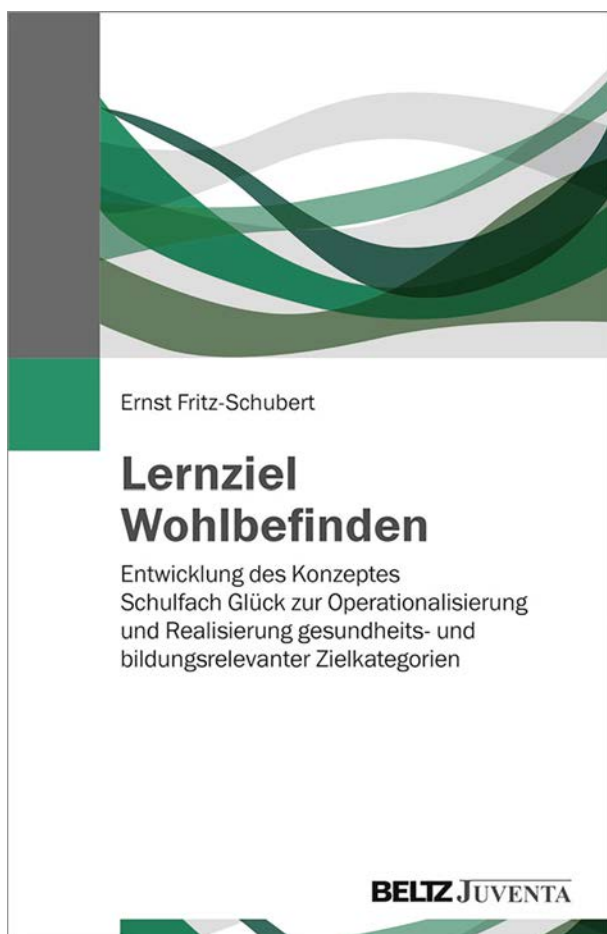




Leseprobe aus: Fritz-Schubert, Lernziel Wohlbefinden, ISBN 978-3-7799-3440-0

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3440-0>

1. Begriffliche Klärung

1.1 Einführende Überlegungen

Um ein Lernziel Wohlbefinden zu charakterisieren und vor allem zu operationalisieren, sollte zuvor eine Abgrenzung der Begriffe, die im Kontext von Wohlbefinden gebraucht werden, vorgenommen werden. Die Vielfalt der Betrachtungsmöglichkeiten von Wohlbefinden und seine Bezüge zu Glück, Zufriedenheit, seelischer Gesundheit, eigenen Ressourcen und Lebensqualität haben zu einer definitorischen Ausweitung des Begriffs geführt, die mit einer begrifflichen Unschärfe verbunden ist. Die Begriffsvielfalt zu ordnen und so weit wie möglich gegeneinander abzugrenzen scheint auch deshalb geboten, weil einige Begriffe im Kontext von integrativen Konzepten zum Wohlbefinden gebraucht werden.

Der Ursprung des Wortes Wohlbefinden ist auf das Adverb „wohl“ zurückzuführen, das vom althochdeutschen „wela“ abstammt (Pfeifer, 1989). Das Adverb „wohl“ wird mit folgenden Wörtern in Verbindung gebracht: „gut, zweckmäßig, richtig, genau, geziemend, günstig, erfolgreich, glücklich, gesund, angenehm, schön, reichlich, ausreichend“ (ebd.). Der Begriff Wohlbefinden beschreibt demnach auf vielfältige Weise menschliche Erfahrungen angenehmer Zustände (Tatarkiewicz, 1976).

In der deutschen Sprache werden dem Glücksbegriff sowohl der positive Zufall als auch die tiefe und herausragende Erfahrung von Freude als Glücksmoment sowie die umfassende Lebenszufriedenheit zugeordnet (Dick, 2007). Schmid (2007, S. 10–28) unterteilt Glück deshalb in Zufallsglück, Wohlfühlglück und Glück der Fülle.

Freud hingegen reduziert die begriffliche Gemengelage durch Gleichsetzung von Glück und Lust: „Was man im strengsten Sinne Glück heißt, entspringt der eher plötzlichen Befriedigung hoch aufgestauter Bedürfnisse und ist seiner Natur nach nur als episodisches Phänomen möglich“ (Freud, 1948, S. 433 f.). Die hedonistische Gleichsetzung von Glück und Lust führt aber zu Widersprüchen. Erstens, weil ein erhöhtes Maß an Luststreben und seine Befriedigung z. B. durch Sex und Alkohol sehr unglücklich machen können. Dick bezeichnet dies als Ersatz- oder Scheinglück. Zweitens, weil Bedürfnisse weit mehr als nur physiologische Bedürfnisse umfassen. Dazu gehört z. B. die Lust an der Natur, an der schöpferischen Arbeit oder an der

Liebe, wie sie gleichermaßen von den antiken Philosophen und den Dichtern der Aufklärung beschrieben wurden (Dick, 2007, S. 43–53). Außerdem ist der Mensch nicht nur ein Mangelwesen, vielmehr möchte er sich auch entwickeln und kompetent fühlen. Dies führt zu psychischen Bedürfnissen, die durch ihre Befriedigung, im Gegensatz zur freudschen These, nicht abnehmen, sondern zunehmen.

Kaminski (2015, S. 95 ff.) generiert einen Glücksbegriff aus den Stimmungen. Sie geht im Anschluss an Bollnow (2009) und Heidegger (2006) davon aus, dass die Stimmungen die unterste Schicht des emotionalen Lebens darstellen und das Dasein immer in irgendeiner Weise gestimmt ist (Kaminski, 2015, S. 98 f.). Vor dem Hintergrund der von Bollnow (2009, S. 30) getroffenen Unterteilung in gehobene und gedrückte Stimmungslagen stützt sie sich auf die von ihm (2009, S. 61 ff.) herausgearbeitete qualitative Unterscheidung der gehobenen Stimmungen. Auf der Grundlage der Beschreibung besonders beglückender Stimmungen bei Baudelaire (1991, S. 57 f.) und Carus (1964, S. 273) definiert sie als glückliche Stimmung die von einer reinen inneren Harmonie geprägte Stimmung mit einer in die Zukunft gerichteten Tendenz (Kaminski, 2015, S. 97). In gradueller Hinsicht kann diese Stimmung von unterschiedlicher Intensität sein (ebd., S. 97). Aufgrund der Analysen von Bollnow und Heidegger kommt Kaminski (2003, S. 90 ff.) zu dem Schluss, dass Stimmungen jedweder Art – also nicht nur die „glückliche“ Stimmung – beschreiben, wie das Dasein sich selbst als solches im Ganzen erlebt und empfindet und so seiner selbst inne wird. Von den Stimmungen unterscheidet sie entsprechend der intentionalen Abgrenzung (Bollnow, 2009, S. 22 ff.) die Gefühle, die in Bezug auf einen mehr oder weniger abgrenzbaren Sachverhalt im Menschen emporsteigen (Kaminski, 2015, S. 99) und in einer Wechselwirkung mit der jeweiligen Stimmung stehen (vgl. ebd., S. 99; Bollnow, 2009, S. 79 f.).

Die so verstandene „glückliche“ Stimmung kann einerseits mit dem Erleben eines Glücksmomentes als eine tiefe und herausragende Erfahrung von Freude, andererseits auch mit einer umfassenden Lebenszufriedenheit verbunden sein. Nicht abgedeckt wird von diesem Glücksverständnis das Herbeiführen einer augenblicklichen Lust, die im weiteren Verlauf eher gedrückte Stimmungen nach sich zieht. Die reine innere Harmonie als Zeichen des Sich-selbst-Seins (Kaminski, 2015, S. 100; Kaminski, 2003, S. 187–192) ist immer an die selbstgemäße Entfaltung der eigenen Möglichkeiten und damit an die selbstgemäße Lebensgestaltung geknüpft (ebd., S. 101). Diese Lebensgestaltung muss immer das Leben als Ganzes im Blick haben (ebd., S. 102). Damit können für das Erleben der „glücklichen“ Stimmung zukünftige Entwicklungen nicht außer Acht bleiben. Eine im weiteren Ver-

lauf zu erwartende negative Entwicklung wird so gefühlsmäßig bereits im Augenblick der Lust wirksam. Die mit der Lust verbundene gehobene Stimmung ist dann nicht mehr von einer reinen inneren Harmonie geprägt.

1.2 Definitionen von Wohlbefinden als zentralem Begriff für Gesundheit

Der Begriff des Wohlbefindens ist ein zentraler Begriff für Gesundheit. Die World Health Organization (1997) definiert Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (Bundesministerium für Gesundheit, 2010). Laut WHO-Definition spiegelt die Definition das Konzept der gesundheitsbezogenen Lebensqualität wider. Sie unterstreicht damit auch den subjektiven Charakter des Wohlbefindens und weist auf seine vielschichtigen Dimensionen hin. Becker (1991, S. 13–49) nimmt auf die Zeitdauer des Wohlbefindens Bezug und unterscheidet das aktuelle und das habituelle Wohlbefinden. Als aktuelles Wohlbefinden bezeichnet er das kurzzeitige positive Zustandsempfinden einer Person. Es beinhaltet als aktuelles psychisches Wohlbefinden das momentane Erleben von positiven Gefühlen wie Freude, positiver Stimmungslage verbunden mit positiven körperlichen Empfindungen sowie körperliche Beschwerdefreiheit. Beim habituellen Wohlbefinden beurteilt die Person aggregierte emotionale und körperliche Erfahrungen der letzten Wochen und Monate. Das habituelle Wohlbefinden wäre demnach die kognitive Beurteilung der Gefühle und Stimmungen der vergangenen Wochen/Monate als Gesamteindruck (ebd.). Habituelles Wohlbefinden beschreibt deshalb das häufige Auftreten von Zuständen des Wohlbefindens. Die Lebenszufriedenheitsforschung bezieht sich beim habituellen Wohlbefinden auf die Beurteilung von Zeitabschnitten von einigen Wochen bis hin zu mehreren Monaten (Abele & Becker, 1994, S. 15).

Ferner wird durch eine Vielzahl von Untersuchungen nachgewiesen, dass Urteile über das allgemeine Wohlbefinden relativ stabil sind. Aufgrund situations- und tagesspezifischer Einflüsse schwankt jedoch das momentan subjektiv empfundene Wohlbefinden um diesen habituellen Wert (Lischetzke & Eid, 2005).

1.3 Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden

Die moderne Psychologie bemüht sich um eine weitere Differenzierung der Zustandsbeschreibungen für menschliches Befinden. Im Gegensatz zu der eher einseitigen hedonistischen Perspektive Freuds (hedonisches Wohlbefinden) hebt die Forschung zum eudaimonischen Wohlbefinden auf die Bedingungen eines gelingenden Lebens und auf die damit verbundenen menschlichen Stärken ab (Eid & Larsen, 2008). Der Begriff „Eudaimonia“ wurde von Aristoteles (1911) geprägt und bedeutet so viel wie „gutes Leben“ oder „seine Potenziale verwirklichen“. Nach der Auffassung von Aristoteles strebt alles Lebendige nach dem Guten. Menschliches Tun ist zielorientiert. Einige Handlungen werden um ihrer selbst willen getan, andere als Mittel zum Zweck, um ein anderes Ziel zu erreichen. Für jede Handlung können ein Ziel und Ende definiert werden. Aus der Zielorientierung des menschlichen Tuns lässt sich ableiten, dass jeder Mensch ein wichtigstes Lebensziel hat, auf das er sich und seine Handlungen ausrichtet. In dieser Ausrichtung auf das Lebensziel kommt der Mensch zur Vollenendung (Forschner, 1994). Das eudaimonische Wohlbefinden steht somit auch für zufriedenes, erfüllendes Leben. Im Zentrum des eudaimonischen Ansatzes steht ein humanistisches Menschenbild, das den Menschen als Gestalter mit entwickelbaren Stärken und nicht als hilflosen Erdulder des Lebens sieht. Wohlbefinden stellt in diesem Sinne auch keinen Endzustand dar, sondern begreift sich als ein Prozess des guten Lebens. Wobei die Frage, was gutes Leben ausmacht und wie es erreichbar ist, sicherlich kontrovers diskutiert werden kann. Immanuel Kant widersprach dem eudaimonischen Ansatz und prägte dafür den Begriff „Eudämonismus“. Er lehnte das Streben nach Glückseligkeit, das nicht der Pflicht als maßgeblichem Grund des sittlichen Handelns entsprang, grundsätzlich ab. Die Erlangung von Glückseligkeit als Belohnung für sittliches Handeln ist für ihn dagegen nicht nur zulässig, sondern im menschlichen Streben nach dem höchsten Gut sogar gefordert. „Der denkende Mensch nämlich, wenn er über die Anreize zum Laster gesiegt hat und seine oft saure Pflicht gethan zu haben sich bewußt ist, findet sich in einem Zustand der Seelenruhe und Zufriedenheit, den man gar wohl Glückseligkeit nennen kann. [...] Nun sagt der Eudämonist: Diese Wonne, diese Glückseligkeit ist der eigentliche Beweggrund, warum er tugendhaft handelt. Nicht der Begriff der Pflicht bestimme unmittelbar seinen Willen, sondern nur vermittels der im Prospect gesehenen Glückseligkeit werde er bewogen, seine Pflicht zu tun“ (Kant, 1797, S. 377). Sowohl der eudaimonische als auch der kantische Ansatz sehen danach einen Zusammenhang zwischen sittlichem Handeln und

Glückseligkeit. Der Standpunkt von Kant wirft allerdings die Frage auf, ob nicht die Pflichterfüllung als Motivation im Vordergrund stehen muss. Viele Sozialisationsmechanismen stellen entsprechend dem kantischen Prinzip die Pflichterfüllung als maßgeblichen Grund zum sittlichen Handeln in den Vordergrund. Wenn man einen Zusammenhang herstellt zwischen Glück und selbstgemäßer Entfaltung, die immer die Lebensgestaltung als Ganzes im Blick hat (vgl. 1.1), dann gilt dieser Zusammenhang auch für die Begriffe hedonisch und eudaimonisch, vorausgesetzt, hedonisch bezieht sich auf eine von einer reinen inneren Harmonie geprägte Stimmung – gleich welchen Grades – und nicht auf eine augenblickliche Lust, die im weiteren Verlauf eher gedrückte Stimmungen nach sich zieht. Im Rahmen dieser Arbeit sollen die beiden Begriffe „hedonisch“ und „eudaimonisch“ nicht als präskriptive Konzepte im Sinne einer Philosophie des guten Lebens verstanden, sondern psychologisch gedeutet werden. Im Sinne der o. g. modernen Psychologie wird das hedonische Wohlbefinden mit Lustvollem, Vergnügen, Glück und Zufriedenheit in Verbindung gebracht und als subjektives Wohlbefinden (SWB) bezeichnet. Das eudaimonische Wohlbefinden bezieht sich auf die zufriedenstellende und erfüllende Lebensgestaltung, die mit psychologischem Wohlbefinden (PWB, psychological well-being) bezeichnet wird (Frank, 2010, S. 30–31).

1.4 Subjektives Wohlbefinden

Unter dem Begriff des subjektiven Wohlbefindens werden drei abgrenzbare Komponenten zusammengefasst. Dazu gehören die Bewertungen des eigenen Lebens sowie das Verhältnis von angenehmen und unangenehmen physischen und psychischen Empfindungen. Es handelt sich somit um die subjektiven Empfindungen und Einschätzungen einer Person, daher hat sich der Begriff „subjektives Wohlbefinden“ eingebürgert. Staudinger (2000, S. 185 ff.) unterteilt das subjektive Wohlbefinden in eine kognitive und zwei affektive Komponenten. Die kognitive Komponente umfasst die Lebenszufriedenheit, also die allgemeine Bewertung des allgemeinen Lebens, während die affektiven Komponenten das Gefühl des Wohlbefindens widerspiegeln. Die affektiven Komponenten werden unterteilt in positive und negative Emotionen und Stimmungen. Zu den positiven affektiven Komponenten zählen Freude, Liebe, Stolz, Entspannung und gehobene Stimmung. Für die negativen affektiven Komponenten stehen Angst, Scham, Traurigkeit, Nervosität und gedrückte Stimmung (Lischetzke & Eid, 2005). Die affektiven Komponenten beziehen sich auf die Stimmungen und Emo-

tionen, die Personen in ihrem Alltag erleben. Bradburn (1969) geht davon aus, dass für das subjektive Wohlbefinden zumindest eine Balance zwischen den positiven und negativen Affekten anzustreben ist. Neuere Forschungsergebnisse von Fredrickson und Losada belegen, dass ein Verhältnis von drei zu eins der positiven gegenüber den negativen Affekten anzustreben ist (Fredrickson & Losada, 2005). Menschen fühlen sich wohl, wenn sie interessante Aktivitäten ausüben, wenn sie viel Freude und Liebe erfahren und wenig Schmerz, Angst oder Traurigkeit, d. h. bei der selbstgemäßen Entfaltung der eigenen Möglichkeiten in einer zuträglichen Umgebung. Interessante Tätigkeiten allein mögen zwar die Stimmung heben, eine reine innere Harmonie ist aber nur möglich, wenn sie Teil einer selbstgemäßen Lebensplanung sind, die das Leben als Ganzes in den Blick nimmt. Vor diesem Hintergrund ist für Diener die Lebenszufriedenheit ein wichtiger Faktor (Diener, 2000), denn wer mit seinem Leben zufrieden ist, fühlt sich wohl. Durchschnittlich sind Menschen mit ihrem Leben eher zufrieden als unzufrieden und erleben mehr positive als negative Gefühle (ebd.). Das ist so zu erklären: Mit der kognitiven Bewertung „Ich bin mit meinem Leben zufrieden“ entstehen positive Gefühle, die die Stimmung heben. Der Mensch strebt nach einer positiven Stimmung, weil sie ihm die Energie für die ständig notwendige Lebensgestaltung gibt, sie ist somit „überlebensnotwendig“. Gleichzeitig besteht darin aber auch die Gefahr eines zwanghaften positiven Denkens. „Think positive“ kann den Blick für die Realität verstellen. Das kann dazu führen, dass der Mensch Risiken nicht erkennt und sein Leben gesundbetet, statt Gefahren abzuwenden und Veränderungen einzuleiten. Momentane körperliche Empfindungen angenehmer Art (z. B. kulinarische Genüsse) und unangenehmer Art (z. B. Schmerzen) gelten zwar auch als „subjektiv“, werden aber meist nicht als separate Komponente des SWB aufgeführt, da sie oft mit dem Erleben von affektiven Zuständen einhergehen. Da das subjektive Wohlbefinden definitionsgemäß die persönliche Bewertung des Wohlbefindens umfasst, bezieht man sich bei der Erfassung vor allem auf den Selbstbericht (Lischetzke & Eid, 2005). Objektive Faktoren wie zum Beispiel der Gesundheitszustand einer Person werden je nach Erwartungen oder bisherigen Erfahrungen interindividuell sehr unterschiedlich bewertet. Daher können diese Faktoren im Allgemeinen keine Auskunft darüber geben, wie zufrieden oder glücklich eine Person ist (ebd.). Zur Messung des subjektiven Wohlbefindens werden neben den Selbstberichtsmaßen auch Fremdb Berichte (z. B. von Partnern oder Freunden) verwendet. Dazu kann man noch wiederholte Zustandsmessungen, Beobachtungsdaten (z. B. Emotionsausdruck), Reaktionszeiten (z. B. Reaktion auf affektive Stimuli), Gedächtnismaße (z. B. Zugänglichkeit von Erinnerungen

an positive und negative Ereignisse) oder physiologische Maße heranziehen (Diener, 2000).

1.5 Objektives und subjektives Wohlbefinden

Brandstätter weist auf die Notwendigkeit hin, zwischen objektivem Wohlbefinden im Sinne günstiger materieller und sozialer Lebensumstände und subjektivem Wohlbefinden im Sinne von Wohlfühlen oder Lebensfreude zu differenzieren (Brandstätter & Güth, 1994). Stiglitz, Sen und Fitoussi (2009) beschreiben objektives Wohlbefinden in Abhängigkeit von äußeren Lebensbedingungen in materieller Hinsicht wie Bruttoinlandsprodukt, Einkommen, Vermögen u. Ä. oder immateriellen Bedingungen wie politischem Lebensraum, Rechtsstaatlichkeit, Ausbildung usw. als Rahmenbedingungen für objektives Wohlbefinden. Dagegen enthält subjektives Wohlbefinden ihrer Meinung nach selbst wahrgenommene gefühlsmäßige Komponenten wie z. B. Glück, Freude, Flow, aber auch kognitiv bewertete menschliche Zustände wie Zufriedenheit, Sinnerfülltheit und/oder Lebensqualität (ebd.).

1.6 Lebenszufriedenheit

Diener (1984) stellt einen Zusammenhang zwischen Glück und Zufriedenheit her. Er ist der Ansicht, dass Glück durch affektive Einflüsse und Zufriedenheit eines Individuums kognitiv festgelegt wird. Es stellt somit eine bewusste Bewertung der eignen Lebenssituation oder bestimmter Bereiche dar (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Dennoch bleibt das Konstrukt der Lebenszufriedenheit relativ unspezifisch. Das bezieht sich nicht nur auf die Schwierigkeiten in der semantischen Abgrenzung im Vergleich zu Glück, sondern auch auf die Differenzierungsproblematiken in Bezug auf die Zeit (Gegenwarts- oder Vergangenheitsbezug), den Umfang (allgemein oder spezifisch) oder die Personen (individuell oder kollektiv) (vgl. Fahrenberg, Myrtek, Wilk & Kreutel, 1986). Aufgrund der erschwerten begrifflichen Abgrenzung und der daraus entstehenden Unklarheiten verwenden einige Forscher in ihren Studien die Wortbedeutungen sinngleich (Ferrer-i-Carbonell, 2005). Schumacher, Gunzelmann und Brähler (1996, S. 110 ff.) definieren die Lebenszufriedenheit als individuelle kognitive Bewertung der vergangenen und der gegenwärtigen Lebensbedingungen sowie der Zukunftsperspektive. Dabei wird die aktuelle Lebenssituation mit eigenen Lebenszielen, Wünschen und Plänen, aber auch mit der Situation anderer

Menschen verglichen. Nach Meinung der Diskrepanztheorie vergleicht der Betroffene den tatsächlichen Zustand mit einem erwünschten. Die Differenz aus dem Ist-Soll-Vergleich wird zur Messgröße des Wohlbefindens. Eine Übereinstimmung oder eine positive Differenz verursacht demnach Wohlbefinden (Grob, 2000, S. 319–339).

Soziale Diskrepanztheorien deuten den Vergleich eines Individuums mit anderen Personen als Grundlage des eigenen Wohlbefindens. Danach speist eine Person ihr Wohlbefinden durch den Vergleich mit Menschen, denen es schlechter oder höchstens gleich gut geht wie ihr selbst. Nach Wills (1981) betrifft dieser abwärtsgerichtete Vergleich insbesondere Personen mit geringem Selbstwertgefühl. Entgegen allgemeiner Einschätzung können aber auch aufwärtsgerichtete Vergleiche das Wohlbefinden steigern. Insbesondere dann, wenn von ihnen eine motivierende Wirkung ausgeht. Diener und Kollegen sind der Ansicht, dass das soziale Umfeld das Wohlbefinden des Subjektes weniger durch Vergleichsprozesse beeinflusst als durch die Wirkung sozialer Informationen auf dessen persönliche Zielsetzung. Unter Berücksichtigung dieser Überlegung ließe sich folgern, dass Sozialisationsprozesse eine hohe Bedeutung für die Einschätzung von Möglichkeiten zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens haben und selbstgemäße Entfaltung mehr zum Wohlbefinden beitragen kann als z. B. Macht, materieller Erfolg oder Status (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Als Multiple Diskrepanztheorie bezeichnet Michalos (1985) die Berücksichtigung einer Vielzahl von kognitiv festgestellten Unterschieden, die das Individuum zur Beurteilung seines Wohlbefindens heranzieht. Dazu gehört nach seiner Ansicht der Vergleich zwischen der vergangenheits- und gegenwartsbezogenen Selbst- und Fremdwahrnehmung, aber auch die Diskrepanz zwischen der aktuellen Selbstwahrnehmung und dem angestrebten „Idealselbst“. Folgt man den Gedanken, die der Multiplen Diskrepanztheorie zugrunde liegen, so wird deutlich, wie wenig aussagekräftig Wohlbefindensmessungen sind, die sich lediglich undifferenziert auf Glück und Zufriedenheit als Zustandsbeschreibungen beschränken, ohne die Einflussfaktoren zu berücksichtigen, die diesen Zustand verursachen.

Als Beispiel mag der von der Jakobs Foundation vorgelegte Bericht „Children’s views on their lives and well-being in 15 countries: A report on the Children’s Worlds survey, 2013–14“ dienen. In diesem Bericht werden Glück und Zufriedenheit von Kindern aus fünfzehn Nationen verglichen (Rees & Main, 2015). Nach dieser Erhebung befinden sich die Kinder aus Rumänien, Algerien und Israel im Ranking in den Spitzenpositionen bezüglich Glück und Zufriedenheit. Die deutschen Kinder liegen in dieser Befragung in Bezug auf die Lebenszufriedenheit auf dem zehnten Platz und

in Bezug auf das Wohlbefinden der letzten zwei Wochen gar auf dem vierzehnten Platz der beteiligten fünfzehn Nationen. Inwieweit der Vergleich zwischen dem subjektiven Wohlbefinden unterschiedlicher Länder wirklich aussagekräftig ist, sei allerdings dahingestellt. So kommt die UNICEF im Jahre 2013 mit ihrer Untersuchung zu einem ganz anderen Ergebnis. Unter Berücksichtigung von Faktoren wie z. B. materiellem Wohlstand, Gesundheit, Sicherheit und Bildung, die zum Wohlbefinden beitragen, befinden sich nach der Befragung die deutschen Kinder von insgesamt neunundzwanzig Nationen auf dem neunten Platz, während die rumänischen Kinder den letzten Platz einnehmen (UNICEF Office of Research, 2013).

Bedeutsam ist in diesem Zusammenhang auch der Aspekt der Lebenszufriedenheit. Dette (2005, S. 37) findet hierfür folgende Definition: „Lebenszufriedenheit bezieht sich auf einen kognitiven Bewertungsprozess der eigenen Lebensqualität und setzt sich damit von affektiven Maßen (joy, Freude, positive Stimmung, gute Laune) ab.“ Argyle (1987) hingegen definiert Lebenszufriedenheit als „a thoughtful appraisal of quality of life as a whole“ (ebd., S. 5). Er erläutert die Lebenszufriedenheit als eine nachdenkliche Abschätzung der Lebensqualität als Ganzes. Sie gliedert sich seiner Meinung nach in drei Eigenschaften. Sie ist eine rein subjektive Einschätzung, also von der Person selbst abhängig. Sie resultiert größtenteils aus einem Vergleichsstandard, der innerhalb der eigenen Person durchgeführt wird (beispielsweise der Vergleich mit einer früheren Lebensphase), oder ergibt sich aus dem Vergleich mit anderen Personen (Dette, 2005; Heidl, Landenberger & Jahn, 2012). Mit dieser Umschreibung wird die Nähe zu den Diskrepanztheorien deutlich. Nach Gerlach und Stephan (2001) darf Lebenszufriedenheit nicht mit mentaler oder psychischer Gesundheit gleichgesetzt werden, sondern ist als kognitiver Aspekt des psychischen Wohlbefindens zu verstehen.

Lebenszufriedenheit ist wie auch Glück ein partieller Aspekt des subjektiven Wohlbefindens. Dementsprechend fördern positive Gefühle die psychische Gesundheit oder besitzen zumindest einen Einfluss darauf, wie Stock und Bandura (1995) aufzeigen. Als Index zeigt die Lebenszufriedenheit an, inwieweit es den Menschen ihrer Meinung nach gelingt, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu leben. Es ließe sich somit auch ein Bezug zur Selbstakzeptanz und Lebenskompetenz des Individuums herstellen. Mittlerweile gibt es viele wissenschaftliche Studien zur Lebenszufriedenheit, die diesen Sachverhalt ökonomisch, psychologisch, soziologisch etc. fundiert erforscht haben. Veröffentlichungen zum Einfluss der physischen und psychischen Gesundheit auf die Lebenszufriedenheit sind jedoch bis dato kaum vorhanden (Siahpush, Spittal & Singh, 2008, S. 18 ff.).

1.7 Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden

Um Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden zu verbinden, definiert Diener zwei Hauptkomponenten des „subjective well-being“: erstens die kognitiv-evaluative Komponente als allgemeine und bereichsspezifische Lebenszufriedenheit, zweitens die emotionale oder affektive Komponente, die sich in einen kurzfristigen positiven oder negativen Affekt sowie in Glück als längerfristigen affektiven positiven Zustand aufspalten lässt (Diener, 1984; 2000). Lischetzke und Eid (2005) nehmen eine weitere Unterteilung der kognitiven Komponente vor. Sie unterscheiden zwischen allgemeiner Lebenszufriedenheit und bereichsspezifischer Zufriedenheit, wie z. B. Zufriedenheit in der Partnerschaft, mit der Arbeit, Gesundheit oder der finanziellen Situation, wobei die Einschätzung der Zufriedenheit auch auf der Basis eines kognitiven Prozesses des Vergleichs erfolgt.

1.8 Psychologisches Wohlbefinden

In der Tradition des subjektiven Wohlbefindens (SWB) wird, wie oben dargestellt, Wohlbefinden im Hinblick auf die allgemeine Lebenszufriedenheit und Glück beschrieben. Das Konzept des psychologischen Wohlbefindens entstand in den 80er-Jahren aus der Kritik an den bestehenden Konzepten zur Bestimmung des Wohlbefindens. Ryff (1989) bemängelte vor allem das Fehlen von theoriegeleiteten Herangehensweisen. Dadurch blieben wichtige Aspekte des positiven psychologischen Funktionierens unbeachtet. Außerdem wird ihrer Meinung nach der Definition essenzieller Funktionen psychologischen Wohlbefindens zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt (Ryff, 1989, S. 1069–1089). Aus den theoretischen Diskussionen über erfolgreiches Altern, positives Funktionieren und normale menschliche Entwicklung hat sie deshalb ein alternatives, multidimensionales Konstrukt des psychologischen Wohlbefindens erstellt, das Wohlbefinden im Kontext menschlicher Entwicklung und als Bewältigung existenzieller Herausforderungen des Lebens sieht (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002, S. 1007–1022). Das multidimensionale Modell des Wohlbefindens (positive psychological functioning) umfasst folgende sechs Dimensionen: Selbstakzeptanz, positive Beziehungen zu anderen, Autonomie, Umweltbewältigung, Lebenssinn und persönliches Wachstum.

1.9 Lebensqualität

Lebensqualität ist ein zentraler Begriff unterschiedlichster wissenschaftlicher Disziplinen, wie zum Beispiel Philosophie, Ökonomie, Soziologie, Psychologie und nicht zuletzt der Medizin. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass die daraus resultierende begriffliche und konzeptionelle Vielfalt dazu führt, dass bis heute keine befriedigende nominale Definition des Begriffes Lebensqualität gefunden wurde. Dies liegt zum Teil an der mangelnden Abgrenzung, aber auch an dem synonymen Gebrauch verwandter Begriffe wie Lebenszufriedenheit, Glück, Gesundheit oder Wohlbefinden (Daig & Lehmann, 2007).

Im Folgenden wird der Begriff Lebensqualität im Sinne der World Health Organization (WHO) verwendet. Hier heißt es: „WHO defines Quality of Life as individuals' perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the person's physical health, psychological state, level of independence, social relationships, personal beliefs and their relationship to salient features of their environment.“ In diesem Sinne versteht sich Lebensqualität als die „subjektive Wahrnehmung von Personen über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und zu den Wertsystemen, in denen sie leben und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen“ (World Health Organization, 1997). Demgegenüber könnte man unter objektiver Lebensqualität dann beispielsweise den Lebensstandard (z. B. Einkommen, Wohnsituation, Gesundheit) verstehen.

Ähnlich wie die WHO bezeichnen Augustin, Amon, Bullinger und Gierler (2000, S. 76–82) die Lebensqualität als ein Konstrukt, das die Qualität der körperlichen, psychischen, sozialen und rollen- bzw. funktionsassoziierten Lebenssituation eines Menschen widerspiegelt. Insofern könnte die subjektiv empfundene Lebensqualität als Verbindung zwischen den beiden Kernbereichen des Wohlbefindens, dem subjektiven und psychologischen Wohlbefinden, verstanden werden. Die Bereiche der Selbstakzeptanz und Umweltbewältigung des subjektiven Wohlbefindens (SWB), die, wie oben dargestellt, indirekt aus der Lebenszufriedenheit abgeleitet werden können, entsprechen annähernd den positiven Überzeugungen und Handlungsfähigkeiten, wie sie im psychologischen Wohlbefinden beschrieben werden. Subjektives Wohlbefinden und psychologisches Wohlbefinden sind nicht kongruent, wie die amerikanische MIDUS-Studie belegt (Keyes et al., 2002, S. 1007–1022). Danach hatten nur 19 Prozent der Untersuchungsgruppe gleichzeitig ein hohes subjektives und psychologisches Wohlbefinden. Ein