

Glücklich durch den Job? Wie sich das Wohlbefinden beim Einstieg ins und Austritt aus dem Berufsleben verändert

Bericht: HMU Health and Medical University GmbH

Junge Erwachsene sind nach dem Berufseinstieg glücklicher, aber auch gestresster, während das Wohlbefinden bei älteren Personen nach dem Renteneintritt zunimmt. Das fanden die Psychologieprofessorinnen Eva Asselmann von der Health and Medical University in Potsdam und Jule Specht von der Humboldt-Universität zu Berlin in einer aktuellen Studie heraus.

Die Arbeit verleiht unserem Alltag Struktur und Sinn, kann aber auch stressig sein und unser Wohlbefinden belasten. Haben der Einstieg in und der Austritt aus dem Berufsleben also positive oder negative Folgen für unser Wohlbefinden? Das haben Eva Asselmann von der Health and Medical University in Potsdam und Jule Specht von der Humboldt-Universität zu Berlin untersucht.

Die Psychologinnen analysierten die Daten von über 2.700 jungen Erwachsenen und über 2.000 älteren Personen aus dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP), einer repräsentativen Langzeitstudie aus Deutschland. Ihre Ergebnisse zeigen, wie sich einzelne Facetten des Wohlbefindens in den fünf Jahren vor und fünf Jahren nach dem Einstieg in und Austritt aus dem Berufsleben verändern.

Die Wissenschaftlerinnen fanden heraus, dass Berufseinsteigende in den ersten fünf Jahren im Job glücklicher wurden, sich gleichzeitig aber auch häufiger ärgerten, vermutlich aufgrund von vermehrtem Stress. Bei älteren Erwachsenen nahm das Wohlbefinden in den fünf Jahren vor dem Ruhestand zunächst ab. In den Jahren danach waren sie jedoch zufriedener, glücklicher, weniger ängstlich und weniger oft verärgert als zuvor, was für eine Entlastung nach dem Renteneintritt spricht.

Zusammengefasst untermauern die Befunde, dass das Arbeitsleben tatsächlich ein zweischneidiges Schwert ist, das unser Wohlbefinden sowohl verbessern als auch verschlechtern kann.

Originalpublikation:

Asselmann, Eva und Specht, Jule (2023): "Working life as a double-edged sword: Opposing changes in subjective well-being surrounding the transition to work and to retirement", *Emotion*, DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0001290>

06.09.2023

Lisa Schimmelpfennig

HMU Health and Medical University GmbH

www.health-and-medical-university.de