

In welchem Alter wir am glücklichsten sind

Eine Auswertung von über 400 Stichproben zeigt, wie sich das subjektive Wohlbefinden im Laufe des Lebens entwickelt

Bericht: Ruhr-Universität Bochum

In welchem Alter sind Menschen am glücklichsten? Diese scheinbar einfache Frage wurde in den vergangenen Jahrzehnten ausgiebig untersucht, aber eine eindeutige Antwort stand lange aus. Ein Forschungsteam von der Deutschen Sporthochschule Köln, der Ruhr-Universität Bochum, der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und den Schweizer Universitäten in Bern und Basel beleuchtet die Frage nun in einem umfangreichen meta-analytischen Review, das am 7. September 2023 in der Zeitschrift *Psychological Bulletin* veröffentlicht wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass die Lebenszufriedenheit der Befragten im Alter von 9 bis 16 Jahren abnahm, dann bis zum Alter von 70 Jahren leicht anstieg und danach bis zum Alter von 96 Jahren wieder abnahm.

Über 460.000 Teilnehmende

In ihrer Studie untersuchten die Forschenden Entwicklungen des subjektiven Wohlbefindens über die Lebensspanne basierend auf 443 Stichproben aus Längsschnittstudien mit insgesamt 460 902 Teilnehmenden. „Wir haben uns dabei auf die Veränderungen in drei zentralen Komponenten des subjektiven Wohlbefindens konzentriert“, erklärt Prof. Dr. Susanne Bückler, die zunächst in Bochum an der Studie arbeitete und inzwischen nach Köln gewechselt ist: „Lebenszufriedenheit, positive Gefühlszustände und negative Gefühlszustände.“

Die Ergebnisse zeigen, dass die Lebenszufriedenheit im Alter zwischen 9 und 16 Jahren abnahm, dann bis zum Alter von 70 Jahren leicht anstieg und danach bis zum Alter von 96 Jahren wieder abnahm. Positive Gefühlszustände zeigten einen allgemeinen Rückgang vom 9. bis zum 94. Lebensjahr, während negative Gefühlszustände zwischen dem 9. und 22. Lebensjahr leicht schwankten, dann bis zum Alter von 60 Jahren abnahmen und danach wieder anstiegen. Die Autorinnen und Autoren fanden stärkere durchschnittlichen Veränderungen in den positiven und negativen Gefühlszuständen als in der Lebenszufriedenheit.

Über weite Teile des Lebens günstige Entwicklung

„Insgesamt ergab die Studie ein günstiges Entwicklungsmuster über weite Teile des Lebens, wenn wir auf die Lebenszufriedenheit und die negativen Gefühle schauen“, resümiert Susanne Bückler. Den leichten Rückgang der Lebenszufriedenheit zwischen 9 und 16 Jahren führen die Forschenden unter anderem auf Entwicklungen zurück, die während der Pubertät zu Veränderungen des eigenen Körpers und des sozialen Lebens führen. Ab dem jungen Erwachsenenal-

ter steigt die Zufriedenheit wieder an. Die positiven Gefühle nehmen von der Kindheit bis ins späte Erwachsenenalter tendenziell eher ab. Im sehr späten Erwachsenenalter tendierten alle Komponenten des subjektiven Wohlbefindens eher dazu, sich zu verschlechtern als zu verbessern. „Das könnte damit zusammenhängen, dass bei hochbetagten Menschen die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt, die Gesundheit sich häufig verschlechtert, und soziale Kontakte abnehmen; nicht zuletzt, weil Altersgenossen sterben“, vermutet die Forscherin.

Die Studie unterstreiche die Notwendigkeit, das subjektive Wohlbefinden mit seinen verschiedenen Komponenten über die gesamte Lebensspanne hinweg zu betrachten und zu fördern, folgern die Autorinnen und Autoren der Studie. Ihre Ergebnisse könnten wichtige Anhaltspunkte für die Entwicklung von Interventionsprogrammen haben, insbesondere solchen, die darauf abzielen, das subjektive Wohlbefinden in späten Lebensphasen zu erhalten oder zu verbessern.

Originalveröffentlichung

Susanne Bücker, Maike Luhmann, Peter Haehner, Janina Larissa Bühler, Laura C. Dapp, Eva C. Luciano, Ulrich Orth: The development of subjective well-being across the lifespan: A meta-analytic review of longitudinal studies, in: Psychological Bulletin, 2023, DOI: [10.1037/bul0000401](https://doi.org/10.1037/bul0000401)

19.9.2023

Meike Drießen

Ruhr-Universität Bochum

news.rub.de