

PRESSEMITTEILUNG

Glück hat frühe Wurzeln

- **Wer eine glückliche Kindheit hatte, ist als Erwachsener in allen Lebensbereichen mindestens 1,5 Punkte zufriedener – ob in der Partnerschaft, im Beruf oder in der Freizeit.**
- **Für Durchschnittsverdiener entscheidet die Kindheit mehr über ihre finanzielle Zufriedenheit als das Einkommen selbst.**

München, im Mai 2026. Wer seine Kindheit als glücklich erlebt hat, ist auch im Erwachsenenalter in allen Lebensbereichen deutlich zufriedener. Das ist das zentrale Ergebnis einer neuen Studie im Rahmen des SKL Glücksatlas. Dafür befragte das Umfrageinstitut Ipsos im Juni 2025 online 5.148 Menschen im Alter von 18 bis 70 Jahren. Die Datenanalyse erfolgte durch Prof. Dr. Bernd Raffelhüschen und sein Team anhand etablierter sozialwissenschaftlicher Methoden. Die wichtigste Erkenntnis fasst Prof. Raffelhüschen zusammen: „Kindheitserfahrungen prägen die Lebenszufriedenheit stärker als Einkommen.“

Prägungen aus der Kindheit – vor allem Bindungsstil und Selbstwertgefühl – beeinflussen die Lebenszufriedenheit ein Leben lang stärker als materielle Ressourcen. Das zeigt sich in allen Lebensbereichen, wenn auch unterschiedlich stark. 46,7 Prozent der Deutschen berichten von einer glücklichen Kindheit, 15,8 Prozent hingegen von einer unglücklichen. Der Unterschied wirkt dauerhaft nach: In jedem untersuchten Bereich – von Partnerschaft über Beruf bis zur Freizeit – liegen mindestens 1,5 Punkte auf der Skala von 0 bis 10 zwischen beiden Gruppen. Besonders deutlich ist er bei der Familienzufriedenheit mit 2,3 Punkten. Menschen mit unglücklicher Kindheit sind zudem häufiger arbeitslos oder geschieden, leben seltener in stabilen Beziehungen und schätzen ihre Gesundheit schlechter ein.

Wichtig für eine glückliche Kindheit ist der Bindungsstil. Wer als Kind verlässliche, emotional verfügbare Bezugspersonen hatte, entwickelt einen sicheren Bindungsstil – und trägt ihn ins Erwachsenenleben. Die Wirkung zeigt sich am deutlichsten dort, wo Nähe und Vertrauen gefragt sind: Die Ehe- und Beziehungszufriedenheit steigt um 1,2 bis 1,1 Punkte. Auch wer keine glückliche Kindheit hatte (Armut, Krankheit etc), aber sicher gebunden war, liegt mit seinen Zufriedenheitswerten deutlich höher als die Befragten mit unglücklicher Kindheit und unsicherem Bindungsstil.

Ob jemand mit seiner finanziellen Lage zufrieden ist, hängt für Durchschnittsverdiener stärker davon ab, wie er aufgewachsen ist, als davon, was er verdient. Das Medianeinkommen von rund 2.250 Euro netto pro Monat hat für Menschen mit glücklicher Kindheit nahezu keinen messbaren Effekt auf die Lebenszufriedenheit. Erst ein Einkommen deutlich über dem Median zeitigt nennenswerte Effekte. Für Menschen mit unglücklicher Kindheit zeigt sich allerdings ein moderater Effekt bei der finanziellen Zufriedenheit (+0,3 Punkte).

Ein hohes Selbstwertgefühl – das bei 51 Prozent der Befragten vorhanden ist – steigert die Lebenszufriedenheit in nahezu allen Bereichen deutlich (um bis zu 0,60 Punkte). Es vermittelt das Gefühl, wertvoll, kompetent und von anderen anerkannt zu sein. Dabei entsteht Selbstwert nicht nur im Elternhaus, sondern entwickelt sich auch durch schulische und berufliche Erfolge,

persönliche Begabungen und stabile Freundschaften. Da sich die eigene Kindheit im Nachhinein nicht verändern lässt, liegt hier ein besonders wirksamer Ansatzpunkt, um die eigene Lebenszufriedenheit nachhaltig zu verbessern.

Der SKL Glücksatlas

Der SKL Glücksatlas ist die aktuellste Datenbank zur Lebenszufriedenheit der Deutschen. Die wissenschaftliche Leitung hat Professor Dr. Bernd Raffelhüschen von der Universität Freiburg. Unter skl-gluecksatlas.de werden kontinuierlich aktuelle Daten, Analysen und Sonderstudien über die Entwicklung der Lebenszufriedenheit in Deutschland bereitgestellt und damit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht – in Kooperation mit der SKL.

Die Staatlichen Klassenlotterien SKL stehen für die tägliche Chance auf Glück in Form von Geld- und Sachgewinnen. Beim SKL-Millionenspiel werden z. B. im Verlauf der Lotterie über 3,2 Millionen Gewinne im Wert von bis zu 20 Millionen Euro ausgespielt – staatlich garantiert. Der Mindesteinsatz beträgt 15 Euro pro Monat. Veranstalterin der SKL ist die GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder, die darüber hinaus auch die NKL anbietet. Seit 2022 engagiert sich das Unternehmen als assoziierter Partner des SKL Glücksatlas in der wissenschaftlichen Erforschung von Lebenszufriedenheit und Glück in Deutschland.

Datengrundlage

Die Auswertungen der Studie basierten auf einer Sonderbefragung, an der insgesamt **5.145 Personen** im Alter zwischen 18 und 70 Jahren im Juni 2025 ausschließlich online teilnahmen. Die Befragung wurde von ipsos durchgeführt. Eine repräsentative Verteilung nach Geschlecht, Alter und Region wurde angestrebt.

Weiteres Pressematerial zum Download finden Sie hier:

www.skl-gluecksatlas.de/info/presse