körperliche Nähe ist mir ganz wichtig. Und zwar von Sex bis kuscheln bis umarmen bis nur ein Abschiedskuss oder so was.“ (E18, Z892) Diese Ergebnisse stützen die im theoretischen Teil dargelegten Annahmen, dass sowohl Nähe als auch Sex positiv mit der Befindlichkeit in Beziehung stehen dürften.

Der positive Aspekt von **Vertrauen** [„Dass man irgendwen hat ... dem man vertraut. Und dem man irgendwie sich anvertrauen kann auf eine Art und Weise.“ (E2, Z877)] wurde des Weiteren von einer Person erwähnt. In einem anderen Gespräch wurden zudem Gefühle **wechselseitiger Zuneigung** positiv hervorgehoben. „Oder halt auch einfach die Möglichkeit halt, jemanden zu lieben oder geliebt zu werden.“ (E5, Z700)

Kategorie 1.2: Entlastung

In sieben Fällen wurden Aussagen getätigt, die der Kategorie *Entlastung* zugeordnet werden können. Die Hälfte der Stichprobe (n = 6) gab an, den gemeinsamen **Austausch** und **Gespräche** als positiv wahrzunehmen. „...ein sehr wichtiger Mensch in meinem Leben, der auch für mich da ist. Mit dem ich über Sachen reden kann.“ (E17, Z669) Zwei Nennungen bezogen sich zudem auf den positiven Effekt von **Unterstützung** und **Hilfe** durch den Partner oder die Partnerin. „Wenn es irgendwelche Problemchen gibt oder irgendwelche unangenehmen Sachen, dass man die dann auch nicht alleine erledigen muss oder so.“ (E6, Z614) Des Weiteren erwähnte jeweils eine Person **Harmonie** [„Das Harmonische. Also wir streiten ur wenig.“ (E6, Z586)] bzw. **Verständnis** [„Und das Verständnis (.) dem anderen gegenüber.“ (E11, Z660)] als wichtigen Faktor für den Zusammenhang zwischen Partnerschaft und Wohlbefinden.

Kategorie 1.3: Sicherheit

Sieben der zwölf Personen nannten **Sicherheit** und **Rückhalt** als bedeutsamen Aspekt von Beziehungen. Zwei erwähnten zusätzlich den Umstand, sich auf den Partner oder die Partnerin **verlassen** zu können, als positiv. „Da weiß man auch, man kann sich aufeinander verlassen. Man ist in den groben Dingen sich sehr einig. Und ja. Also (.) genau, die [Beziehung] ist auch so, durchaus ein Sicherheitsfaktor.“ (E20, Z530)

Kategorie 1.4: Negative Aspekte

Drei Personen gaben an, dass sich **Konflikte** in der Partnerschaft negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirken würden. „Aber es haut mich extrem aus der Balance raus, im negativen Sinn, wenn wir streiten...“ (E18, Z940)

Kategorie 2: Gemeinschaft

In acht der zwölf Interviews wurden Aspekte von Gemeinschaft, insbesondere **gemeinsame Aktivitäten** bzw. **Interessen** (n = 4) und **Spaß** (n = 4) erwähnt. „Und dann natürlich auch der Aspekt, dass wir gemeinsame Interessen haben. Dass wir was gemeinsam machen können. ... dann Humor ist ganz wichtig. Dass man lachen kann gemeinsam.“ (E18, Z903) Des Weiteren hoben drei Personen positiv hervor, dass der Partner oder die Partnerin **dieselben Wertvorstellungen** hätte. In zwei Gesprächen wurde zudem die Bedeutsamkeit **gemeinsamer Ziele** erwähnt. „...wir passen einfach echt gut zusammen. Weil wir einfach dieselben Ziele verfolgen und dieselben Wertvorstellungen haben.“ (E4, Z507) Zwei weitere Personen gaben an, dass es schön wäre, Dinge miteinander zu **teilen**. „Dass man einfach halt ... Dinge halt einfach gemeinsam teilt.“ (E8, Z585)

Kategorie 3: Exklusivität

In drei Interviews wurden Aspekte partnerschaftlicher Beziehungen erwähnt, die als eine Form von Exklusivität gesehen werden können. Dies betrifft zum einen die Aussage von zwei Personen, dass es schön wäre „...wenn man weiß da ist ein Mensch, der **gehört quasi (.) nur zu einem selber**.“ (E1, Z655) Zum anderen wurde in zwei Gesprächen positiv hervorgehoben, dass der Partner oder die Partnerin als passende **Ergänzung** zur eigenen Person gesehen werden würde. „...wir decken irgendwie so Dinge ab, die (.) also zusammen ... So wie so ein Gegenstück irgendwie zu finden.“ (E7, Z581)

Individuelle Unterschiede: Beziehung

Im theoretischen Teil wurde von Studien berichtet, deren Ergebnisse darauf schließen lassen, dass Menschen in festen partnerschaftlichen Beziehungen im Durchschnitt glücklicher und zufriedener sind als jene, die aus verschiedensten Gründen alleine leben. In zwei Interviews wurde tatsächlich von negativen Auswirkungen einer fehlenden Beziehung berichtet. Eine der interviewten Personen gab beispielsweise an, dass ihre Befindlichkeit in der Zeit, in der sie noch in einer Partnerschaft gelebt hatte, grundsätzlich besser gewesen wäre. *„Weil mir kommt vor, so zurückblickend ... war in (.) der Zeit (.) doch immer so eine positivere Grundstimmung.“* (E1, Z641) Diese Erfahrung scheinen jedoch nicht alle Personen gemacht zu haben. In zwei Aussagen wurde beispielsweise davon berichtet, keine Einschränkungen aufgrund einer fehlenden Partnerschaft erlebt zu haben. *„Also ich habe nicht das Gefühl gehabt, dass irgendwas fehlt.“* (E7, Z667) Beide Personen gaben jedoch an, bestimmte Bedürfnisse durch Freundschaften ausgeglichen zu haben. *„Also ich glaube mir ist deswegen nichts abgegangen, weil ich irrsinnig viel an Nähe zu anderen Menschen über meine Freundschaften halt habe. ... also dieser stete Kontakt (.) der ist halt einfach anders abgedeckt worden.“* (E7, Z669)

Grundsätzlich scheinen Beziehungen aus unterschiedlichsten Gründen mit dem Wohlbefinden einer Person zusammenzuhängen, wie der Vergleich verschiedener Interviews zeigt. So wurde beispielsweise in einem Gespräch betont, dass die partnerschaftliche Beziehung vor allem deshalb positiv wäre, weil sie Stabilität und Sicherheit vermitteln würde. *„Und das ist aber jetzt total unfair, wenn ich meine Beziehung sicheren Hafen (lachend) nenne. Aber ich weiß, dass sie es ist. ... Sie gibt mir eine unheimliche Sicherheit und ja.“* (E16, Z859) Eine weitere Person hob wiederum die Bedeutsamkeit von Gemeinsamkeiten stark hervor. *„... wir passen einfach echt gut zusammen. Weil wir einfach dieselben Ziele verfolgen und dieselben Wertvorstellungen haben. ... Und das ist gar nicht so leicht. Jemanden zu finden, mit dem du von deiner Wertvorstellung und Verhalten so gleich bist, ja.“* (E4, Z507) An anderer Stelle wurde jedoch gerade die Gegen-

sätzlichkeit in der Beziehung positiv betont. „...ich finde irgendwie, dass wir ein extrem gutes Team sind ... wir decken irgendwie so Dinge ab, die (.) also zusammen ... wir können, glaube ich, auch extrem gut voneinander lernen. ... also es sind einfach so Sachen wo irgendwie klar ist, dass (5Sek) da klickt es irgendwie. ... So wie so ein Gegenstück irgendwie zu finden.“ (E7, Z574)

Eine weitere Person unterstrich in ihren Aussagen vor allem Aspekte von Intimität. „Also was extrem wichtig ist, ist glaube ich Nähe. ... also so Nähe assoziiere ich immer ein bisschen mit Geborgenheit. Und ähm (.) und ich glaube, das ist ganz ein wichtiger Aspekt. Dass man irgendwen hat, mit dem man seine Geborgenheit teilt. Oder mit, auch mit dem man sein- dem man vertraut. Und dem man irgendwie sich anvertrauen kann auf eine Art und Weise.“ (E2, Z869)

Nebenfragestellung

3.3.2.5 Fragestellung 5: Selbsteinschätzung

Wie werden Zufriedenheit, glücklich sein und Wohlbefinden eingeschätzt?

Im Durchschnitt stufte sich die Stichprobe auf einer Skala von 0 bis 10 mit einem Mittelwert von 8,25 als sehr glücklich sein. Auch die Zufriedenheit und das allgemeine Wohlbefinden wurden mit einem Mittelwert von jeweils 7,78 als hoch eingeschätzt. Eine detaillierte Übersicht liefert *Tabelle 11*.

Tabelle 11: Selbsteinschätzungen auf einer Skala von 0 bis 10

	Gesamtstichprobe	Tätigkeit		Geschlecht	
		Studierende	Berufstätige	Männer	Frauen
Glück					
<i>M (SD)</i>	8,25 (0,88)	7,90 (0,94)	8,60 (0,70)	8,05 (0,96)	8,45 (0,80)
Zufriedenheit					
<i>M (SD)</i>	7,78 (1,40)	7,75 (0,98)	7,80 (1,78)	7,30 (1,53)	8,25 (1,14)
Wohlbefinden					
<i>M (SD)</i>	7,78 (1,00)	7,78 (0,75)	7,86 (1,27)	7,58 (0,85)	8,06 (1,16)
SWB					
<i>M (SD)</i>	8,01 (0,95)	7,83 (0,83)	8,20 (1,08)	7,68 (0,91)	8,35 (0,91)

Notizen: *M* = Mittelwert, *SD* = Standardabweichung, SWB = subjektives Wohlbefinden (Mittelwert aus Glück und Zufriedenheit)

Für die Gesamtstichprobe ergibt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Glück und Zufriedenheit ($r = 0,54$; $p < 0,05$). Der Zusammenhang zwischen dem allgemeinen Wohlbefinden und dem subjektiven Wohlbefinden, errechnet aus dem Mittelwert von Glück und Zufriedenheit, ist ebenfalls signifikant ($r = 0,55$; $p < 0,05$). Männer und Frauen unterscheiden sich in Bezug auf ihre Einschätzungen nicht signifikant voneinander, ebenso wenig die berufstätigen und studierenden Personen ($p > 0,05$).

Die Ergebnisse dieser Arbeit weisen eine klare Positivitätstendenz auf und bestätigen somit die theoretischen Vorannahmen. Mit Ausnahme einer Person, die ihre Zufriedenheit auf einer Skala

von 0 bis 10 mit dem Wert 4 einstuft, verwendete die gesamte Stichprobe Zahlen von 6 bis 10 für die Selbsteinschätzung von Zufriedenheit, glücklich sein und Wohlbefinden. Eine Person ausgenommen, gaben zudem alle Befragten an, eher bis sehr glücklich zu sein. Die Zufriedenheit war in fünf Fällen etwas eingeschränkt, der Rest schätzte sich jedoch ebenfalls als eher bis sehr zufrieden ein. In den meisten Fällen entsprach die Skalenwertung tendenziell den verbalen Aussagen bezüglich des subjektiven Wohlbefindens.

Wie bereits im theoretischen Teil dargestellt, machen Ponocny et al. (2014) exemplarisch auf gelegentliche Differenzen zwischen der quantitativen und der qualitativen Einschätzung des subjektiven Wohlbefindens aufmerksam. Auch in dieser Arbeit wurde anhand eines Interviews deutlich, dass die Skalenwerte das tatsächliche Befinden nicht immer akkurat abbilden müssen. Dieser Fall der interviewten Person E4 soll kurz dargestellt werden. Sie antwortete auf die Frage, ob sie sich selber als glücklich beschreiben würde: „...also momentan fühle ich mich jetzt nicht so gut ... Ich fühle mich okay, ich bin jetzt nicht irgendwie sonderlich traurig oder so. Aber angestrengt, ja.“ (Z603) Ihre Zufriedenheit beschrieb sie als eingeschränkt. „...halt einfach durch die ganzen Umstände, schon eher belastet. Also von der Zufriedenheit bin ich derzeit schon (.) ein Stück entfernt, ja.“ (Z611) Die Skalenwertung fiel trotzdem vergleichsweise positiv aus. „...ich schwanke zwischen sechs und sieben. (..) Kann ich schwer sagen. Momentan geht es wieder ein bisschen bergauf, also könnte ich sieben sagen.“ (Z636)

Im theoretischen Teil wurde bereits diskutiert, dass sich Personen in ihren persönlichen Konzepten der Begriffe Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück sowie in der Wahrnehmung von Kategorien wie „sehr glücklich“ unterscheiden dürften. Diese Annahme konnte ebenfalls bestätigt werden. So gaben etwa vier Personen an, dass sie nicht zwischen zufrieden und glücklich unterscheiden würden. „...ich unterscheide nicht wirklich. Weil eben, wenn ich sage ich bin glücklich,

bin ich für mich automatisch zufrieden. Ich könnte nicht zufrieden sein, wenn ich nicht glücklich wäre.“ (E9, Z595). Dreizehn Personen nannten unterschiedliche Konzepte von zufrieden und glücklich sein, wie die folgenden Textausschnitte exemplarisch verdeutlichen sollen:

„Ich würde glücklich noch über zufrieden stellen.“ (E17, Z827)

„Also mir ist lieber ich bin zufrieden, ja. Also das ist, wenn es ausgeglichen ist.“ (E4, Z654)

„...weil Zufriedenheit auch in irgendeiner Form Stagnation bedeutet.“ (E16, Z902)

„... eigentlich ist Zufriedenheit ein Punkt fürs glücklich sein. ... Zufriedenheit ist ein Punkt, und da gehören andere dazu, zum glücklich sein.“ (E19, Z902)

„Hauptunterschied würde ich wahrscheinlich in der (.) Intensivität einfach sehen. Dass Glück intensiver ist.“ (E1, Z686)

„...das ist irgendwie kritischer, finde ich. Selbstkritischer. (.) Die Zufriedenheit.“ (E6, Z678)

„...zufrieden würde ich eher definieren mit eben diesem objektiven Blick. Oder objektivierten Blick auf meine Lebensumstände. ... Das Glücks-Ding ist dann halt eher so ein (.) wie ich mich (.) also als Subjekt in diesen Lebensumständen (.) verhalte und wie es mir damit geht.“ (E10, Z795)

„...Glück ist vielleicht ein bisschen exaltierter als Zufriedenheit.“ (E7, Z1272)

Auch der Begriff Wohlbefinden wurde unterschiedlich definiert. Obwohl fünf Personen angaben, dass Wohlbefinden für sie eine körperliche Komponente hätte, zeigen die nachfolgenden Zitate, dass auch dem Begriff Wohlbefinden kein eindeutiges Konzept zugeordnet werden kann.

„Das Wohlbefinden ist vielleicht eine Sieben oder so. Das hat halt so diese körperliche Komponente.“ (E7, Z1278)

„Wobei Wohlbefinden, schätze ich mal, hat unterschiedliche Komponenten.“ (E5, Z873)

„Also ich hätte jetzt Wohlbefinden mit zufrieden sein irgendwie gleichgesetzt.“ (E14, Z531)

Die Ergebnisse dieser Arbeit verstärken zudem die Annahme, dass auch Kategorien und Skalenwerte subjektiv unterschiedlich wahrgenommen werden dürften. So gaben beispielsweise fünf Personen an, „eher glücklich“ zu sein. Eine dieser Personen schätzte das eigene Glück mit der Zahl 6 ein, eine mit 7 bis 8, zwei mit 8 und eine mit dem Wert 9.

Im theoretischen Teil wurde bereits ausführlich dargestellt, dass Selbsteinschätzungen durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst werden können. So dürfte beispielsweise die **Stimmung**, die im Zuge der Beurteilung des subjektiven Wohlbefindens vorherrschend ist, Auswirkungen auf das Ergebnis haben. Dieser Umstand wurde im Rahmen mehrerer Interviews deutlich. In acht Gesprächen wurde davon berichtet, dass die Lebenszufriedenheit bzw. das Glück Schwankungen unterliegen würde und von Situationen oder Vorkommnissen abhängig wäre. Viele stuften sich auf der Skala von 0 bis 10 mit von-bis Ziffern ein. Dies macht deutlich, dass das subjektive Wohlbefinden einer Person schwer durch einen konstanten Wert abzubilden sein dürfte, wie auch die nachfolgenden Interviewausschnitte verdeutlichen:

„...es ist schwierig. Weil, ahm, heute geht es mir auch so gut. (lacht) Und wenn du mich vielleicht irgendwie in zwei Wochen oder so interviewen würdest, würde ich vielleicht etwas anderes sagen. Aber momentan (.) die letzten paar Tage waren super.“ (E3, Z997)

„Ich glaube glücklich ist halt ein Zustand, der sich regelmäßig ändert. (.) Kann sich von Sekunde auf Sekunde ändern oder kann Wochen überdauern. Das ist halt (.) wie es halt passiert.“ (E12, Z1107)

Als Antwort auf die Frage, weshalb einzelne Personen ihr Befinden mit einem bestimmten Skalenwert eingestuft hätten, wurden verschiedenste Begründungen genannt. Am häufigsten (n = 11)

wurde erwähnt, dass das subjektive Wohlbefinden von der eigenen **Leistung** bzw. dem **Erreichen** bestimmter **Ziele** abhängig wäre. „*Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben? Da ist, da kann man natürlich nicht zehn sagen. Da würde ich vielleicht sieben sagen. Sechs oder sieben. So, weil es noch sehr viel, äh- weil ich sehr große Ideen vom Leben habe und noch sehr viel davon nicht passiert ist.*“ (E2, Z1368) Im Fall von acht Personen beruhte die Einschätzung auf dem **Vergleich** der **momentanen Lebensumstände zu früheren**. „*...ich habe generell das Gefühl, dass es mir auch im Vergleich zu anderen Phasen meines Lebens im Moment sehr gut geht.*“ (E5, Z835)

Wie bereits im theoretischen Teil diskutiert, scheint die Selbstbeurteilung des subjektiven Wohlbefindens auch von **sozialen Vergleichen** abzuhängen. Dies wurde im Zuge von sieben Gesprächen deutlich. „*Wenn (.) ich eine Sekunde darüber nachdenke, dann (.) ärgere ich mich darüber, dass ich mich- also, was eben auch blöd ist. Aber dann ärgere ich mich, dass ich mir jetzt denke, also (..) dass ich halt so (.) traurig bin oder unglücklich bin oder so. Weil ich mir dann halt (.) kurz eben so (.) unter Anführungszeichen objektiv vor Augen halte, meine Situation im Vergleich zu xy. (.) Oder halt auch ohne Vergleich. Sondern einfach nur mal als Ding, dass ich da eigentlich jetzt wirklich keinen Grund hätte.*“ (E10, Z743) In diesem Zusammenhang ist auch der Einfluss der **Gesellschaft**, welcher von zwei Personen hervorgehoben wurde, zu erwähnen. „*Und das hat leider so viel mit Erwartungen aus der Gesellschaft auch zu tun. (.) Ich höre na der hat eine Arztpraxis aufgemacht und der ist erfolgreicher Bankier. Und der ist Rechtsanwalt und verdient ur viel Kohle. Und wie mache ich das dann ... Das sind schon auch Dinge, die auf der Zufriedenheitsskala bei mir das drücken.*“ (E18, Z1107)

In fünf Interviews wurde zudem betont, dass jeder Mensch bis zu einem gewissen Grad **selber** für sein eigenes Wohlbefinden **verantwortlich** wäre. Auch die Bedeutsamkeit **positiv zu denken** sowie **Dankbarkeit** zu zeigen wurde von jeweils vier Personen erwähnt. Das folgende Zitat

soll dies verdeutlichen: „Ah (.) also es ist sicher so, dass ich prinzipiell eher die Dinge- also das Positive an den Dingen sehe. Oder das was funktioniert und das was da ist und gut geht, ja. Als das was nicht da ist und was nicht geht. ... ich glaube, es ist auch das schätzen und wirklich dankbar sein für das, (.) in was ich hineingeboren bin. Und (.) dass ich da immer gut versorgt war, ja. Und dass, also auch das nicht als selbstverständlich nehmen, aber (.) ja. Mich sehr darüber freuen, dass es so ist, ja. ... das Gesamtpaket ist ein (lachend) ist ein sehr nettes, das ich da ausgefasst habe. Würde ich sagen. Und zu dem ich auch was dazu beigetragen habe. So ist es nicht, ja. Ich habe ja heute schon einmal gesagt ich bin ein Ausbildungsjunkie. Das heißt ich habe schon auch immer wieder Dinge getan, weil sie mich interessieren, weil es- oder was Neues wollte. Oder halt auch was zusätzlich wollte, ja. Da denke ich mir also so, schon auch so ein Stück eben das aktive Gestalten, ja. ... Also das ist schon, geschenkt kriegt man nichts. Also das- ich meine jetzt bei aller Zufriedenheit habe ich schon das Gefühl man muss- also es ist schon auch ein was dafür tun, ja.“ (E20, Z592)

Eine weitere Person gab an, wie auch im theoretischen Teil illustriert, dass das Wohlbefinden abhängig von der **genetischen Veranlagung** wäre. „Also du kannst so schnell unglücklich werden und depressiv werden, ohne dass du irgendwas dafür kannst. Und du kannst es auch selber nicht steuern. Also ich habe das Glück, dass ich die Veranlagung habe und mich wohl fühle.“ (E16, Z893)

3.3.2.6 Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das subjektive Wohlbefinden, sowohl aus negativer als auch aus positiver Sicht, am stärksten mit den sozialen Beziehungen einer Person zusammenhängen dürfte. Als Antwort auf die Frage, welche Faktoren sich generell positiv auf die Befindlichkeit auswirken würden, wurden neben dem sozialen Netzwerk vor allem Freizeitaktivitäten genannt, gefolgt von der ausgeübten Tätigkeit sowie finanzieller Sicherheit.

Von allen im Zuge dieser Arbeit thematisierten Bereichen scheint Vermögen im geringsten Maße mit dem Wohlbefinden zusammenzuhängen. Allerdings gaben alle befragten Personen an, dass Geld in Bezug auf die Befindlichkeit, zumindest bis zu einem gewissen Grad, durchaus von Bedeutung wäre. Diese positive Verbindung scheint vor allem durch zwei Faktoren erklärbar zu sein. Zum einen eröffnet Geld verschiedenste Möglichkeiten, die sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirken können. In diesem Zusammenhang wurde in erster Linie die Freizeitgestaltung, aber auch Reisen, Fortbewegungsmittel oder Wohnen, genannt. Zum anderen scheint Geld Gefühle von Sicherheit und Sorgenfreiheit vermitteln zu können, was ebenfalls mit positiven Auswirkungen auf das Befinden einhergehen dürfte.

Der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Beruf scheint durch verschiedenste Faktoren begründet zu sein. Alle interviewten Personen nannten soziale Aspekte ihrer Tätigkeit, wie beispielsweise das Arbeitsklima oder positive Sozialkontakte, als ausschlaggebend für ihre Befindlichkeit. Auch dürfte die Art der Arbeitsgestaltung, wie etwa die Möglichkeit, abwechslungsreichen Tätigkeiten nachzugehen, mit dem Wohlbefinden zusammenhängen. Psychische Aspekte, insbesondere Belastungen durch berufsbedingte Probleme, scheinen ebenfalls von Bedeutung zu sein. Des Weiteren dürfte die Beziehung zwischen Beruf und Befinden in manchen Fällen durch die Möglichkeit persönlichen Einflusses bzw. durch kognitive, finanzielle oder körperliche Aspekte moderiert werden. In Bezug auf das Studium lassen die Ergebnisse die Annahme zu, dass Studieren vor allem aufgrund sozialer Aspekte sowie der Gestaltungsmöglichkeit der Studieninhalte mit dem Wohlbefinden in Verbindung steht. Zudem scheinen kognitive Faktoren, Aspekte des persönlichen Einflusses und psychische Faktoren von Bedeutung zu sein.

Der Zusammenhang zwischen Freizeitgestaltung und subjektivem Wohlbefinden, der im Falle dieser Arbeit anhand der Bereiche Sport, Musizieren und Lesen veranschaulicht wurde, dürfte in

erster Linie durch psychische Aspekte moderiert werden. Vor allem der Ausgleich zum Alltag durch verschiedene Aktivitäten scheint für viele Personen äußerst wichtig zu sein. Die Ergebnisse lassen zudem darauf schließen, dass Sport aufgrund körperlicher und kognitiver Aspekte mit dem Wohlbefinden zusammenhängt. Auch Natur und soziale Faktoren können diesbezüglich bedeutsam sein. Das Musizieren dürfte außerdem aufgrund kognitiver, sozialer und körperlicher Aspekte mit einer hohen Befindlichkeit einhergehen. Kognitive Faktoren scheinen zudem, zusätzlich zu den psychischen Aspekten, auch in Bezug auf das Lesen wichtig zu sein.

Die Beziehung zwischen Wohlbefinden und sozialem Netzwerk wurde anhand der Bereiche Familie, Freundschaften und Partnerschaft betrachtet. Es zeigte sich, dass alle drei Bereiche, insbesondere Beziehungen und Freundschaften, aufgrund gemeinschaftlicher Aspekte mit dem Wohlbefinden zusammenhängen dürften. Noch wichtiger scheinen jedoch psychische Faktoren zu sein. Für alle Bereiche zeichneten sich Entlastung, Sicherheit und Intimität als wesentliche positive psychische Aspekte ab. Zudem wurde, vor allem in Bezug auf Familie, aber auch auf Freundschaft und Partnerschaft, von negativen Aspekten berichtet. Authentisch sein zu können scheint besonders im Rahmen von Familie und Freundschaften ein wichtiger Faktor darzustellen. Beziehungen dürften außerdem auch aufgrund der Exklusivität einer Partnerschaft positiv mit dem Wohlbefinden zusammenhängen.

Insgesamt schätzte sich die Stichprobe als sehr glücklich und zufrieden ein und berichtete über ein hohes allgemeines Wohlbefinden. Es wurde jedoch häufig betont, dass das subjektive Wohlbefinden Schwankungen unterliegen würde. Im Zuge der Interviews wurde zudem der Einfluss der vorherrschenden Stimmung auf die Selbsteinschätzung deutlich. Die interviewten Personen begründeten die Selbstbeurteilung ihrer Befindlichkeit sehr unterschiedlich, viele machten sie beispielsweise vom Erreichen spezifischer Ziele abhängig. Des Weiteren zeigte sich, dass sich

Personen stark in ihrer Wahrnehmung von Kategorien und Begrifflichkeiten unterscheiden können.

3.3.3 Interpretation der Ergebnisse

Betrachtet man die Zusammenhänge zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und verschiedenen Lebensbereichen als Gesamtes, wird vor allem die Bedeutsamkeit der sozialen Beziehungen deutlich. Abgesehen davon, dass das soziale Netzwerk am häufigsten als wichtiger Faktor für das Wohlbefinden genannt wurde, scheinen zwischenmenschliche Interaktionen bis zu einem gewissen Grad für den Zusammenhang zwischen der Befindlichkeit und allen in dieser Arbeit behandelten Lebensbereichen verantwortlich zu sein. Sowohl in Bezug auf den Beruf als auch auf das Studium wurden soziale Aspekte am häufigsten als ursächlich für das Wohlbefinden genannt. Zudem gab die gesamte Stichprobe an, in der Freizeit gerne sozialen Aktivitäten nachzugehen. Für einige Personen stellten auch Hobbies und Interessen wie Sport oder Musizieren aufgrund des gemeinschaftlichen Aspektes positive Tätigkeiten dar. Selbst Geld wurde in manchen Fällen mit sozialen Kontakten in Verbindung gebracht, wie die folgende Interviewpassage verdeutlicht: *„Weil mit Geld ... Du hast (..) die Möglichkeit, dass du Sachen machst was dir Spaß machen. Dass du dir auch Sachen gönnst, so Luxussachen wie (..) auf einen Kaffee gehen, Essen gehen, Fort-gehen. Was voll wichtig ist, nicht. Du knüpfst soziale Kontakte, Sachen was dir Freude machen, stärkt dich auch wieder.“ (E19, Z610)*

Der Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und den in dieser Arbeit behandelten Lebensbereichen scheint neben sozialen Faktoren vor allem durch psychische Aspekte moderiert zu werden. Dies zeigt sich beispielsweise in Bezug auf Freizeitaktivitäten, die in erster Linie aufgrund der Möglichkeit, einen Ausgleich zum (beruflichen) Alltag herstellen zu können, positiv mit der Befindlichkeit zusammenhängen dürften. Psychische Faktoren wurden auch be-

züglich des sozialen Netzwerks am häufigsten mit dem Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Der Vergleich der Bereiche Freundschaft, Familie und Partnerschaft macht deutlich, dass im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen verschiedene psychische Aspekte für die Befindlichkeit von Bedeutung sein können. Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass alle drei Bereiche etwa eine entlastende Funktion einnehmen können. Auch Sicherheit dürfte ein grundsätzlicher, wichtiger Aspekt des sozialen Netzwerks sein. Stabilität scheint jedoch vor allem im Rahmen von Freundschaften und Familie und weniger in Beziehungen geboten zu werden, dasselbe gilt für Unterstützung und Hilfe. Authentizität wurde überwiegend mit Freunden und Freundinnen, selten mit der Familie und nie mit Partnerschaften in Verbindung gebracht. Romantische Beziehungen scheinen sich vor allem durch Intimität und Exklusivität von Familie und Freundschaften abzugrenzen. Der Familienverband wurde zudem am häufigsten im Zusammenhang mit negativen psychischen Faktoren erwähnt, wohl auch deswegen, „weil es halt eine Beziehung ist, in die man nur halt nur halbfreiwillig eingetreten ist.“ (E5, Z714)

Sicherheit, und damit verbunden auch Stabilität, dürften in Bezug auf das Wohlbefinden auch über soziale Beziehungen hinweg wichtige psychische Faktoren darstellen. So wies beispielsweise eine der befragten Personen auf den hohen Stellenwert von Stabilität in ihrem Leben hin. „Und das ist für mich ein großer Faktor im Wohlbefinden. (.) Stabilität. (.) Ich brauche immer so quasi etwas Stabiles. Und es kann rundherum, so peripher, alles flexibel sein. Aber irgendwas es muss immer so mindestens ein Standbein geben. Es muss nichts großartiges sein. Aber es kann ein Mensch sein, es kann eine Arbeit sein. Es kann, ahm (.) ich weiß nicht, ja. Einen Punkt muss es geben.“ (E15, Z703) Neben dem sozialen Netzwerk scheint Sicherheit vor allem in Bezug auf die finanzielle Situation von Bedeutung zu sein, was bedeutet, dass psychische Faktoren auch in diesem Bereich zum Tragen kommen können. Generell dürften unsichere Lebenssituationen oder Zukunftsperspektiven eher negativ mit dem Wohlbefinden in Verbindung zu stehen, wie etwa das folgende Zitat verdeutlicht: „Vielleicht jetzt gerade so ein bisschen diese Unsicherheit. ...

weil ich halt in so einer Umbruchsituation bin. Und nicht genau weiß, wie das dann jetzt so wird ... das ist so ein bisschen Angst und so ein unwohligen Gefühl.“ (E10, Z329)

Betrachtet man den Zusammenhang zwischen Befindlichkeit und Freizeitaktivitäten wird deutlich, dass neben psychischen Faktoren vor allem kognitive Aspekte bedeutsam sein dürften. Lernen und Weiterentwicklung scheint beispielsweise für manche Personen nicht nur in Bezug auf den Beruf oder das Studium, sondern grundsätzlich mit dem Wohlbefinden verbunden zu sein. Dieser Umstand soll durch das folgende Zitat dargestellt werden: *„Was mich immer motiviert, oder was meine Haupttriebfeder ist, ist prinzipiell das, dass ich mich selbst weiterentwickeln mag. Und das immer und permanent. Das ist so immer irgendwas machen, wo ich weiß okay, das kann ich noch nicht so gut, das würde ich ganz gerne machen. (..) Das ist eigentlich die Haupttriebfeder.“ (E13, Z171)*

In Bezug auf den Beruf lassen die Ergebnisse dieser Arbeit den Schluss zu, dass finanzielle Aspekte, im Vergleich zu anderen Faktoren, eher einen untergeordneten Stellenwert einnehmen. Dies könnte unter anderem durch einen angemessenen Verdienst erklärt werden, von dem alle befragten Personen im Rahmen der Interviews berichteten. In Verbindung mit der Annahme, dass Vermögen mit dem Wohlbefinden nur bedingt bzw. nur bis zu einer gewissen Summe zusammenhängt, lässt sich ableiten, dass in adäquat bezahlten Berufen das Einkommen, im Vergleich zu anderen Faktoren, von geringerer Bedeutung sein könnte. In diese Richtung lässt sich auch das folgende Zitat interpretieren: *„Geld wird im Moment recht unwichtig. (..) Es ist (-) ich komme sehr, sehr gut aus damit. Mit dem, was ich verdiene. (4Sek) Ganz ehrlich, würde ich jetzt dreißig Stunden arbeiten und vierhundert Euro weniger verdienen, wäre das auch nicht so ein Drama.“ (E13, Z381)* Des Weiteren postuliert Warr (2007), wie im theoretischen Teil dargestellt, dass vor allem die Freiwilligkeit und der Wunsch, einer bestimmten Arbeitsform nachzugehen, für das Wohlbefinden wichtig sind. Diese Annahme fand auch im Rahmen dieser Arbeit

Bestätigung. „Also ich halte es für total wichtig, dass man das was man arbeitet gerne tut, ja. Und dort auch gerne hingeht. Und, ahm (.) ja. Also weil, weiß ich nicht, ja. Wenn ich mich jeden Tag in der Früh quälen muss, dann kann das nicht mehr funktionieren.“ (E20, Z94)

Es ist davon auszugehen, dass diese von Warr (2007) dargelegte Annahme grundsätzlich auf alle Lebensbereiche umgelegt werden kann. Dies wird beispielsweise durch das folgende Zitat verdeutlicht: „...ich versuche schon länger einfach wirklich möglichst die Dinge zu tun, die ich gerne mache und die mir Spaß machen. ... mache was immer du tust möglichst so, dass es möglichst viel Spaß macht, ja.“ (E20, Z102) Damit verbunden ist auch das bewusste Vermeiden jener Dinge, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken können. In mehreren Interviews wurde davon berichtet, dass das Ausüben bestimmter Handlungen von deren potentiell positiven bzw. negativen Konsequenzen auf die Befindlichkeit abhängig gemacht würde. „...ich strebe sehr nach Glücklichkeit. Ähm, dementsprechend mache ich sehr viele Sachen, die mich unglücklich machen- irgendwie, erlaube ich nicht so wirklich. Also ich wehre die sehr geschickt ab.“ (E2, Z1305) Dabei wurden teilweise sehr konkrete Dinge genannt. Zwei Personen erzählten beispielsweise, dass sie die Auseinandersetzung mit weltpolitischen Problemen weitestgehend meiden würden. Auch das Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel wurde in diesem Zusammenhang thematisiert. „Was sich zum Beispiel früher negativ ausgewirkt hat, nicht, ist U-Bahn fahren. Es ist lustig, aber ich kann nicht mehr mit der U-Bahn fahren. Einfach aus dem Grund, weil in der Früh (.) finde ich es einfach sehr (...) negativ. Den ganzen Leuten zu begegnen, die in der Früh da stehen und mit dem faden Gesicht quasi dir gegenüber stehen.“ (E13, Z247)

IV. DISKUSSION

Hauptziel dieser Arbeit war es, den Zusammenhang zwischen objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden durch die Darstellung ursächlicher Faktoren besser nachvollziehbar und erklärbar zu machen. Die einzelnen Fragestellungen bezogen sich deshalb in erster Linie auf jene Aspekte, welche die befragten Personen als der Beziehung zwischen subjektivem Wohlbefinden und einzelnen Lebensbereichen zugrunde liegend beschrieben. Die Beantwortung dieser relativ komplexen Problemstellungen erforderte eine ausführliche Betrachtungsweise der Thematik unter Einbeziehung von individuellen Sichtweisen. Zu diesem Zweck wurde mit dem Leitfadenterview ein qualitatives Verfahren gewählt, auch um die Ergebnisse den Schlussfolgerungen bereits bestehender, in den meisten Fällen quantitativer Studien, gegenüberstellen zu können. Es wurde deutlich, dass viele verschiedene Faktoren die Beziehung zwischen Befindlichkeit und Lebensumständen moderieren können. Neben der Darlegung allgemeiner Tendenzen war es zudem ein Bestreben gewesen, durch einen idiosynkratischen Zugang die Grenzen quantitativer Aussagen aufzuzeigen. Dieser machte sichtbar, wie gegensätzlich sich Individuen bezüglich allgemeiner Tendenzen verhalten können und wie unterschiedlich ein und derselbe Sachverhalt in manchen Fällen wahrgenommen und bewertet wird, weshalb allgemeine Aussagen nicht auf einzelne Personen heruntergebrochen werden können.

Ein weiteres Ziel dieser Arbeit war es, die Selbsteinschätzung des subjektiven Wohlbefindens besser nachvollziehen zu können, auch um die damit verbundenen Probleme besser greifbar zu machen. Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass die Selbstbeurteilung der Befindlichkeit von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird und zudem nicht immer die Realität abbilden dürfte. Grundsätzlich ist die Frage zu stellen, ob ein so komplexes und breites Themengebiet wie das subjektive Wohlbefinden, das durchaus Schwankungen zu unterliegen scheint, tatsächlich mittels eines quantitativen Skalenwertes erfasst werden kann. Aufgrund der Resultate dieser Arbeit (und

mit Verweis auf Ponocny et al., 2014) muss diese Frage mit „eher nicht“ beantwortet werden. Aus diesem Grund soll auch an dieser Stelle auf die Notwendigkeit einer multimethodalen Vorgehensweise im Forschungsbereich des subjektiven Wohlbefindens hingewiesen werden (siehe auch Kapitel 2.5.1.4).

Als Hauptkritikpunkt dieser Arbeit kann die geringe Größe sowie die Beschaffenheit der Stichprobe gesehen werden, die eine eingeschränkte Aussagekraft der Ergebnisse zur Folge hat. Die meisten der interviewten Personen waren verhältnismäßig jung und verfügten über ein hohes Bildungsniveau. Zudem schienen alle gut in ein soziales Netzwerk eingebunden zu sein; niemand war arbeitslos oder existenziell gefährdet. Die Stichprobe kann deshalb auf keinen Fall als repräsentativ für die Bevölkerung, sondern lediglich für eine kleine Anzahl an Personen gesehen werden. Es kann argumentiert werden, dass die Auswahl der befragten Personen zu der insgesamt recht hohen Selbsteinschätzung des subjektiven Wohlbefindens geführt haben könnte. Dem ist entgegenzuhalten, dass nicht alle GesprächspartnerInnen über, aus objektiver Sicht, „optimale Lebensumstände“ verfügten. Eine der interviewten Personen wies beispielsweise eine körperliche Einschränkung auf, andere berichteten über schwierige Familienverhältnisse, psychische Erkrankungen, Schulden oder Krankheiten im Familienkreis.

Im theoretischen Teil wurde darauf hingewiesen, dass die genetische Veranlagung, und damit verbunden die Persönlichkeit, einen größeren Einfluss auf die Befindlichkeit haben dürfte als die objektiven Lebensbedingungen. Dieser Umstand mag auf den ersten Blick entmutigen, scheint ihm doch eine gewisse Unabänderlichkeit inne zu wohnen. Dem kann entgegengehalten werden, dass die Veranlagung auf eine gewisse Art und Weise alle Lebensumstände beeinflusst und dass trotz dieser genetischen „Mitwirkung“ großer Handlungsraum für persönliche Einflussnahme besteht. Zudem war unter anderem dargestellt worden, dass das subjektive Wohlbefinden einer

Person nicht zwangsläufig als stabiler Faktor zu sehen ist, welcher unweigerlich bestehen bleibt. Vielmehr kann es, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne, auch langfristig gesehen zu Veränderungen kommen. Dieser Umstand kann auch als Argument für die Auseinandersetzung mit objektiven Lebensbedingungen im Rahmen der Wohlbefindensforschung gesehen werden. Das Forschungsinteresse hatte in den letzten Jahrzehnten mehr der Frage gegolten, welche Strukturen innerhalb einer Person, wie beispielsweise die Persönlichkeit, mit dem Befinden in Beziehung stehen (Diener et al., 1999). Auch wenn die objektiven Lebensbedingungen in einem vergleichsweise geringen Ausmaß mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen dürften, muss berücksichtigt werden, dass manche Lebensumstände, wie beispielsweise der Arbeitsplatz oder der Wohnort, leichter geändert werden können als etwa Charaktereigenschaften. Eine positive Einflussnahme auf die Befindlichkeit scheint somit in manchen Fällen auf Basis von Veränderungen objektiver Lebensbereiche einfacher zu ermöglichen sein.

Zu Beginn dieser Arbeit war die gesellschaftspolitische Relevanz des subjektiven Wohlbefindens, und in diesem Zusammenhang auch der Ruf nach politischen Maßnahmen zur Steigerung des Wohlergehens der Bevölkerung, thematisiert worden. So spricht sich beispielsweise Kahneman (2003) für „policies that improve the frequencies of good experiences and reduce the incidence of bad ones“ (S. 15) aus. Diesbezügliche Anstrengungen sind jedoch, angesichts der derzeitigen gesellschaftlichen Situation, die, wie bereits erwähnt, durch ein Ansteigen psychischer Erkrankungen, aber auch durch zunehmende Arbeitslosigkeit, Kürzungen der Sozialleistungen und hohen gesellschaftlichen Leistungsdruck geprägt ist, fraglich. Aufgrund des theoretischen Wissenstandes und den Ergebnissen dieser Arbeit lassen sich einige Vorschläge für die Gestaltung objektiver Lebensbedingungen ableiten, die abschließend in den nachfolgenden Absätzen diskutiert werden sollen.

Auf gesellschaftspolitischer Ebene liegt die Forderung klar auf der Schaffung von Arbeitsplätzen. Wie bereits im theoretischen Teil dieser Arbeit dargelegt, wurden die negativen Effekte von Arbeitslosigkeit und deren Zusammenhang mit einem reduzierten subjektiven Wohlbefinden vielfach belegt. Es soll an dieser Stelle auch noch einmal auf die Studie von Grün et al. (2010) hingewiesen werden, die den Schluss zulässt, dass eine berufliche Tätigkeit, ganz egal welche, auf jeden Fall der Arbeitslosigkeit vorzuziehen sei. Auch in einigen Interviews wurde deutlich, wieviel Einfluss der Beruf auf das allgemeine Befinden haben kann. Dies soll durch die folgenden Zitate dargestellt werden:

„...es macht mir irrsinnig viel Spaß. Es ist oft so, dass sich das gar nicht anfühlt wie Arbeit, weil das einfach eine Erfüllung ist für mich.“ (E9, Z56)

„Also das spielt schon auch eine große Rolle für mich. Dass die Arbeit für mich halt Sinn macht. Und dadurch sozusagen insgesamt halt- ich mein Leben halt einfach ein bisschen sinnvoller erlebe einfach halt auch.“ (E8, Z336)

„Wenn die Arbeit Spaß macht dann ist so viel mehr möglich. So viel mehr auch Energie, körperlich, möglich.“ (E18, Z510)

Optimal wäre zudem die Zusicherung einer finanziellen Basis, die über die Deckung der Grundbedürfnisse hinausgeht. Die alleinige Versorgung der grundlegendsten Bereiche wie Wohnen und Nahrung dürfte zwar unerlässlich, vielfach aber nicht ausreichend für ein hohes subjektives Wohlbefinden sein. Dies verdeutlichen beispielsweise die folgenden Textausschnitte:

„...es erfüllt mich auch nicht (.) am Existenzminimum zu leben. Das tue ich jetzt, ich kann damit klar kommen. ... Aber ich bin gerne bereit, eben auch was dafür zu tun, dass ich etwas mehr verdiene. Damit ich mir auch ein paar kleinere Sachen leisten kann. Ein bisschen Luxus würde ich sagen, Miniluxus. Und das steigert aber auch quasi dann wieder die Lebensfreude.“ (E15, Z447)

„So mühsam es jetzt mit den siebenhundert Euro ist, ahm, weil ich ja auch die Wohnung zahlen muss und so weiter. Aber es geht sich aus und es ist nicht so schlimm. Dass ich jetzt- aber ich bin es natürlich gewohnt gewesen, von den drei Jahren, dass ich wirklich gut verdient habe. Ah, und es ist schon was anderes. Also, ahm, besser gegangen ist es mir sicher damals.“ (E3, Z581)

In den Interviews wurde des Weiteren die Bedeutsamkeit einer angenehmen Freizeitgestaltung, auch um ein Abgrenzen von Alltag und Beruf zu ermöglichen, sichtbar. *„Und dann braucht es für mich auch noch ganz dringend außerberuflich Dinge, die man wirklich auch sehr gerne tut. ... und dass es mir einfach auch möglich ist, also in der Freizeit die Dinge zu tun, die mir Spaß machen, ja.“ (E20, Z108)* Daraus lässt sich folgern, dass im Rahmen der Berufstätigkeit auch auf die Einhaltung eines gewissen Maximums an Wochenstunden geachtet werden sollte. Im Rahmen eines Gespräches wurde beispielsweise erwähnt: *„Auch übermäßiges Arbeiten ist für mich eine gewisse Art von Stress. (.) Weil (.) ich finde, mehr als acht Stunden sollte man sowieso nicht arbeiten.“ (E13, Z245)* Einige Personen gaben an, dass ein hohes Maß an Freizeit günstig mit ihrer Befindlichkeit zusammenhängen würde. So wurde in einem Interview auf die Frage nach allgemeinen positiven Faktoren geantwortet: *„...wenn es nicht zu viel Arbeit ist, wenn genug Freizeit bleibt.“ (E6, Z139)* An anderer Stelle wurde zudem die folgende Aussage getätigt: *„...mit der Arbeit halt, wenn sie halt sehr viel Zeit in Anspruch nimmt halt. Zeit wegnimmt von anderen Dingen, die mir halt wichtig sind. ... Also zum Beispiel im letzten Jahr ist es okay für mich, dass ich so viel gearbeitet habe. Aber nur weil es halt temporär war. Oder weil ich mir denke es ist temporär. ... Aber prinzipiell, wenn das dauerhaft wäre, dass ich so viel arbeite, ich glaube das wäre nicht so, wie ich mir ein erfülltes Leben vorstellen würde. Weil es einfach halt sehr wenig Zeit übrig bleibt für andere Dinge, die mir halt wichtig sind.“ (E5, Z349)*

In mehreren Interviews wurde betont, wie wichtig Natur und frische Luft für die Befindlichkeit wären. *„In der Natur sein auch. Sehr viel eigentlich, ja. Also spazieren gehen oder so oder ein-*

fach in der Natur sein. (...) Da kann ich mir viel Kraft holen.“ (E6, Z149) bzw. „Also für mich ist halt- weil wir dann auch dazu kommen, zum Wohlbefinden, für mich ist Natur voll wichtig. Und für draußen sein, das ist für mich absolut das Kraft tanken und wieder in die Mitte kommen.“ (E19, Z11) Zwei Personen gaben beispielsweise an, dass sie selbst im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit einen Bezug zur Natur benötigen würden. „...es muss bis zu einem gewissen Grad mit Natur zu tun haben, einen Naturaspekt haben. Ob man jetzt mit Naturmaterialien arbeitet oder den Baum vor dem Fenster hat...“ (E18, Z560) Daraus lässt sich schließen, dass der Ausbau von Grünflächen in einer städtischen Umgebung als günstig anzusehen wäre. In Verbindung damit ist der Vorschlag zu sehen, einer breiten Anzahl an Menschen eine Wohnumgebung zu ermöglichen, die sozialen Austausch und positive Freizeitaktivitäten fördert. So wurden im Rahmen mancher Interviews die Vorzüge des Stadtlebens hervorgehoben, die sich genau auf diese Aspekte bezogen. „Ich (...) finde (...) es sehr toll, in einer Stadt zu leben. (...) Für das (...) Wohlbefinden. Weil es dann einfach mehr Möglichkeiten gibt und weil es irgendwie, ähm, lustiger ist, so. Sich einfach völlig random zu inspirieren lassen von irgendwelchen Sachen einfach. Einfach ins Theater zu gehen oder in die Oper oder in irgendein Museum oder irgendein Bauwerk anschauen. Ähm, oder sich einfach in irgendeine Bar reinzusetzen und irgendwelche neuen Leute kennenlernen.“ (E2, Z424)

Sowohl die Ergebnisse dieser Arbeit als auch die theoretischen Annahmen aus quantitativen Studien lassen den Schluss zu, dass soziale Beziehungen am eindeutigsten mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen dürften. In vielen Interviews wurde die Bedeutsamkeit des sozialen Netzwerks betont, wie etwa die folgende Textpassage exemplarisch verdeutlichen soll: „Wenn man halt einfach das, ja (...) das Zusammenleben, wenn das passt. Dann wirkt sich das schon sehr, sehr gut aus. Also halt, ahm, ja. Dass man halt, dass man sich einfach nicht alleine fühlt und einsam fühlt. Sondern, dass du halt einfach Leute hast, mit denen du etwas unternehmen kannst, dich treffen kannst.“ (E8, Z559) Vor allem im beruflichen Kontext wurden soziale

Aspekte und deren Wichtigkeit für das Wohlergehen vielfach betont, wie durch die folgenden Zitate dargestellt werden soll:

„Also mir ist es irrsinnig wichtig, dass ein gutes Arbeitsklima ist. Also dass ich mich gut mit allen verstehe.“ (E3, Z419)

„Ah, dann arbeiten wir halt und auf die Nacht kommen wir wieder zusammen und tauschen sich halt aus. Was ist bei wem heute passiert. ... Und dadurch stärkst du einfach da voll die Beziehung und das brauchst du aber auch beim Arbeiten eigentlich. Weil die Leute haben nur Spaß, wenn wir Spaß dabei haben. Und es nimmt dir auch viel Stress. Also meine Arbeitskollegen sind nicht Arbeitskollegen sondern meine besten Freunde. Geworden. Alle.“ (E19, Z53)

Darüber hinaus soll auf die im theoretischen Teil dargestellte Studie von Sandstrom und Dunn (2014) hingewiesen werden die darauf schließen lässt, dass selbst lose Sozialkontakte positive Auswirkungen auf die Befindlichkeit haben dürften. Es gilt dementsprechend auch auf gesellschaftspolitischer Ebene eine Umgebung zu schaffen, die zwischenmenschliche Interaktion ermöglicht und fördert. Im Arbeitskontext ist aus diesem Grund beispielsweise die fortschreitende Maschinisierung diverser Tätigkeiten, die gleichzeitig einen Rückgang von Kommunikation und sozialen Kontakten bedeutet, als kritisch einzustufen.

Die letzten Zeilen dieser Arbeit sollen den folgenden Worten Viktor E. Frankls überlassen werden.

Die Freiheit des Menschen ist selbstverständlich nicht eine Freiheit von Bedingungen, sei es biologischen, sei es psychologischen oder soziologischen; sie ist überhaupt nicht eine Freiheit von etwas, sondern eine Freiheit zu etwas, nämlich die Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen. (Frankl, 2007, S. 18)

LITERATURVERZEICHNIS

- Argyle, M. (2003). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (S. 353–373). New York: Russel Sage Foundation.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences, 11*(10), 1011–1017. doi: 10.1016/0191-8869(90)90128-E
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004a). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics, 106*(3), 393–415. doi: 10.1111/j.0347-0520.2004.00369.x
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004b). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics, 88*, 1359–1386. doi: 10.1016/S0047-2727(02)00168-8
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine, 66*(11), 2321–2334. doi: 10.1016/j.socscimed.2008.01.011
- Bortz, J., & Döring, N. (2009). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N. M., Sudman, S., & Wansink, B. (2004). *Asking questions: The definitive guide to questionnaire design - for market research, political polls, and social and health questionnaires*. San Francisco: Jossey Bass.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Hrsg.), *Adaptation-level theory. A symposium* (S. 287–302). New York: Academic Press.

- Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks. Ein Handbuch*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Kalil, A., Hughes, M., Waite, L., & Thisted, R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. In M. Eid, & R. J. Larsen (Hrsg.), *The science of subjective well-being* (S. 195–219). New York: Guilford Press.
- Clark, A. E. (1996). Job satisfaction in Britain. *British Journal of Industrial Relations*, *34*(2), 189–217. doi: 10.1111/j.1467-8543.1996.tb00648.x
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.
- Cole, K., Daly, A., & Mak, A. (2009). Good for the soul: The relationship between work, well-being and psychological capital. *The Journal of Socio-Economics*, *38*(3), 464–474. doi: 10.1016/j.socec.2008.10.004
- Conceição, P., & Bandura, R. (2008). *Measuring subjective wellbeing: A summary review of the literature* (Working Paper). United Nations Development Program. Verfügbar unter web.undp.org/developmentstudies/docs/subjective_wellbeing_conceicao_bandura.pdf
- Conway, N., & Briner, R. B. (2002). Full-time versus part-time employees: Understanding the links between work status, the psychological contract, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, *61*(2), 279–301. doi: 10.1006/jvbe.2001.1857
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, *40*(1), 97–102. doi: 10.2307/585665
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., ... Snapp, R. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, *61*(2–3), 267–276. doi: 10.1016/j.ecolecon.2006.02.023
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(5), 815–822. doi: 10.1037/0022-3514.56.5.815
- Cummins, R. A. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social Indicators Research*, *52*(1), 55–72. doi: 10.1023/A:1007027822521
- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, *13*(1), 1–16. doi: 10.1007/s10902-010-9246-2
- 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.
- Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *11*(2), 243–259. doi: 10.1007/s10902-009-9138-5
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N. A., & Tyrell, F. A. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *12*(6), 983–1005. doi: 10.1007/s10902-010-9240-8
- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, *8*(2), 181–211. doi: 10.1007/s10902-006-9012-7
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197–229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, *57*, 119–169. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_6
- Diener, E., & Diener, C. (1995). The wealth of nations revisited: Income and quality of life. *Social Indicators Research*, *36*(3), 275–286. doi: 10.1007/BF01078817

- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(5), 851–864. doi: 10.1037/0022-3514.69.5.851
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *31*(4), 419–436. doi: 10.1177/0022022100031004001
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychologist*, *61*(4), 305–314. doi: 10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Hrsg.), *Oxford handbook of positive psychology* (S. 187-194). Oxford, New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, *28*(3), 195–223. doi: 10.1007/BF01079018
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81–84.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*(1), 1-31.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, *40*, 189–216. doi: 10.1023/A:1006859511756
- 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. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276

- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *The American Economic Review*, *91*(1), 335-341.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, *29*(1), 94–122. doi: 10.1016/j.joep.2007.09.001
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Hrsg.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (S. 89-125). New York: Academic Press.
- European Social Survey (2014). *ESS Round 7 Source Questionnaire*. London: ESS ERIC Headquarters, Centre for Comparative Social Surveys, City University London.
Zugriff am 18.08.2015. Verfügbar unter www.europeansocialsurvey.org/docs/round7/questionnaire/ESS7_source_main_questionnaire_final_alert_03.pdf
- Ferrer-i-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: An empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics*, *89*, 997–1019. doi: 10.1016/j.jpubeco.2004.06.003
- Frankl, E. V. (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. München: dtv
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (2003). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (S. 302–329). New York: Russel Sage Foundation.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*(1), 158–164. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.158
- Gittler, G., & Adlmann, E. M. (2011). *Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie* (Skriptum). Wien: Universität Wien.

- Grün, C., Hauser, W., & Rhein, T. (2010). Is any job better than no job? Life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, *31*(3), 285–306. doi: 10.1007/s12122-010-9093-2
- Hagerty, M. R., & Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited - growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, *64*(1), 1–27. doi: 10.1023/A:1024790530822
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, *84*(1), 451–471. doi: 10.1353/sof.2005.0103
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *34*(4), 723–727. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00057-0
- Heidbrink, H., Lück, H. E., & Schmidtman, H. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, *20*, 331–360.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *359*, 1435–1446. doi: 10.1098/rstb.2004.1522
- Hillmann, K. H. (2007). *Wörterbuch der Soziologie*. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, *33*(7), 1073–1082. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2008). *Social psychology*. Pearson Education.
- Inglehart, R. (2000). Globalization and postmodern values. *The Washington Quarterly*, *23*(1), 215–228. doi: 10.1162/0163666000560665
- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction - life satisfaction

- relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939–948. doi: 10.1037/0021-9010.78.6.939
- Kahneman, D. (2003). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (S. 3–25). New York: Russel Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3–24. doi: 10.1257/089533006776526030
- 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, 1776–1780. doi: 10.1126/science.1103572
- Konow, J., & Earley, J. (2008). The hedonistic paradox: Is homo economicus happier? *Journal of Public Economics*, 92, 1–33. doi: 10.1016/j.jpubeco.2007.04.006
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364–403. doi: 10.1037/a0038508
- Lelkes, O. (2006). Knowing what is good for you. Empirical analysis of personal preferences and the “objective good.” *The Journal of Socio-Economics*, 35, 285–307. doi: 10.1016/j.socec.2005.11.002
- Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38–44. doi: 10.1017/S1138741600005953
- Loehlin, J. C., McCrae, R. R., Costa Jr., P. T., & John, O. P. (1998). Heritabilities of common and measure-specific components of the Big Five personality factors. *Journal of Research in Personality*, 32(4), 431–453. doi: 10.1006/jrpe.1998.2225
- Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness: A longitudinal analysis. *The Journal of Social Psychology*, 139(1), 79–90. doi: 10.1080/00224549909598363
- 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. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.92.4.717
- Lucas, R. E. (2008). Personality and subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Hrsg.), *The science of subjective well-being* (S. 171–194). New York: The Guilford Press.
- 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. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x
- Luttmer, E. F. P. (2005). Neighbors as negatives: Relative earnings and well-being. *The Quarterly Journal of Economics*, *120*(3), 963–1002. doi: 10.1093/qje/120.3.963
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137–155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- Magnus, K., & Diener, E. (1991). *A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being* (Paper presented at the 63rd annual meeting of the Midwestern Psychological Association). Chicago. Verfügbar unter worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/freetexts/magnus_k_1991.pdf

- Marrero Quevedo, R. J., & Carballeira Abella, M. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 206–211.
doi: 10.1016/j.paid.2010.09.030
- Mayring, P. (1991a). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 51–70). Weinheim: Juventa.
- Mayring, P. (1991b). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself? *Economica, 75*(297), 39–59.
doi: 10.1111/j.1468-0335.2007.00597.x
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 58*(2), 74–82.
- Merton, R. K. (1967). *On theoretical sociology*. New York: Free Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56–67. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.56
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 555–578. doi: 10.1007/s10902-013-9435-x
- Noll, H. H. (1989). Indikatoren des subjektiven Wohlbefindens: Instrumente für die gesellschaftliche Dauerbeobachtung und Sozialberichterstattung? *ZUMA Nachrichten, 13*(24), 26–41.
- Noll, H. H. (2000). *Konzepte der Wohlfahrtsentwicklung: Lebensqualität und "neue" Wohlfahrtskonzepte* (Working Paper No. P 00-505). Querschnittsgruppe Arbeit und Ökologie. Verfügbar unter www.econstor.eu/bitstream/10419/50283/1/311841732.pdf
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology, 22*(3), 475–483. doi: 10.1037/0893-3200.22.3.475

- OECD. (2011). *How's life? Measuring well-being*. OECD Publishing.
- OECD. (2013). *OECD guidelines on measuring subjective well-being*. OECD Publishing.
- Oswald, A. J., & Powdthavee, N. (2008). Does happiness adapt? A longitudinal study of disability with implications for economists and judges. *Journal of Public Economics*, 92, 1061–1077. doi: 10.1016/j.jpubeco.2008.01.002
- Ovaska, T., & Takashima, R. (2006). Economic policy and the level of self-perceived well-being: An international comparison. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 308–325. doi: 10.1016/j.socec.2005.11.054
- Pedersen, P. J., & Schmidt, T. D. (2009). *Happiness in Europe: Cross-country differences in the determinants of subjective well-being* (Discussion Paper No. 4538). Verfügbar unter <ftp.iza.org/dp4538.pdf>
- Pichler, F. (2006). Subjective quality of life of young Europeans. Feeling happy but who knows why? *Social Indicators Research*, 75(3), 419–444. doi: 10.1007/s11205-004-4337-2
- Ponocny, I., Weismayer, C., Dressler, S., & Stross, B. (2014). *The MODUL study of living conditions* (Technical Report). Modul Universität Wien. Verfügbar unter www.modul.ac.at/uploads/files/user_upload/Technical_Report_-_The_MODUL_study_of_living_conditions.pdf
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. doi: 10.1177/0146167200266002
- Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life

- satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163–175. doi: 10.1007/s11205-007-9101-y
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1132–1147.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922. doi: 10.1177/0146167214529799
- Schulz, W. (2008). Lebensqualität. In R. Forster (Hrsg.), *Forschungs- und Anwendungsbereiche der Soziologie* (S. 121–136). Wien: Facultas.
- Schwarz, N. (1987). *Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluss von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens*. Berlin, Heidelberg: Springer
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523. doi: 10.1037/0022-3514.45.3.513
- Schwarz, N., & Strack, F. (2003). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (S. 61–84). New York: Russel Sage Foundation.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience Sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4(1), 5–34. doi: 10.1023/A:1023605205115
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, *60*(5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Solberg, E. G., Diener, E., & Robinson, M. D. (2004). Why are materialists less satisfied? In T. Kasser & A. D. Kanner (Hrsg.), *Psychology and consumer culture. The struggle for a good life in a materialistic world* (S. 29–48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, *60*(2), 527–536. doi: 10.2307/353867
- Statistik Austria. (2012). *Erwerbstätigkeit von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen*. Zugriff am 31.08.2015. Verfügbar unter www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/gesundheitszustand/gesundheitsliche_beeintraechtigungen/index.html
- Statistik Austria. (2013). *Wie geht's Österreich? – Indikatoren und Analysen*. Wien: Statistik Austria. Zugriff am 18.08. 2015. Verfügbar unter www.statistik.at/web_de/statistiken/wohlstand_und_fortschritt/wie_gehts_oesterreich/index.html
- Statistik Austria. (2015). *Krankenstandsfälle auf 1.000 Erwerbstätige nach Krankheitsgruppen seit 2000*. Zugriff am 31.08.2015. Verfügbar unter www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/022395.html
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *134*(1), 138–161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138
- Strack, F., Schwarz, N., Chassein, B., Kern, D., & Wagner, D. (1990). Salience of comparison standards and the activation of social norms: Consequences for judgements of happiness and their communication. *British Journal of Social Psychology*, *29*(4), 303–314. doi: 10.1111/j.2044-8309.1990.tb00912.x

- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2005). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347. doi: 10.1016/j.socec.2005.11.043
- Suhail, K., & Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359–376. doi: 10.1521/jscp.23.3.359.35451
- Tait, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 502–507. doi: /10.1037/0021-9010.74.3.502
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Hardison, C. B., & Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439–463. doi: 10.1177/0095798401027004004
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131.
- Thorsteinson, T. J. (2003). Job attitudes of part-time vs. full-time workers: A meta-analytic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(2), 151–177. doi: 10.1348/096317903765913687
- Van Hoorn, A. (2008). A short introduction to subjective well-being: Its measurement, correlates and policy uses. In OECD (Hrsg.), *Statistics, knowledge and policy 2007. Measuring and fostering the progress of societies* (S. 215–229). OECD Publishing.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, Boston, Lancaster: D. Reidel.
- Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important

- predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57(1), 89–118. doi: 10.1023/A:1013831602280
- Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., de Groh, M., Dai, S., & Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: Analysis of the Prospective National Population Health Survey. *American Journal of Epidemiology*, 176(12), 1095–1100. doi: 10.1093/aje/kws199
- Warr, P. B. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19(3), 205–210. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x
- Wirtz, M. A. (2013). *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Zapf, W. (1984). Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In W. Zapf & W. Glatzer (Hrsg.), *Lebensqualität in der Bundesrepublik. Objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden* (S. 13–26). Frankfurt: Campus Verlag.

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: <i>Wohlfahrtspositionen nach Zapf (1984, S. 25)</i>	16
Tabelle 2: <i>Hauptkategorie A</i>	55
Tabelle 3: <i>Hauptkategorie B1</i>	61
Tabelle 4: <i>Hauptkategorie B2</i>	73
Tabelle 5: <i>Hauptkategorie C1</i>	80
Tabelle 6: <i>Hauptkategorie C2</i>	86
Tabelle 7: <i>Hauptkategorie C3</i>	91
Tabelle 8: <i>Hauptkategorie D1</i>	97
Tabelle 9: <i>Hauptkategorie D2</i>	103
Tabelle 10: <i>Hauptkategorie D3</i>	111
Tabelle 11: <i>Selbsteinschätzungen auf einer Skala von 0 bis 10</i>	117

ANHANG

Anhang A: Interviewleitfaden

INTERVIEWLEITFADEN

Vor dem Interview: Vorstellung der eigenen Person, Information über die Diplomarbeit und das Thema, Informationen über Tonbandaufnahme, Aufklärung über Anonymität und Freiwilligkeit
→ Einholen Einverständniserklärung

Zu Beginn des Interviews: Vorgabe des soziodemographischen Datenblattes, Aufzeichnung von Datum und Uhrzeit

Das Thema der Befragung sind die Lebensbedingungen und Umstände, mit denen du lebst. Mich interessiert vor allem, wie sich diese auf deine Befindlichkeit auswirken. Wenn du eine Frage nicht beantworten willst, musst du das natürlich nicht tun, du musst mir nichts erzählen, was du nicht möchtest. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Antworten, ich bin einfach nur an deiner Sicht der Dinge interessiert.

Bevor wir anfangen, hast du noch irgendwelche Fragen?

1. Zu Beginn würde mich deine derzeitige Lebenssituation interessieren. Ich würde dich deshalb bitten mir zu erzählen, wie du deine letzte Woche verbracht hast.

→ **Hat deine letzte Woche dem entsprochen, wie dein Alltag typischerweise abläuft?**

In diesem Zusammenhang sollte erwähnt werden:

Berufliche Situation (Welcher Beruf, Beschreibung Arbeitsalltag, Stundenanzahl)

bzw. Situation im Studium (Welches Studium, Studienalltag, Studienfortschritt)

Freizeit (Hobbies, Interessen)

Soziales Netzwerk (Familie, PartnerIn, Kinder, FreundInnen und Bekannte)

2. Welche Faktoren sind in deinem Leben besonders wichtig für dein Wohlbefinden, woraus beziehst du Kraft?

3. Welche Faktoren wirken sich in deinem Leben eher negativ auf dein Wohlbefinden aus?

4. Gibt es in ihrem Leben irgendwelche Einschränkungen?

5. Ich würde nun gerne auf einige Faktoren etwas genauer eingehen.

- Kannst du mir beschreiben, wie deine berufliche Situation/dein Studium mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt?
- Wie hängt für dich Geld und Besitz mit deinem Wohlbefinden zusammen?
- Wie hängen deine Freizeitaktivitäten mit deinem Wohlbefinden zusammen?
- Kannst du mir beschreiben, wie dein soziales Umfeld mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt? (Familie, PartnerIn, FreundInnen)

Phrasen zum Nachfragen:

Wie wirkt sich das auf dich aus?

Woran merkst du das?

Wie zeigt sich das?

Was macht das mit dir?

Kannst du mir dafür ein konkretes Beispiel nennen?

Was müsste sich konkret ändern?

Welche Aspekte sind wichtig für dein Wohlbefinden?

Kannst du mir dafür konkrete Situationen nennen?

Wie fühlst du dich da? Wie hast du dich da gefühlt?

Wie wirkt sich das auf deine Stimmung aus?

6. Zum Abschluss würde mich noch ganz allgemein interessieren, ob du dich selber als zufrieden beschreiben würdest? Und als glücklich?

→ Wenn du dir eine Skala von 0 bis 10 vorstellst, wobei 10 sehr positiv und 0 sehr negativ bedeutet. Wo würdest du

- deine Zufriedenheit
- dein Glück (im Sinn von „glücklich sein“)
- dein Wohlbefinden

einstufen?

→ Und weshalb?

Phrasen zum Nachfragen:

An was hast du jetzt gedacht?

An was hast du deine Einschätzung jetzt ausgerichtet?

7. Von meiner Seite gibt es keine Fragen mehr, möchtest du vielleicht noch etwas anmerken?

Anhang B: Soziodemographisches Datenblatt

Allgemeine Informationen zu Ihrer Person

Geschlecht: männlich weiblich Alter: _____

Wohnort: _____ Postleitzahl: _____

Familienstand:

- ledig geschieden
 verheiratet verwitwet
 Lebensgemeinschaft sonstiges: _____

Haben Sie Kinder?

- nein ja (Anzahl der Kinder: _____)

Höchste abgeschlossene Ausbildung:

- keine Berufsbildende mittlere Schule
 Pflichtschule Matura
 Lehrabschluss Universitäts- oder Hochschulabschluss

Welchen Beruf üben Sie aus? _____

Religionsbekenntnis:

- ohne Bekenntnis oder nicht ausübend
 ausübend
 möchte ich nicht angeben

Wie viele Personen in Ihrem Umfeld würden Sie als gute Freunde bezeichnen? _____

Einkommen:

_____ Euro (monatlich/Netto) möchte ich nicht angeben

Anhang C: Kategoriensystem

HAUPTKATEGORIE A: FAKTOREN GELD (n = 20)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Eröffnung von Möglichkeiten (n = 19)	<i>„...also natürlich spielt Geld- ermöglicht halt manches einfach.“ (E8, Z763)</i>
Kat. 2	Sicherheitsaspekte (n = 11)	<i>„...Geld ist schon wichtig. Und wie gesagt, beeinflusst mein Leben schon sehr positiv. Lässt mich auch sorgenfrei schlafen.“ (E9, Z457)</i>

HAUPTKATEGORIE B1: FAKTOREN BERUF (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Soziale Aspekte (n = 18)	<i>„Also mir ist es irrsinnig wichtig, dass ein gutes Arbeitsklima ist.“ (E3, Z419)</i>
Kat. 2	Aspekte der Arbeitsgestaltung (n = 15)	<i>„Ansonsten taugt mir sehr viel an dieser Arbeit. ... Es ist abwechslungsreich. Sie ist- man wird dafür bezahlt, sich mit interessanten Dingen auseinanderzusetzen...“ (E5, Z384)</i>
Kat. 3	Psychische Aspekte (n = 10)	<i>„...dass man dann auch im Kopf viel mehr mit nach Hause nimmt ... dass einen Sachen einfach viel mehr berühren und näher gehen.“ (E6, Z188)</i>

Kat. 4	Aspekte persönlichen Einflusses (n = 8)	<i>„... dass ich viel selber auch Einfluss nehmen kann, wie jetzt der Tag abläuft.“ (E6, Z302)</i>
Kat. 5	Kognitive Aspekte (n = 8)	<i>„... mir taugt halt Lernen voll. Weil es halt voll Spaß macht, halt auch das Unterrichten und dann spannende Diskussionen entstehen.“ (E5, Z407)</i>
Kat. 6	Finanzielle Aspekte (n = 7)	<i>„Aber (.) solange das Finanzielle nicht gedeckt ist. ... Aber mache, was mich erfüllt, würde es mir leider trotzdem nicht reichen.“ (E15, Z444)</i>
Kat. 7	Körperliche Aspekte (n = 5)	<i>„...ich bin dann schon sehr müde den ganzen Tag.“ (E3, Z481)</i>

HAUPTKATEGORIE B2: FAKTOREN STUDIUM (n = 10)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Soziale Aspekte (n = 7)	<i>„...Seminare haben mir immer getaugt, weil man dann da einfach die Leute wieder sieht.“ (E3, Z573)</i>
Kat. 2	Aspekte der Gestaltung der Studieninhalte (n = 7)	<i>„... und es hat mir richtig Spaß gemacht, für Prüfungen zu lernen. ... weil es wirklich meinem Interesse gleichgekommen ist.“ (E15, Z177)</i>
Kat. 3	Kognitive Aspekte (n = 6)	<i>„Also ich lerne eigentlich sehr gerne...“ (E3, Z272)</i>

Kat. 4	Aspekte persönlichen Einflusses (n = 5)	<i>„...manchmal ist halt die Zeit, da freut es dich nicht. Und das ist okay. ... Und dann habe ich aber wieder eine Zeit, da bin ich voll motiviert und mag lernen...“ (E19, Z169)</i>
Kat. 5	Psychische Aspekte (n = 4)	<i>„Ja positiv, wenn man ein gutes Feedback bekommt von einem Lehrveranstaltungsleiter oder eine gute Note...“ (E1, Z343)</i>

HAUPTKATEGORIE C1: FAKTOREN SPORT (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 17)	<i>„... wenn ich zu wenig Bewegung bekomme. Dass ich unrund werde.“ (E7, Z749)</i>
Kat. 2	Körperliche Aspekte (n = 11)	<i>„Und körperlich fit fühlt man sich dann auch. ... Und ich mag das ganz gerne, wenn du deine Muskeln spürst dann.“ (E19, Z708)</i>
Kat. 3	Kognitive Aspekte (n = 11)	<i>„...den Körper nicht zu bewegen, habe ich das Gefühl, das- also das macht mich dann auch geistig unbeweglich, ja.“ (E20, Z340)</i>
Kat. 4	Natur (n = 6)	<i>„In der Natur sein ... Also spazieren gehen oder so ... Da kann ich mir viel Kraft holen.“ (E6, Z149)</i>

Kat. 5	Soziale Aspekte (n = 4)	<i>„Dass man halt auch miteinander halt einfach Sport betreibt und bewegt.“ (E8, Z188)</i>
--------	-------------------------	--

HAUPTKATEGORIE C2: FAKTOREN MUSIK (n = 8)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 8)	<i>„...also hauptsächlich halt das Abschalten irgendwie. Vom Alltag, ja“ (E6, Z405)</i>
Kat. 2	Kognitive Aspekte (n = 4)	<i>„Dass man einfach halt eben Stücke lernt. Und auch, natürlich, man lernt beim Singen auch.“ (E8, Z118)</i>
Kat. 3	Soziale Aspekte (n = 3)	<i>„Weil es einfach schön ist, wenn man gemeinsam, also gemeinsam in der Gruppe, etwas macht.“ (E6, Z393)</i>
Kat. 4	Körperliche Aspekte (n = 2)	<i>„Und man sieht halt auch, dass sich etwas tut im Körper halt.“ (E8, Z110)</i>

HAUPTKATEGORIE C3: FAKTOREN LESEN (n = 6)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Kognitive Aspekte (n = 4)	<i>„...ich mag das einfach, dieses Kopfkino...“ (E12, Z770)</i>

Kat. 2	Psychische Aspekte (n = 4)	„Und auch so dieses Versinken...“ (E7, Z1106)
--------	----------------------------	---

HAUPTKATEGORIE D1: FAKTOREN FAMILIE (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 17)	
Kat. 1.1	Entlastung (n = 12)	„...dass halt jemand da ist. (.) Der einem einfach hilft, wenn man halt wirklich einmal Hilfe braucht.“ (E8, Z657)
Kat. 1.2	Sicherheit (n = 9)	„Weil die Familie ist halt doch ... die sind halt immer für einen da.“ (E1, Z523)
Kat. 1.3	Negative Aspekte (n = 8)	„...meine Eltern haben sich vor sechs Jahren scheiden lassen. ... Und es gibt immer noch so Nachwirkungen einfach.“ (E17, Z187)
Kat. 1.4	Intimität (n = 6)	„...dieses Gefühl von Geborgenheit...“ (E9, Z360)
Kat. 1.5	Authentizität (n = 2)	„...dass du halt irgendwie die Rollen, die du gerne einnehmen willst ... auch wirklich irgendwie durchziehen kannst.“ (E2, Z974)
Kat. 2	Gemeinschaft (n = 2)	„...wir haben es einfach so nett zusammen. Und ... ich genieße das so. Dass man so kleine Scherze

		<i>macht...“ (E3, Z812)</i>
--	--	-----------------------------

HAUTATEGORIE D2: FAKTOREN FREUNDSCHAFTEN (n = 18)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 17)	
Kat. 1.1	Entlastung (n = 13)	<i>„...dieser Aspekt des sich umeinander Kümmerns und auf einander Schauens ... sich auch unterstützen, soweit es geht.“ (E10, Z536)</i>
Kat. 1.2	Sicherheit (n = 8)	<i>„Einfach dieses Wissen, dass es da Menschen gibt, die man im Grunde Tag und Nacht anrufen kann.“ (E9, Z331)</i>
Kat. 1.3	Authentizität (n = 7)	<i>„Da gibt es einfach, keine Ahnung. Keine (.) Geheimnisse mehr.“ (E14, Z413)</i>
Kat. 1.4	Intimität (n = 6)	<i>„Dann ist das einfach eine Nähe. Ich mag das immer recht, beim Umarmen. Das gibt mir immer voll viel Kraft.“ (E19, Z821)</i>
Kat. 1.5	Negative Aspekte (n = 2)	<i>„Ja also ich (.) tendiere schon dazu, mir sehr viel Sorgen um Leute zu machen. Also wenn es denen halt nicht gut geht. Und das stresst mich dann halt sehr.“ (E10, Z532)</i>

Kat. 2	Gemeinschaft (n = 13)	„...dass du halt einfach Leute hast, mit denen du etwas unternehmen kannst, dich treffen kannst. (.) Und ja. Lachen kannst...“ (E8, Z562)
--------	-----------------------	--

HAUPTKATEGORIE D3: FAKTOREN BEZIEHUNG (n = 12)		
Kategorie	Bezeichnung	Beispiel
Kat. 1	Psychische Aspekte (n = 10)	
Kat. 1.1	Intimität (n = 7)	„...die körperliche Nähe einfach halt einem gut tut.“ (E8, Z587)
Kat. 1.2	Entlastung (n = 7)	„Oder halt unterstützt wird auch in einer Beziehung.“ (E8, Z595)
Kat. 1.3	Sicherheit (n = 7)	„Rückhalt, keine Ahnung. Ein Gefühl von Sicherheit beispielsweise.“ (E5, Z687)
Kat. 1.4	Negative Aspekte (n = 3)	„Also es macht mein Leben schwerer, wenn wir Streit haben oder irgendwelche Krisen.“ (E18, Z398)
Kat. 2	Gemeinschaft (n = 8)	„Dass man einfach halt eh, halt (.) gemeinsam was unternehmen kann.“ (E8, Z585)
Kat. 3	Exklusivität (n = 3)	„...dieser Wunsch nach einer Person, die (.) die mit <u>mir</u> irgendwie ist.“ (E7, Z684)

Abstract

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem ursächlichen Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und objektiven Lebensbedingungen, insbesondere den Bereichen Vermögen, Tätigkeit, Freizeitgestaltung und soziales Netzwerk. Ziel ist das Aufdecken zugrundeliegender Faktoren sowie allgemeiner Tendenzen und deren Interpretation vor dem Hintergrund theoretischer Erkenntnisse. Zudem legt ein idiosynkratischer Zugang, der durch die gewählte Methode des offenen, teilstrukturierten Interviews ermöglicht wird, individuelle Sichtweisen und Einstellungen sowie Unterschiede zwischen einzelnen Personen offen. Der qualitative Ansatz ermöglicht darüber hinaus ein besseres Verständnis für die Selbsteinschätzung des subjektiven Wohlbefindens. Die mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) ausgewerteten Ergebnisse lassen auf einen komplexen und durch verschiedene Faktoren erklärbaren Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und den untersuchten Bereichen schließen. In Übereinstimmung mit theoretischen Annahmen kann geschlussfolgert werden, dass in Bezug auf die Befindlichkeit vor allem soziale Aspekte eine wesentliche Rolle spielen. Die Verbindung zwischen Wohlergehen und objektiven Lebensbedingungen wurde zudem häufig auf verschiedene psychische Faktoren zurückgeführt.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt wurde und die aus fremden Quellen direkt oder indirekt entnommenen Gedanken als solche gekennzeichnet wurden.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.

Wien, am _____

Judith Ölz

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name: Judith Ölz

Staatsangehörigkeit: Österreich

Ausbildung

Seit 2009 Diplomstudium Psychologie, Universität Wien

02/2013 – 07/2013:

Auslandsaufenthalt an der Kapodistrias Universität Athen)

2004 – 2009 Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe Rankweil

Praktika

08/2013 – 09/2013 Mitarbeit in der neuropsychologischen Abteilung, LKH Rankweil

07/2011 – 08/2011 Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit erhöhtem
Betreuungsbedarf, Integrationshaus Wien

05/2011 – 06/2011 Mitarbeit in der Jugendprävention, Aids Hilfe Wien

Interessen und Kenntnisse

Sprachkenntnisse: Englisch fließend in Wort und Schrift

Grundkenntnisse Italienisch

Grundkenntnisse Französisch

PC-Kenntnisse: fortgeschrittene Anwenderkenntnisse

Grundkenntnisse SPSS