

Aspekte der Lebenszufriedenheit im Alter – Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage in Deutschland

Die vorliegende Auswertung basiert auf einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2020. Es wurden 2503 Menschen aus Deutschland im Alter von 14 und 94 Jahren (1171 Männer, 1339 Frauen, eine diverse Person) zu sozial- und medizinpsychologischen Themen befragt, darunter Gesundheitsvariablen, politische Einstellungen und Einschätzungen zu verschiedenen Lebensbereichen. Die Untersuchung wurde im Auftrag der Universität Leipzig vom Meinungsforschungsinstitut USUMA durchgeführt. Die Gespräche fanden bei den Befragten zu Hause und durch geschulte Interviewer statt. Im Folgenden werden die Ergebnisse der Studie berichtet, ein besonderer Fokus liegt hierbei auf der Lebenszufriedenheit von Menschen im höheren Lebensalter (≥ 60 Jahre; 276 Männer, 347 Frauen).

Prof. Dr. Elmar Brähler

Selbständige Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie
der Universität Leipzig, April 2021

Kontakt:

Prof. Dr. Elmar Brähler

Elmar.Braehler@medizin.uni-leipzig.de

Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit ist eine wichtige Determinante mentaler und körperlicher Gesundheit. Dabei kann davon ausgegangen werden, dass die Lebenszufriedenheit ein sogenanntes multidimensionales Konstrukt ist. Es gibt verschiedene Bereiche, die jeweils ihren Beitrag zur subjektiven Zufriedenheit eines Individuums leisten. So kann man zum Beispiel mit der eigenen Freizeitgestaltung sehr zufrieden sein, während man mit seiner Beziehung eher hadert – oder auch umgekehrt. Beide Aspekte werden die allgemeine Lebenszufriedenheit mitbestimmen und wiederum durch verschiedene soziale und psychische Faktoren beeinflusst.

In der vorliegenden Studie wurde die Zufriedenheit mit Freunden und Bekannten, Freizeit und Hobbys, der Gesundheit, der finanziellen Situation, der Wohnsituation, der Familie sowie der Partnerschaft und Sexualität als Facetten der Lebenszufriedenheit auf einer 5-stufigen Rating-Skala erfasst („sehr zufrieden“, „ziemlich zufrieden“, „eher zufrieden“, „eher unzufrieden“, „unzufrieden“). Der Fokus der Analyse liegt auf Aspekten der Lebenszufriedenheit der älteren Bevölkerung (≥ 60 Jahre). Da 73.2 % der Befragten angaben, pensioniert, Rentner oder im Vorruhestand zu sein, wurde darauf verzichtet, die Zufriedenheit mit dem Beruf zu analysieren.

Kurzzusammenfassung der Studienergebnisse

Die Lebenszufriedenheit der deutschen Bevölkerung ist allgemein hoch, auch bei Personen über 60 Jahren. Es zeigen sich deutliche Zusammenhänge zwischen der Lebenszufriedenheit der Befragten und mentaler Gesundheit. Soziale Indikatoren wie das Einsamkeitserleben oder das Vorhandensein einer Partnerschaft spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle, ebenso wie die finanzielle Situation der Befragten, welche sich auch in vorhandenem Wohneigentum widerspiegelt. Für Frauen und Männer zeigen sich unterschiedliche Zusammenhänge. Das Gleiche gilt für die verschiedenen Facetten der Lebenszufriedenheit.

Entwicklung der Lebenszufriedenheit über die Lebensspanne

Allgemeine Lebenszufriedenheit

In Abbildung 1 ist die Zufriedenheitsentwicklung über die Lebensspanne abgetragen. Es zeigt sich eine breite Streuung der Zufriedenheitswerte innerhalb der jüngeren Kohorte, die sich im mittleren Lebensalter homogenisiert. Im höheren Lebensalter verstärkt sich die Varianz der Zufriedenheitswerte deutlich. Personen im mittleren Lebensabschnitt (30-59 Jahre) beschreiben sich am zufriedensten. Im Vergleich hierzu zeigt sich eine bedeutsame

Abnahme der allgemeinen Lebenszufriedenheit bei älteren Personen (≥ 60 Jahre). Allerdings ist auch im höheren Alter die allgemeine Zufriedenheit noch sehr hoch und sinkt nicht unter das Level der jüngeren Kohorte (14-29 Jahre). Berücksichtigt werden muss hierbei allerdings, dass im Rahmen der durchgeführten Befragung insbesondere alte Personen erreicht werden, die diese auch selbstständig durchführen können. Die beschriebene Lebensspannenentwicklung kann für Frauen und Männer gezeigt werden. Männliche Befragte schätzen ihre Lebenszufriedenheit im Mittel etwas höher ein als Frauen. Geschlechtsspezifische Unterschiede, die in jüngeren Jahren wie auch im hohen Lebensalter etwas stärker ausgeprägt sind, erweisen sich für die allgemeine Lebenszufriedenheit jedoch nicht als statistisch bedeutsam. Unterschiede zeigen sich erst bei Betrachtung der Einzelfacetten.

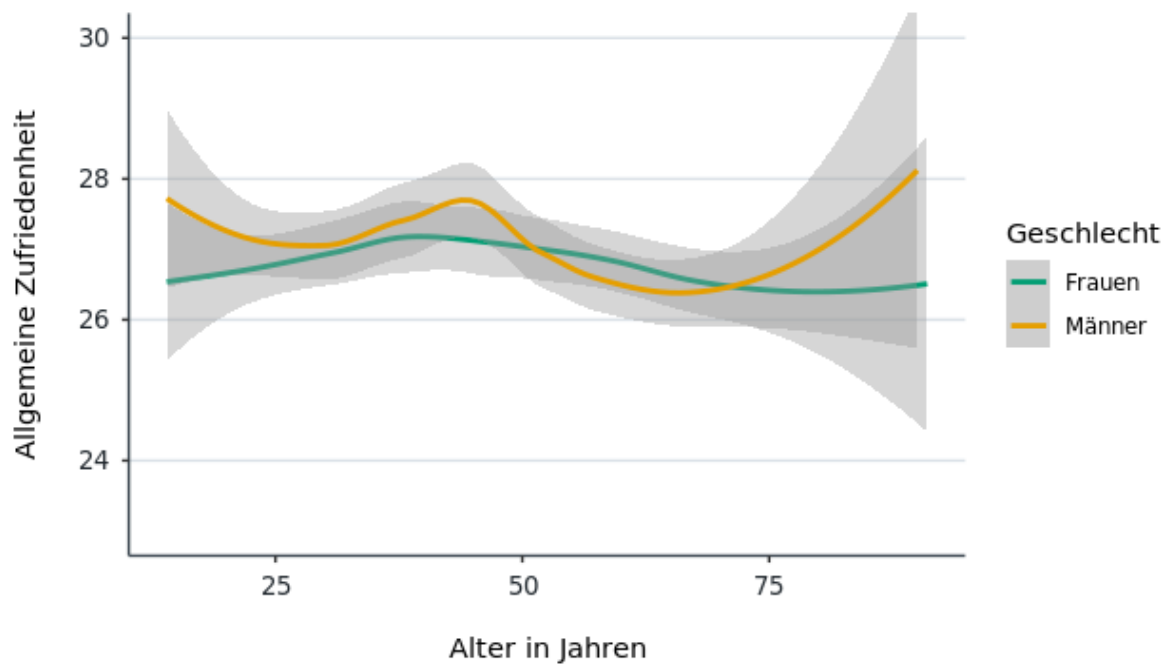


Abbildung 1: Allgemeine Lebenszufriedenheit der deutschen Bevölkerung, nach Alter und Geschlecht

Facetten der Lebenszufriedenheit

Die ältere Bevölkerung (≥ 60 Jahre) ist insbesondere mit ihrer Familien- und Wohnsituation zufrieden. So berichten beispielsweise 75.0 % der älteren Befragten mit Familie und Kindern eine hohe Zufriedenheit. Im mittleren Lebensalter ist der Wert ähnlich hoch (74.5 %); bei Jüngeren sind es hingegen 65.6 %. Auch die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation

erfährt im mittleren und hohen Lebensalter einen Aufschwung, was mit einer Verbesserung der finanziellen Situation nach Ausbildungsabschluss und Berufseinstieg zusammenhängt. Im Vergleich dazu zeigen sich Einbußen im Hinblick auf die Zufriedenheit mit Freundschaften und der Freizeitgestaltung. Dies könnte durch eine stärkere Auseinandersetzung mit Familiengründung und Karriere ab dem mittleren Lebensalter begründet sein, wobei Freundschaften und Freizeitgestaltung – Bereiche, die zuvor von zentraler Bedeutung waren – in den Hintergrund treten.

Die Zufriedenheit mit der Gesundheit erfährt über die Lebensspanne eine kontinuierliche Abnahme. Während sich hier 79.6 % der jungen Kohorte als ziemlich oder sehr zufrieden einschätzen, tun dies noch 50.8 % der älteren Befragten. Dieser Befund erklärt sich durch die Verschlechterung des Gesundheitszustands im Alter. Interessant ist das Ausbleiben eines Shift-Phänomens; die Zufriedenheit mit dem Gesundheitszustand ist weniger durch den Vergleich mit anderen aus der gleichen Altersgruppe als durch die eigene Erfahrung über die Lebensspanne geprägt. Mit ihrer Partnerschaft und Sexualität sind die Befragten in der mittleren Lebensspanne am zufriedensten.

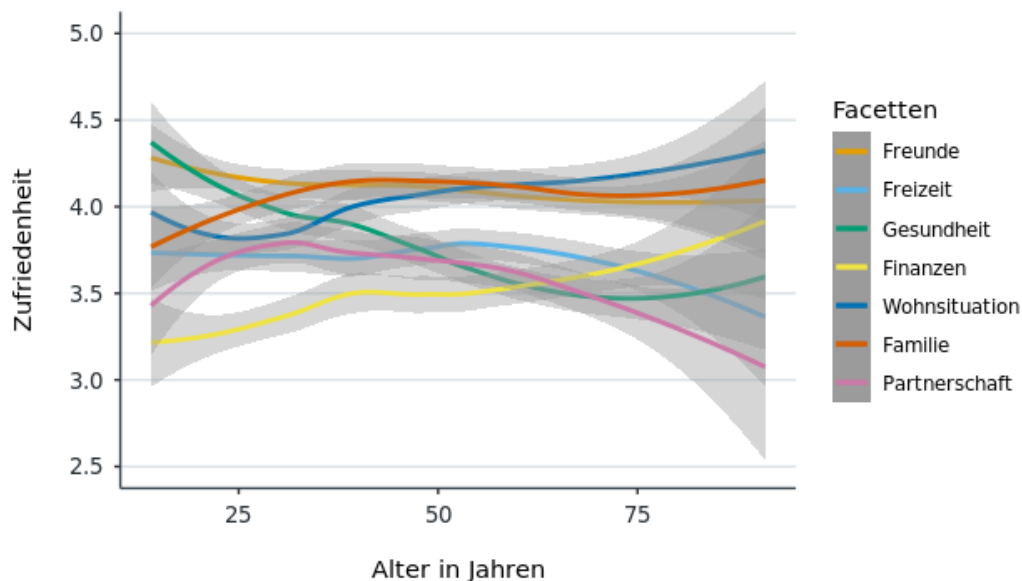


Abbildung 2: Entwicklung verschiedener Facetten der Lebenszufriedenheit bei Frauen über die Lebensspanne

Betrachtet man die verschiedenen Facetten der Lebenszufriedenheit, werden geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich. Über die Lebensspanne hinweg schätzen

Frauen ihre Zufriedenheit mit Freundschaften etwas höher ein als Männer. Im Vergleich dazu berichten Männer über die Lebensspanne eine stärkere Zufriedenheit mit ihrer Freizeitgestaltung sowie der Partnerschaft und Sexualität. Die Werte entsprechen gängigen Rollenbildern. Während Frauen Gemeinschaft und somit auch Freundschaften häufig einen höheren Wert beimessen, nehmen sich Männer Raum für ihre Hobbys.

Bei der Betrachtung der Grafiken wird die höhere Zufriedenheit der Männer mit Partnerschaft und Sexualität insbesondere im hohen Lebensalter deutlich. Hier muss berücksichtigt werden, dass Frauen in der Regel sowohl einen älteren Partner als auch eine höhere Lebenserwartung haben, weshalb Männer häufig früher versterben als ihre Partnerinnen. Gleichzeitig ist serielle Partnerschaft im hohen Lebensalter häufiger bei Männern zu beobachten. Hinzu kommt, dass bei Männern im hohen Lebensalter ebenfalls eine Zunahme der Zufriedenheit mit der Familie zu beobachten ist. Denkbar ist also auch, dass mit dem Eintritt in das Rentenalter eine Neuorientierung stattfindet, bei der Familie und Partnerschaft verstärkt in den Fokus rücken.

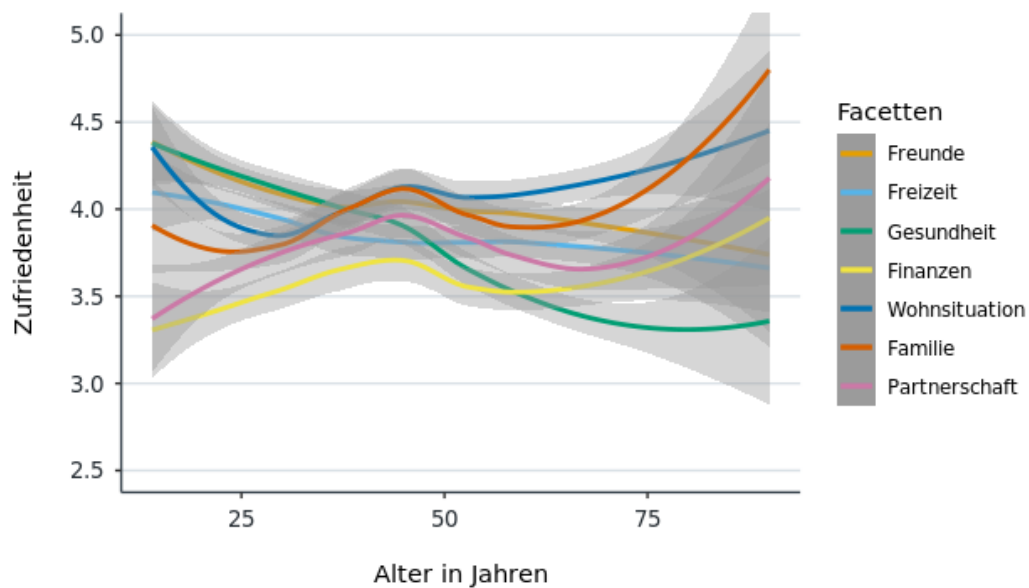


Abbildung 3: Entwicklung verschiedener Facetten der Lebenszufriedenheit bei Männern über die Lebensspanne

Vergleich der Zufriedenheit mit verschiedenen Facetten der Lebenszufriedenheit bei über 60-Jährigen nach Geschlecht

Insgesamt berichten Frauen und Männer über 60 ähnliche Zufriedenheitswerte. Wird die gesamte Lebensspanne betrachtet, werden leichte Trends deutlich, die im vorherigen Abschnitt erläutert wurden. Bei den ≥ 60 -Jährigen zeigt sich ein statistisch bedeutsamer Geschlechterunterschied im Hinblick auf die Zufriedenheit mit Partnerschaft und Sexualität zugunsten der Männer. Hohe Zufriedenheit beschreiben 62.1 % der Männer, bei den Frauen sind es 52.5 %. Wie zuvor beschrieben, hängt dies auch mit der Anwesenheit eines Partners im hohen Lebensalter zusammen. Deskriptiv zeigt sich jedoch, dass Frauen ≥ 60 eine höhere Zufriedenheit mit Freundschaften und Familie berichten, sodass Partnerschaft einen sozialen Bezugspunkt unter vielen darstellt.

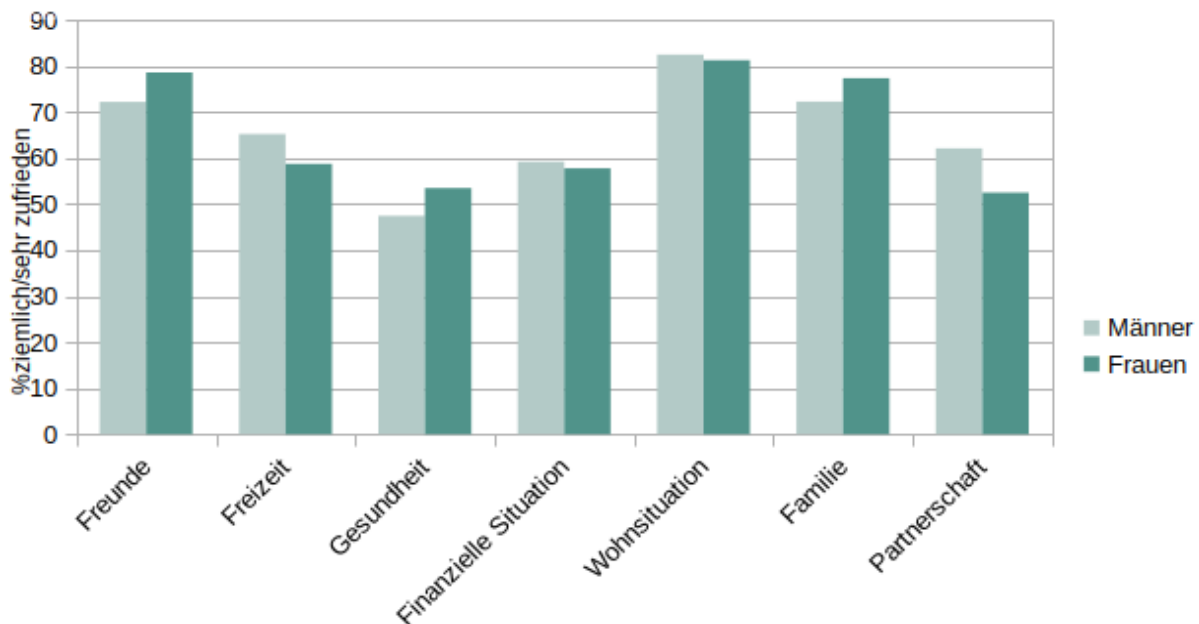


Abbildung 4: Anteil Personen bei ≥ 60 -Jährigen mit hoher Lebenszufriedenheit, getrennt nach Facetten der Lebenszufriedenheit und Geschlecht

Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit bei ≥ 60 -Jährigen

Es wurden die Zusammenhänge zwischen der Lebenszufriedenheit und potenziellen Schutz- bzw. Risikofaktoren wie finanzielle Ressourcen, mentale Gesundheit oder das Vorhandensein einer Partnerschaft mittels Pfadanalysen untersucht. Hierbei wurde ein Modell für die Zusammenhänge dieser Faktoren mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit gerechnet. Die Analysen umfassten das gesamte Sample der ≥ 60 -Jährigen – verfeinert durch die getrennte Betrachtung von Frauen und Männern sowie des Subsamples nicht-verwitweter Personen. Konkret wurden als Variablen berücksichtigt: das

Haushaltseinkommen (wobei die Anzahl der Haushaltsmitglieder mitberücksichtigt wurde), das Leben in einer Eigentumswohnung, das Vorhandensein einer Partnerschaft, Depressivität, Einsamkeit sowie in der Gesamtsample-Analyse das Geschlecht.

Zentrale Ergebnisse: Alle getesteten Faktoren weisen statistisch bedeutsame Zusammenhänge mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit auf. Wie erwartet zeigt sich, dass ein höheres Haushaltseinkommen und der Besitz einer Eigentumswohnung genauso positiv mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängen wie das Vorhandensein einer Partnerschaft. Mit Depressivität und Einsamkeit zeigt sich erwartungsgemäß ein negativer Zusammenhang. Relativ zu den anderen Faktoren stellt Geschlecht eine geringere Einflussgröße dar.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen werden jedoch deutlich, wenn die Einflussfaktoren getrennt nach Geschlecht getestet werden. So hängt das Vorhandensein einer Partnerschaft bei Frauen ≥ 60 , ob verwitwet oder nicht, nicht mit der Lebenszufriedenheit zusammen, während dies bei Männern relativ zu den anderen Faktoren den größten Einflussfaktor darstellt.

Die anderen Faktoren (Haushaltseinkommen, Eigentumswohnung, Depressivität, Einsamkeit) stellen für beide Geschlechter bedeutsame Einflussfaktoren dar. Allerdings zeigen sich bei Männern die stärksten Zusammenhänge mit Partnerschaft, Depressivität und Einsamkeit; bei Frauen spielen hingegen Einsamkeit und das Haushaltseinkommen eine größere Rolle.

Während für Männer die Partnerschaft im Alter eine wichtige Ressource darstellt, nimmt diese bei Frauen keinen zentralen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Für sie führt die fehlende finanzielle Ausstattung zu einer stärkeren Beeinträchtigung der Lebenszufriedenheit. Dieser Befund erklärt sich vermutlich vor dem Hintergrund schlechterer Verdienstmöglichkeiten von Frauen im Vergleich zu Männern. Ein Unterschied, welcher in der untersuchten Kohorte im Vergleich zu jüngeren Generationen noch stärker ausgeprägt ist und sich auf die Rente und das Risiko für Altersarmut auswirkt.

Einkommen und Wohnverhältnis als stabile Prädiktoren hoher Lebenszufriedenheit im Alter

Die finanzielle Situation, operationalisiert durch das Äquivalenzeinkommen (Haushaltseinkommen pro Kopf) und das Wohnverhältnis (Wohnen zur Miete oder im Eigentum), erweist sich als stabiler Prädiktor der allgemeinen Lebenszufriedenheit der ≥ 60 -Jährigen. Bei der Betrachtung der verschiedenen Facetten der Lebenszufriedenheit wird deutlich, dass nicht nur die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation mit eben dieser zusammenhängt, sondern dass die finanzielle Ausstattung auch die Zufriedenheit in anderen

Lebensbereichen beeinflusst. So sagt das Äquivalenzeinkommen zusätzlich auch die Zufriedenheit mit der Freizeitgestaltung, der Gesundheit und der Wohnsituation vorher. Menschen, die in einer Eigentumswohnung leben, berichten nicht nur mit der Wohnsituation statistisch bedeutsam zufriedener zu sein, sondern auch mit Freunden und Bekannten, der Freizeitgestaltung und ihrer finanziellen Situation.

Vergleicht man verschiedene Einkommensbereiche (< 1000 €, 1000 € - ≤ 3000 €, >3000 €), so zeigt sich: Je höher das Einkommen (Abbildung 5), desto größer die Zufriedenheit mit den einzelnen Facetten. Auch Personen, die in Wohneigentum leben, beschreiben sich stets als zufriedener als diejenigen, die dies nicht tun (Abbildung 6). Der additive Effekt von Wohneigentum und Einkommen ist in Abbildung 7 abgetragen. Dieser ist in einigen Bereichen stärker ausgeprägt als in anderen. Wohneigentum stellt eine finanzielle Entlastung dar, bei gleichem Einkommen sind Personen mit Wohneigentum deutlich zufriedener mit ihrer finanziellen Situation als Personen, die Miete bezahlen müssen. Auch für die Zufriedenheit mit der Gesundheit und der Wohnsituation zeigt sich der additive Effekt deutlich für alle Einkommensbereiche, während das Wohneigentum für die Zufriedenheit mit Freundschaft insbesondere bei niedrigem Einkommen zusätzliche Entlastung verschafft.

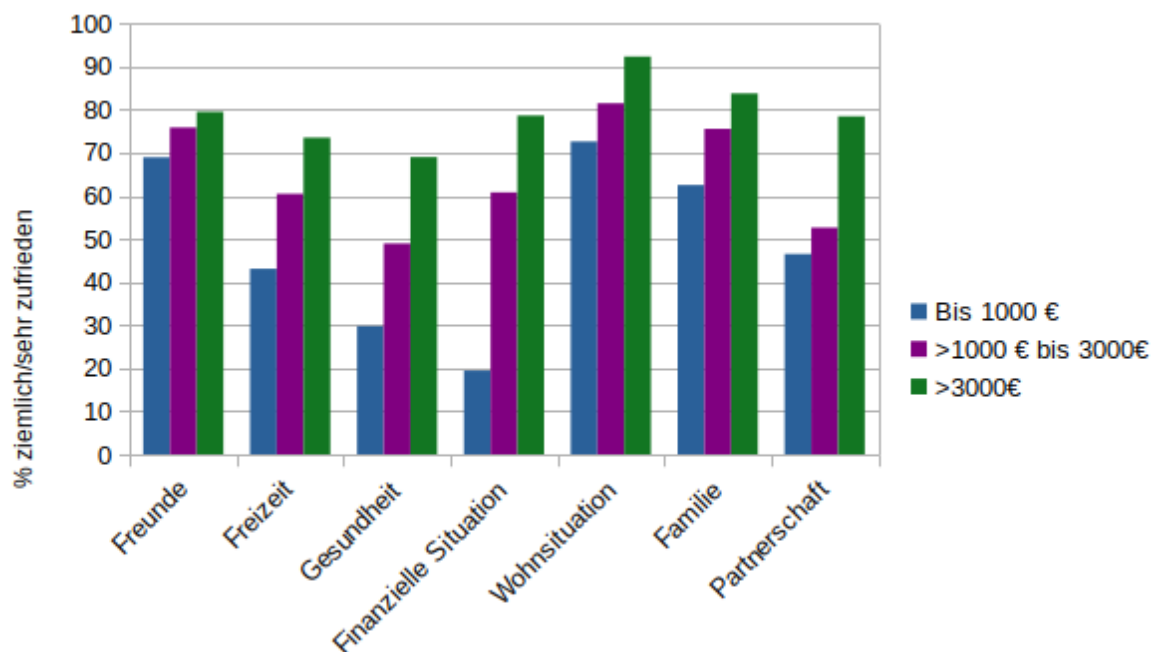


Abbildung 5: Anteil Personen bei ≥ 60 -Jährigen mit hoher Lebenszufriedenheit, getrennt nach Facetten der Lebenszufriedenheit und Haushaltseinkommen pro Kopf (Äquivalenzeinkommen)

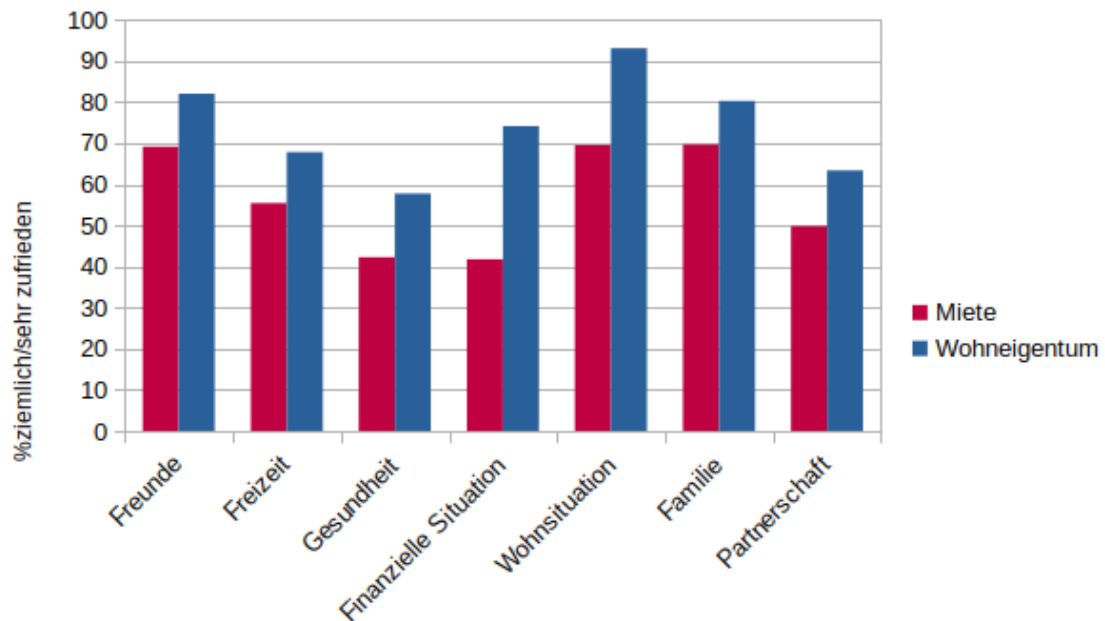


Abbildung 6: Anteil Personen bei ≥ 60 -Jährigen mit hoher Lebenszufriedenheit, getrennt nach Facetten der Lebenszufriedenheit und Wohnverhältnis

Die finanziellen Ressourcen beeinflussen neben der Zufriedenheit mit der finanziellen und der Wohnsituation, welche unmittelbar damit zusammenhängen, insbesondere auch die Bereiche Gesundheit sowie Hobbys und Freizeitgestaltung. Dies lässt sich vor allem dadurch erklären, dass finanzielle Ressourcen gesellschaftliche Teilhabe, das Wahrnehmen von Kulturangeboten, die Finanzierung von Urlauben oder Hobbys ermöglichen. Aus anderen Untersuchungen kennen wir den Zusammenhang von Einkommen und Lebensstilfaktoren, wobei ein ungesünderer Lebensstil mit Armut korreliert. Dies zeigt sich in einem höheren Tabak- und Alkoholkonsum und einer schlechteren Ernährung. Die Möglichkeiten, in Gesundheitsvorsorge in Form von Zusatzleistungen, aber auch Lebensstilfaktoren wie eine gesunde Ernährung oder Yoga zu investieren, sind geringer. Berücksichtigt werden muss ebenfalls die Möglichkeit eines umgekehrten Zusammenhangs. Menschen, die jung erkranken, also eine schlechte Gesundheit haben, fällt es vergleichsweise schwer, finanzielle Rücklagen zu schaffen oder Karriere zu machen, und sind daher stärker von Armut bedroht.

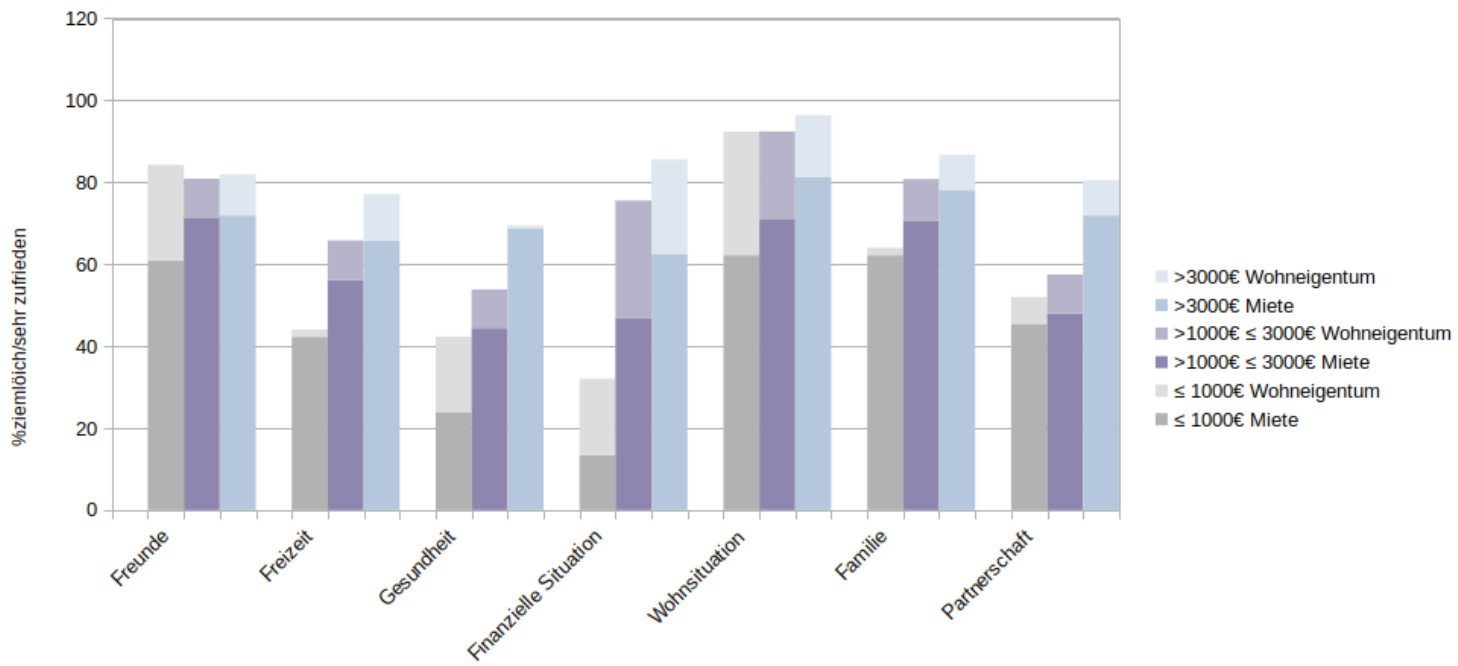


Abbildung 7: Anteil Personen bei ≥ 60 -Jährigen mit hoher Lebenszufriedenheit, getrennt nach Facetten der Lebenszufriedenheit, Haushaltseinkommen pro Kopf (Äquivalenzeinkommen) und Wohnverhältnis