

## Lebenszufriedenheit

### In welchem Alter sind wir am glücklichsten?

Dieser scheinbar einfachen Frage ging ein Team der Deutschen Sporthochschule Köln, der Ruhr-Universität Bochum, der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und den Schweizer Universitäten in Bern und Basel in einem Review mit Metaanalyse nach.

Im Rahmen ihrer Untersuchung verfolgten die Forscher die Entwicklung des subjektiven Wohlbefindens über die gesamte Lebenszeit. Die Analyse basierte auf 443 Stichproben aus Längsschnittstudien, an denen insgesamt 460 902 Personen teilgenommen hatten. Dabei konzentrierten sich die Wissenschaftler auf die Veränderung von drei zentralen Komponenten des subjektiven Wohlbefindens. Dies waren die Lebenszufriedenheit sowie positive und negative Gefühlszustände.

Aus der Studie geht hervor, dass die Lebenszufriedenheit im Alter zwischen 9

und 16 Jahren abnimmt, dann bis zum Alter von 70 Jahren leicht ansteigt und danach bis zum Alter von 96 Jahren wieder sinkt. Die positiven Gefühle nahmen vom 9. bis zum 94. Lebensjahr tendenziell eher ab. Die negativen Gefühlszustände schwankten geringfügig zwischen dem 9. und 22. Lebensjahr, nahmen dann bis zum Alter von 60 Jahren ab und danach wieder zu. Insgesamt zeigten sich im Hinblick auf positive und negative Gefühlszustände stärkere durchschnittlichen Veränderungen als bezüglich der Lebenszufriedenheit.

Den leichten Rückgang der Lebenszufriedenheit im Alter zwischen 9 und 16 Jahren führen die Forscher auf Veränderungen im Zusammenhang mit der Pubertät zurück. Die Verschlechterung aller drei Komponenten des subjektiven Wohlbefindens bei hochbetagten Menschen könnte ihrer Ansicht nach damit

zusammenhängen, dass im hohen Alter die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt, die Gesundheit häufig beeinträchtigt ist und soziale Kontakte wegbrechen – nicht zuletzt, weil Altersgenossen sterben.

Die Studie unterstreiche die Notwendigkeit, das subjektive Wohlbefinden mit seinen verschiedenen Komponenten über die gesamte Lebensspanne hinweg zu betrachten und zu fördern, folgern die Studienautoren. 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. RUB/PS ▲

Medienmitteilung der Ruhr-Universität Bochum (RUB) vom 19. September 2023.