

Nr. 20/2026

Magdeburg, 16.03.2026

Wissenschaftlicher Kontakt:

Prof. Jan Delhey
Bereich für Soziologie
0391 67-56692
jan.delhey@ovgu.de

Kontakt in der Pressestelle:

Lisa Baaske
Redakteurin
0391 67-52377
lisa.baaske@ovgu.de

ZWISCHEN ERLEBNISREICH UND ENTSPANNT

Glücksforscher der Universität Magdeburg zeigen, welche Lebensentwürfe in Deutschland stark zur Lebenszufriedenheit beitragen

Menschen in Deutschland sind besonders zufrieden, wenn sie ihr Leben als erlebnis- und abwechslungsreich empfinden. Ähnlich zufrieden sind Menschen mit einem ausgeglichenen und stressarmen Alltag. Auch beruflicher Erfolg und materieller Wohlstand bringen ein Plus an Lebenszufriedenheit. Ein nachhaltiger Lebensstil dagegen zahle sich nicht erkennbar für das persönliche Wohlbefinden aus. Zu diesen Ergebnissen kommt eine neue soziologische Studie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, die soeben im renommierten Fachjournal *Journal of Happiness Studies* veröffentlicht wurde.

Das Team um den Glücksforscher Prof. Dr. Jan Delhey vom Lehrstuhl für Allgemeine Soziologie/Makrosoziologie der Uni Magdeburg ging dafür der Frage nach, welche Vorstellungen vom guten Leben Menschen in Deutschland haben und wie sich deren Umsetzung in höherer Lebenszufriedenheit niederschlägt. Grundlage der Untersuchung sind repräsentative Daten des GESIS Panels 2023. Das GESIS Panel ist eine bevölkerungsrepräsentative Langzeitbefragung des GESIS - Leibniz-Instituts für Sozialwissenschaften. Dafür werden zufällig ausgewählte Menschen aus Deutschland regelmäßig zu ihren Einstellungen, Lebensbedingungen und ihrem Verhalten befragt. Die Daten gelten als besonders belastbar, weil sie Rückschlüsse auf die erwachsene deutschsprachige Bevölkerung in Deutschland erlauben.

Die Analyse zeigte, dass diejenigen besonders zufrieden sind, denen eine innenorientierte Lebensführung gelingt, sei es als aufregendes Leben voller schöner Erlebnisse, sei es als geruhames Leben mit innerer Ausgeglichenheit und wenig Stress. Kein solcher Zusammenhang zeigte sich jedoch für eine nachhaltige Lebensführung. Die Forscherinnen und Forscher vermuten, dass ein konsequent nachhaltiges Leben oft mit

Verzicht, Aufwand und moralischem Druck verbunden ist. Das könne erklären, warum sich diese Lebensweise in den Daten nicht in höherer Zufriedenheit niederschlägt, so Erstautor Prof. Jan Delhey.

„Unsere Ergebnisse zeigen klar, dass es nicht den einen Weg zu einem zufriedenen Leben gibt“, sagt Jan Delhey. „Aber Obacht: Umsetzung schlägt Wunsch. Nicht die Idealvorstellung eines guten Lebens macht zufrieden, sondern das, was Menschen im Alltag tatsächlich verwirklichen können. Wer ständig unter Druck steht, einen zu eintönigen Alltag hat oder finanziell kaum Spielraum besitzt, kann sein gewünschtes Leben oft nicht verwirklichen.“

Gerade darin liege nach Aussage des Soziologen die gesellschaftliche Bedeutung der Studie. Sie lenke den Blick auf die Bedingungen, unter denen Menschen überhaupt die Chance haben, ein für sie gutes Leben zu führen.

- Auffällig sei, so Prof. Delhey, dass sich die Muster der Zufriedenheit in vielen Bevölkerungsgruppen ähnelten. Ob Frauen oder Männer, ob mit höherem oder niedrigerem Einkommen, ob mit mehr oder weniger Bildung: Ein erlebnisreiches Leben und ein stressarmer Alltag tragen in fast allen Gruppen am stärksten zur Zufriedenheit bei. Deutliche Unterschiede zeigten sich jedoch zwischen den Generationen: *„Bei den 18- bis 39-Jährigen steigert ein aufregendes Leben die Zufriedenheit besonders stark. Gleichzeitig sinkt die Zufriedenheit aber, wenn sie zu viele Ansprüche zugleich erfüllen wollen, etwa beruflich vorankommen, viel erleben, emotional ausgeglichen sein und zugleich ökologisch konsequent handeln. Da geraten viele Jüngere leicht in eine Anspruchsfalle“,* so der Soziologe. *„Wer alles zugleich will, macht sich das Leben schwer.“*
-

Für Menschen ab 65 Jahren sei dagegen vor allem ein ruhiges und ausgeglichenes Leben entscheidend für Zufriedenheit. Eine Anspruchsfalle zeige sich in dieser Altersgruppe kaum, so der Wissenschaftler, und erklärt: *„Wir sehen darin mehr als eine statistische Randnotiz. Deutschland altert und nach Vorausberechnungen des Statistischen Bundesamtes wird die Zahl der Menschen im Rentenalter ab 67 Jahren von derzeit 16,7 Millionen bis Mitte der 2030er Jahre auf mindestens 20,1 Millionen steigen. Vor diesem Hintergrund wächst auch die gesellschaftliche Bedeutung der Frage, welche Lebensbedingungen Wohlbefinden im Alter fördern.“*

Die Studie liefere damit auch Hinweise für eine notwendige politische und gesellschaftliche Debatte, glaubt der Wissenschaftler. *„Das subjektive Wohlbefinden der Bevölkerung wird zunehmend als Zukunftsfrage verstanden, nicht nur im Privaten, sondern auch als Maßstab für gesellschaftliche Entwicklung. Die Vereinten Nationen haben den 20. März zum Internationalen Tag des Glücks erklärt und betonen darin ausdrücklich die Bedeutung von Glück und Wohlbefinden als Ziel öffentlicher Politik.“*

Originalpublikation:

Delhey, Jan; Hess, Stephanie; Schneickert, Christian (2026): Which Life Makes You Happy? The Satisfaction Dividend of the Prosperous, the Exciting, the Cozy, and the Sustainable Life. *Journal of Happiness Studies*, 27(2), 32.

Online unter <https://link.ovgu.de/delheyhappiness>

Informationen zu GESIS unter www.gesis.org/gesis-panel