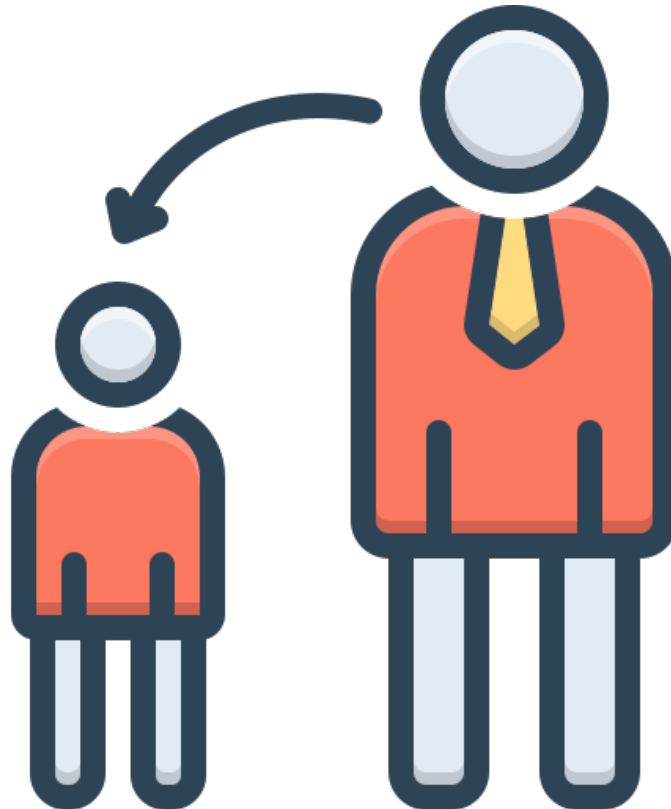


SKL GLÜCKSATLAS

Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



SKL GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2026-02

Glück hat frühe Wurzeln

Die Kindheit prägt die Lebenszufriedenheit stärker als das Einkommen

Bernd Raffelhüschen, Max Höfer, Sina Drechsler und Timon Renz

München, Mai 2026

Hauptergebnisse

1. Der große Einfluss einer glücklichen Kindheit Wer seine Kindheit als glücklich erlebt hat, ist auch im Erwachsenenalter in allen Lebensbereichen deutlich zufriedener. Der Abstand zwischen der glücklichsten und unglücklichsten Gruppe beträgt mindestens 1,5 Punkte auf der Zufriedenheitsskala (0–10). Am stärksten zeigt sich dies in der Familienzufriedenheit (2,3 Punkte Differenz) und der finanziellen Zufriedenheit (2,2 Punkte Differenz). Wer seine Kindheit als unglücklich bewertet, ist außerdem öfter arbeitslos, seltener in festen Beziehungen, häufiger geschieden und schätzt die eigene Gesundheit schlechter ein. 46,7 Prozent der Befragten bewerten ihre Kindheit als glücklich, 15,8 Prozent als unglücklich.

2. Sicherer vs. unsicherer Bindungsstil Ein sicherer Bindungsstil – geprägt durch geringe Verlustangst und geringe Bindungsvermeidung – entsteht durch verlässliche, emotional verfügbare Bezugspersonen in der Kindheit. Er verstärkt die Wirkung einer glücklichen Kindheit vor allem in zwischenmenschlichen Bereichen: Beziehungszufriedenheit (+1,1 Punkte), Ehezufriedenheit (+1,2 Punkte), Familienzufriedenheit (+0,9 Punkte). Negative Kindheitserfahrungen lassen sich dadurch abschwächen, aber nicht vollständig ausgleichen. Nur 32,5 Prozent der Befragten weisen einen sicheren Bindungsstil auf.

3. Einfluss des Einkommens Das Medianeinkommen (ca. 2.250 €/Monat netto äquivalent) spielt eine überraschend geringe Rolle für die Lebenszufriedenheit. Bei Personen mit glücklicher Kindheit sind kaum Effekte messbar. So steigt lediglich die Ehezufriedenheit um minimale 0,03 Punkte. Das zeigt, dass ein mittleres Einkommen dort wenig ausrichtet, wo eine glückliche Kindheit bereits eine stabile psychische Grundlage für die Zufriedenheit gelegt hat. Bei Personen mit unglücklicher Kindheit zeigen sich dagegen immerhin moderate Zugewinne, am deutlichsten bei der finanziellen Zufriedenheit (+0,30 Punkte). Insgesamt treten materielle Ressourcen damit hinter psychischen Faktoren (Kindheitsglück, Bindung) zurück.

4. Einfluss des Selbstwertgefühls Das Selbstwertgefühl beschreibt das Erleben der eigenen Tüchtigkeit und Wirksamkeit – das Gefühl, wertvoll, kompetent und von anderen anerkannt zu sein. Es wird nicht nur durch Eltern geprägt, sondern auch durch schulische und berufliche Erfolge, Begabungen oder Freundschaften. Ein hohes Selbstwertgefühl (vorhanden bei 51 Prozent der Befragten) hebt das Zufriedenheitsniveau bereichsübergreifend an, mit den stärksten Effekten in Familien- und Berufszufriedenheit (je +0,6 Punkte bei glücklicher, bis +0,9 Punkte bei unglücklicher Kindheit). Anders als der Bindungsstil wirkt es weniger bereichsspezifisch, sondern stabilisierend über alle Lebensbereiche hinweg. Da die eigene Kindheit im Nachhinein nicht verändert werden kann, liegt hier ein wichtiger praktischer Hinweis: Obwohl Einkommen und Zufriedenheit positiv miteinander zusammenhängen, zeigt sich bis zum Medianeinkommen kein nennenswerter zusätzlicher Zugewinn an Zufriedenheit. Wirksamer erscheint daher die gezielte Stärkung des Selbstwertgefühls.

Einleitung

Das Wohlbefinden in der Kindheit steht in engem Zusammenhang mit der Zufriedenheit im Erwachsenenalter. Erfahrungen und Erlebnisse in der Kindheit fallen unterschiedlich aus und entziehen sich weitgehend dem Einfluss des Kindes. Entscheidend ist dabei vor allem der Bindungsstil der Eltern, der maßgeblich prägt, mit welchen Gefühlen Kinder ihre Beziehungen zu den wichtigsten Bezugspersonen erleben. Während ein sicherer Bindungsstil durch verlässliche Zuwendung, emotionale Verfügbarkeit und Unterstützung gekennzeichnet ist, geht ein unsicherer Bindungsstil häufig mit Unbeständigkeit, Distanz, Überbehütung oder Überforderung einher. Diese unterschiedlichen Beziehungserfahrungen sind prägend: Sie beeinflussen nicht nur, wie Menschen ihre Kindheit rückblickend bewerten, sondern wirken sich auch langfristig auf ihr Selbstbild und die Gestaltung ihrer Beziehungen aus – sei es in Partnerschaften, im beruflichen Kontext oder in Freundschaften. So erinnern manche ihre frühen Jahre als geprägt von Wärme, Stabilität und Vertrauen, während andere diese Lebensphase kritischer und mit ambivalenten Gefühlen betrachten. Die Qualität der elterlichen Bindung bildet damit eine zentrale Grundlage, die weit über die Kindheit hinauswirkt und eng mit der späteren Lebenszufriedenheit verknüpft ist. Verschiedene Studien, etwa von *Layard et al. (2014)*, *Fritjers et al. (2013)* oder *Flèche et al. (2021)*, zeigen, dass das Wohlbefinden in der Kindheit eng mit der Zufriedenheit im Erwachsenenalter verbunden ist.

Vor diesem Hintergrund haben wir untersucht, ob ökonomische Ressourcen wie das Einkommen Unterschiede in der Lebenszufriedenheit ausgleichen können oder ob psychologische Faktoren dazu beitragen, ungünstige Kindheitserfahrungen zu kompensieren beziehungsweise positive Effekte weiter zu verstärken. Auf Basis einer großen Stichprobe werden diese Zusammenhänge empirisch analysiert. Dabei wird betrachtet, wie eng die Bewertung der eigenen Kindheit mit der aktuellen Lebenszufriedenheit verknüpft ist und in welchem Ausmaß dieser Zusammenhang durch ökonomische und psychologische Einflussgrößen geprägt wird. Die Ergebnisse liefern damit differenzierte Hinweise darauf, inwiefern die Kindheit als langfristig wirksames Fundament des subjektiven Wohlbefindens im Erwachsenenalter verstanden werden kann oder ob andere Faktoren stärker ins Gewicht fallen.

Daten

Die Datengrundlage bildet eine Onlinebefragung (Computer-Assisted Web Interviews) mit 5.148 Teilnehmenden aus dem Juni 2025. Ziel war es, eine möglichst repräsentative Stichprobe der in Deutschland lebenden Bevölkerung im Alter von 18 bis 70 Jahren abzubilden. Hierzu

wurde aus dem infas Quo-Access-Panel¹ (organisiert von Ipsos) eine Stichprobe gemäß der Verteilung nach Geschlecht, Alter und Region (Nielsen-Regionen) »gezogen«. Das durchschnittliche Alter der Befragten beträgt 45 Jahre und rund 50 Prozent sind weiblich

Im Zentrum der Analyse steht die retrospektive Bewertung der eigenen Kindheit. Die Befragten beantworteten die Frage „Wie würden Sie Ihre Kindheit bewerten?“ auf einer Skala von 0 („völlig unglücklich“) bis 10 („sehr glücklich“). Für die Auswertung wurden die Angaben in drei Kategorien zusammengefasst: Werte von 8 bis 10 gelten als „glücklich“, 4 bis 7 als „mäßig“ und 0 bis 3 als „unglücklich“. Insgesamt berichten 46,7 Prozent der Befragten von einer glücklichen Kindheit, 35,5 Prozent ordnen sie als mäßig ein und 15,8 Prozent als unglücklich.

Neben der allgemeinen Lebenszufriedenheit, die im Durchschnitt bei 6,71 Punkten liegt, werden verschiedene bereichsspezifische Zufriedenheiten berücksichtigt. Die höchsten Werte zeigen sich in der Partnerschaft (8,0 Punkte) und in der Ehe (7,7 Punkte), während die finanzielle Zufriedenheit mit durchschnittlich 6,0 Punkten am niedrigsten ausfällt. Dazwischen liegen die Zufriedenheit mit der Freizeit (7,02 Punkte), dem Familienleben (7,12 Punkte), der beruflichen Situation (6,71 Punkte) sowie dem Sexualleben (6,18 Punkte).

Im der weitere Analyse stehen drei zentrale Einflussfaktoren im Mittelpunkt: das Haushaltsnettoäquivalenzeinkommen, der „sicher gebundene“ Bindungsstil sowie ein hohes Selbstwertgefühl. Der Median des Haushaltsnettoäquivalenzeinkommens liegt bei etwa 2.250 Euro pro Monat². Dieses Maß berücksichtigt Unterschiede in Haushaltsgröße und -zusammensetzung, indem das verfügbare Einkommen auf einzelne Haushaltsmitglieder umgerechnet wird und so vergleichbar gemacht wird. Ein sicherer Bindungsstil wird über eine Kombination aus niedriger Verlustangst und geringer Bindungsvermeidung definiert und findet sich bei 32,5 Prozent der Befragten. Das Selbstwertgefühl wird anhand einer verkürzten, an die Rosenberg-Skala angelehnten Messung erfasst, die Werte zwischen 0 und 10 annimmt. Personen mit Werten über 7 werden als Personen mit hohem Selbstwertgefühl klassifiziert; dies trifft auf 51 Prozent der Stichprobe zu.

¹ Für Informationen zur Bildung dieses Panels siehe <https://www.infas.de/das-infas-panel/> [zuletzt aufgerufen am 16.03.2026].

² Im Folgenden bezieht sich der Begriff „Einkommen“ durchgängig auf das Haushaltsäquivalenzeinkommen.

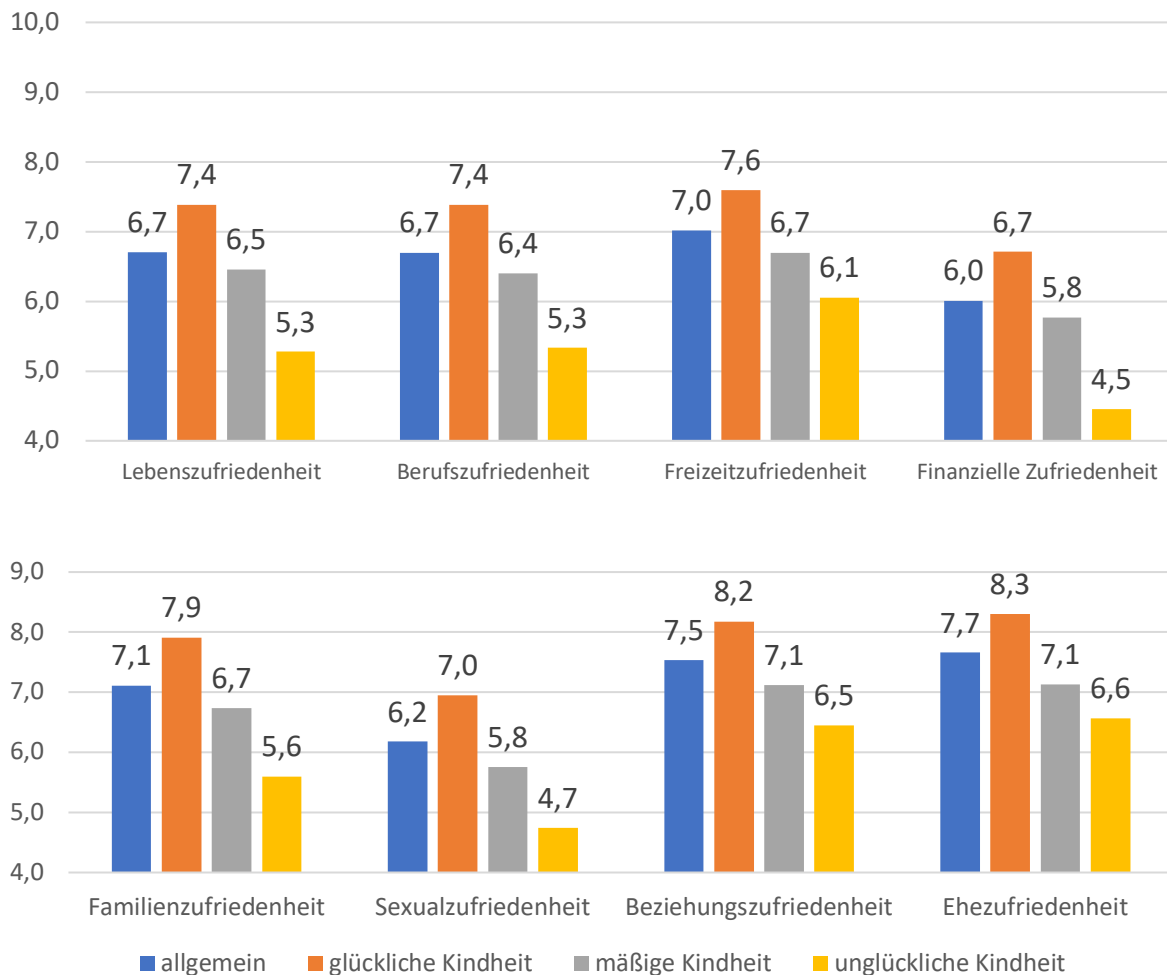
Frühe Prägungen, spätere Zufriedenheit: Ein Blick auf die Lebensbereiche

In einem ersten Schritt betrachten wir, wie sich die durchschnittliche Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen unterscheidet, wenn berücksichtigt wird, wie glücklich Menschen ihre Kindheit erlebt haben. Abbildung 1 zeigt dabei: Wer seine Kindheit als glücklich in Erinnerung hat, ist im Durchschnitt auch in allen abgefragten Lebensbereichen zufriedener. Personen mit einer mäßig eingeschätzten Kindheit liegen durchweg im Mittelfeld, während diejenigen mit einer unglücklichen Kindheit die niedrigsten Werte aufweisen. Insgesamt beträgt der Abstand zwischen der glücklichsten und der unglücklichsten Gruppe in allen Bereichen mindestens 1,5 Punkte auf der Zufriedenheitsskala. Besonders deutlich ist der Unterschied bei der Familienzufriedenheit: Zwischen Personen mit glücklicher und unglücklicher Kindheit liegen durchschnittlich rund 2,3 Punkte.

Aus soziodemografischer Perspektive zeigen sich moderate Unterschiede zwischen den Gruppen. Das Geschlechterverhältnis ist in allen drei Gruppen weitgehend ausgeglichen. Personen, die ihre Kindheit als unglücklich bewerten, sind im Durchschnitt etwas älter (46,9 Jahre) und verfügen mit rund 1.944 Euro über das niedrigste Medianeinkommen. Demgegenüber entspricht das Medianeinkommen in den Gruppen mit mäßig und glücklich bewerteter Kindheit jeweils dem Median der Gesamtstichprobe. Die Gruppe mit einer mäßig bewerteten Kindheit ist im Durchschnitt am jüngsten (44,2 Jahre), während Befragte mit einer glücklichen Kindheit im Mittel 45,6 Jahre alt sind.

Abbildung 1: Personen mit einer glücklichen Kindheit sind auch in allen Lebensbereichen zufriedener

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.



Anmerkung: Für die Bereichszufriedenheit einfache Mittelwerte. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Ob diese Unterschiede über Unterschiede in den Durchschnittswerten hinausgehen, lässt sich mithilfe von Korrelationen prüfen. Eine Korrelation misst, wie stark zwei Merkmale miteinander zusammenhängen. Konkret prüfen wir, ob Personen mit hoher Kindheitszufriedenheit tendenziell auch in anderen Lebensbereichen zufriedener sind und entsprechend, ob eine niedrige Kindheitszufriedenheit mit geringerer Zufriedenheit in diesen Bereichen einhergeht. Die Ergebnisse zeigen, dass die als glücklich wahrgenommene Kindheit positiv und statistisch signifikant mit allen betrachteten Bereichszufriedenheiten zusammenhängt. Das bedeutet, dass sich

mit hoher Wahrscheinlichkeit ein stabiles Muster in den Daten wiederfindet. Umgekehrt zeigt sich für eine unglücklich erlebte Kindheit ein negativer und ebenfalls statistisch signifikanter Zusammenhang mit allen betrachteten Lebensbereichen.

Besonders stark ist der Zusammenhang zwischen einer glücklichen Kindheit und der heutigen Zufriedenheit mit dem Familienleben. Danach folgt die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation. Am schwächsten ausgeprägt ist der Zusammenhang hingegen bei der Zufriedenheit mit der Freizeit. Für eine unglückliche Kindheit zeigt sich das spiegelbildliche Muster: Der stärkste negative Zusammenhang besteht mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit und der Zufriedenheit mit dem Familienleben, während der schwächste Zusammenhang bei der Ehe- und Beziehungszufriedenheit zu beobachten ist.

Die Ergebnisse zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen der Bewertung der eigenen Kindheit und der Lebenssituation im Erwachsenenalter. Allerdings bleibt offen, in welche Richtung dieser Zusammenhang verläuft: Während einerseits frühe Lebenserfahrungen langfristig prägen können, ist andererseits denkbar, dass die aktuelle Lebenslage die rückblickende Einschätzung der Kindheit systematisch verzerrt.

Auffällig ist, dass sich die Unterschiede zwischen den Gruppen über eine Vielzahl zentraler Lebensbereiche erstrecken. Personen mit einer als glücklich erlebten Kindheit weisen im Erwachsenenalter häufig günstigere Lebensbedingungen auf: höhere Bildung, stabilere Partnerschaften und eine bessere subjektive Gesundheit. Wer seine Kindheit hingegen als unglücklich bewertet, ist öfter arbeitslos, seltener in festen Beziehungen, häufiger geschieden, schätzt die eigene Gesundheit schlechter ein und zeigt im Durchschnitt stärkere neurotische Tendenzen.

Unter Neurotizismus wird in der Persönlichkeitspsychologie die Tendenz verstanden, häufiger negative Emotionen wie Angst, Unsicherheit oder Stress zu erleben und empfindlicher auf Belastungen zu reagieren. Dieses Persönlichkeitsmerkmal gilt als stabil über den Lebensverlauf und verändert sich im Erwachsenenalter nur begrenzt. Dass sich die Unterschiede somit nicht nur in aktuellen Lebensumständen und subjektiven Einschätzungen, sondern auch in grundlegenden Persönlichkeitsdispositionen zeigen, spricht gegen eine rein rückblicksbedingte Verzerrung. Vielmehr legen die konsistenten Muster nahe, dass Kindheitserfahrungen einen eigenständigen Beitrag zur späteren Lebenssituation leisten, auch wenn eine wechselseitige Beeinflussung nicht ausgeschlossen werden kann.

Neben dem Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus ist der Bindungstyp ein wichtiger, aber nicht der einzige Einflussfaktor. Auch Variablen wie Einkommen oder Selbstwertgefühl

können die Zufriedenheit in einzelnen Lebensbereichen prägen. Daher stellt sich die Frage, ob die beobachteten Zusammenhänge tatsächlich auf das wahrgenommene Kindheitsglück zurückzuführen sind oder durch solche Drittvariablen erklärt werden. Um den spezifischen Effekt des Kindheitsglücks zu isolieren, werden im Folgenden multiple Regressionsmodelle eingesetzt, die den Einfluss dieser Faktoren kontrollieren.

Einfluss eines sicheren Bindungsstils

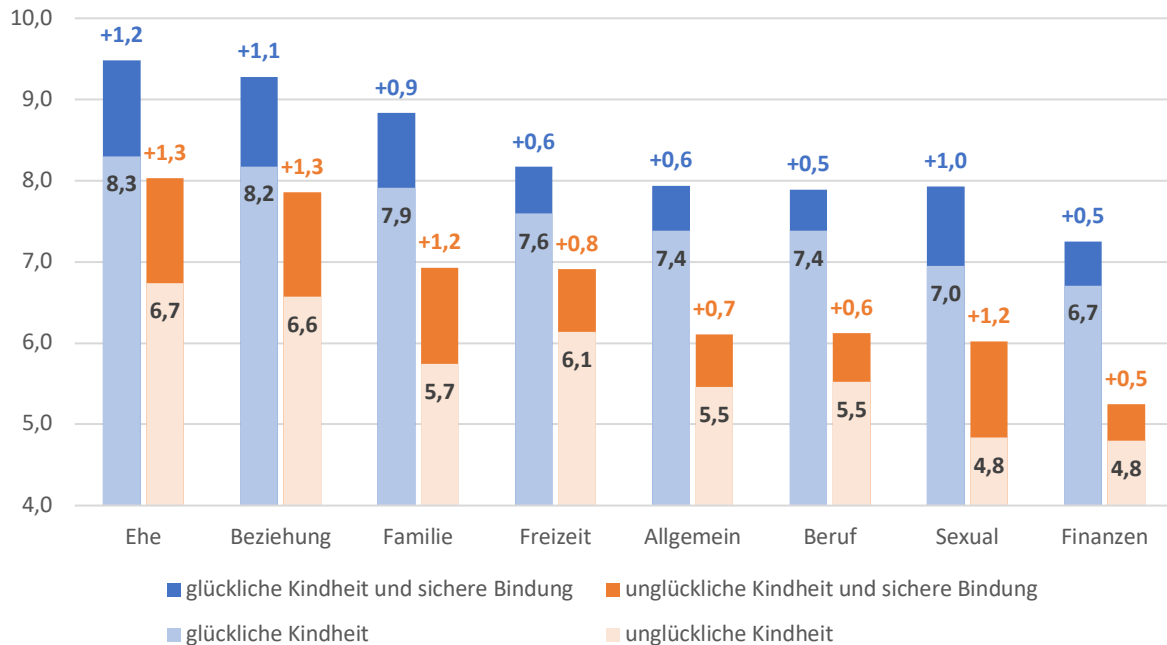
Bindungserfahrungen in der Kindheit prägen nach der Bindungstheorie von *John Bowlby* und *Mary Ainsworth*, wie Menschen im Erwachsenenalter Beziehungen gestalten. Im Umgang mit ihren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen entwickeln Kinder sogenannte „innere Arbeitsmodelle“. Diese prägen langfristig, wie sie Nähe, Vertrauen und Autonomie in Beziehungen erwarten und gestalten. In der Bindungsforschung zum Erwachsenenalter werden meist vier Bindungsstile unterschieden, die sich anhand der Dimensionen Verlustangst und Bindungsvermeidung einordnen lassen.

Ein sicherer Bindungsstil ist durch geringe Verlustangst und geringe Bindungsvermeidung gekennzeichnet und äußert sich in einem vertrauensvollen und stabilen Umgang mit Nähe. Der ängstlich-ambivalente Bindungsstil weist eine hohe Verlustangst bei gleichzeitig geringer Vermeidung auf, was sich in einem starken Bedürfnis nach Nähe und gleichzeitiger Unsicherheit über die Verlässlichkeit anderer zeigt. Der abweisend-vermeidende Bindungsstil ist durch geringe Verlustangst, aber hohe Bindungsvermeidung geprägt. Nähe wird eher gemieden und Unabhängigkeit betont. Der ängstlich-vermeidende Bindungsstil vereint schließlich hohe Verlustangst und hohe Vermeidung und führt häufig zu einem inneren Konflikt zwischen dem Wunsch nach Nähe und der Tendenz, sich gleichzeitig emotional zurückzuziehen.

In unserem Datensatz zeigt sich, dass über die Hälfte der Personen mit sicherem Bindungsstil ihre Kindheit als glücklich bewertet, während nur rund 14 Prozent sie als unglücklich einstufen. Dieses Muster entspricht den Annahmen der Bindungsforschung: Positive frühe Beziehungserfahrungen fördern die Entwicklung eines sicheren Bindungsstils. Abbildung 2 veranschaulicht die Zusammenhänge zwischen Kindheitsglück bzw. -unglück und den verschiedenen Bereichszufriedenheiten unter Berücksichtigung eines sicheren Bindungstyps.

Abbildung 2: Ein sicherer Bindungsstil wirkt vor allem zwischenmenschlichen Bereichen zufriedenheitsfördernd.

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.



Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Personen, die ihre Kindheit als glücklich wahrnehmen und zugleich einen sicheren Bindungsstil haben, berichten in allen betrachteten Lebensbereichen die höchste durchschnittliche Zufriedenheit. Sie sind damit zufriedener als Personen, die zwar eine glückliche Kindheit angeben, aber einen unsicheren Bindungsstil aufweisen. Sowohl die positive Bewertung der Kindheit als auch ein sicherer Bindungsstil tragen jeweils eigenständig und statistisch signifikant zu diesem höheren Zufriedenheitsniveau bei. Der Zusammenhang zwischen Kindheitsglück und Bereichszufriedenheit bleibt auch bestehen, wenn der Bindungsstil berücksichtigt wird, und verringert sich nur leicht. Das deutet darauf hin, dass ein Teil des Effekts über den Bindungsstil vermittelt wird, ohne sich vollständig durch ihn erklären zu lassen.

Besonders deutlich zeigt sich die Wirkung des sicheren Bindungsstils in zwischenmenschlichen Lebensbereichen: Die Beziehungszufriedenheit (+1,1 Punkte) als auch die Ehezufriedenheit (+1,2 Punkte) fallen spürbar höher aus. Auch die Zufriedenheit mit der Familie (+0,9 Punkte)

und die Zufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben (+1 Punkt) profitieren von dieser Kombination aus positiven frühen Erfahrungen und sicherer Bindung. Den geringsten Zufriedenheitszuwachs erfahren Personen im Bereich der Arbeitszufriedenheit und der finanziellen Zufriedenheit mit rund +0,5 Punkten.

Auch Personen, die zwar ihre Kindheit als unglücklich bewerten allerdings einen sicheren Bindungsstil erfahren haben, berichten in allen Lebensbereichen über eine höhere durchschnittliche Zufriedenheit als vergleichbare Personen ohne sicheren Bindungsstil. Der negative Effekt einer unglücklichen Kindheit bleibt zwar bestehen, wird jedoch durch den positiven Einfluss eines sicheren Bindungsstils teilweise abgefedert. Dies zeigt sich insgesamt in höheren Zufriedenheitswerten.

Wie bereits bei der glücklichen Kindheit konzentrieren sich die stärksten Effekte auch hier auf zwischenmenschliche Bereiche: Die Ehe- und Beziehungszufriedenheit steigen jeweils um etwa +1,3 Punkte, gefolgt von der Familienzufriedenheit und der Zufriedenheit mit dem Sexualleben (ebenfalls rund +1,3 Punkte). Die geringsten Zugewinne zeigen sich in der Berufszufriedenheit (+0,6 Punkte) und der allgemeinen Arbeitszufriedenheit (+0,5 Punkte).

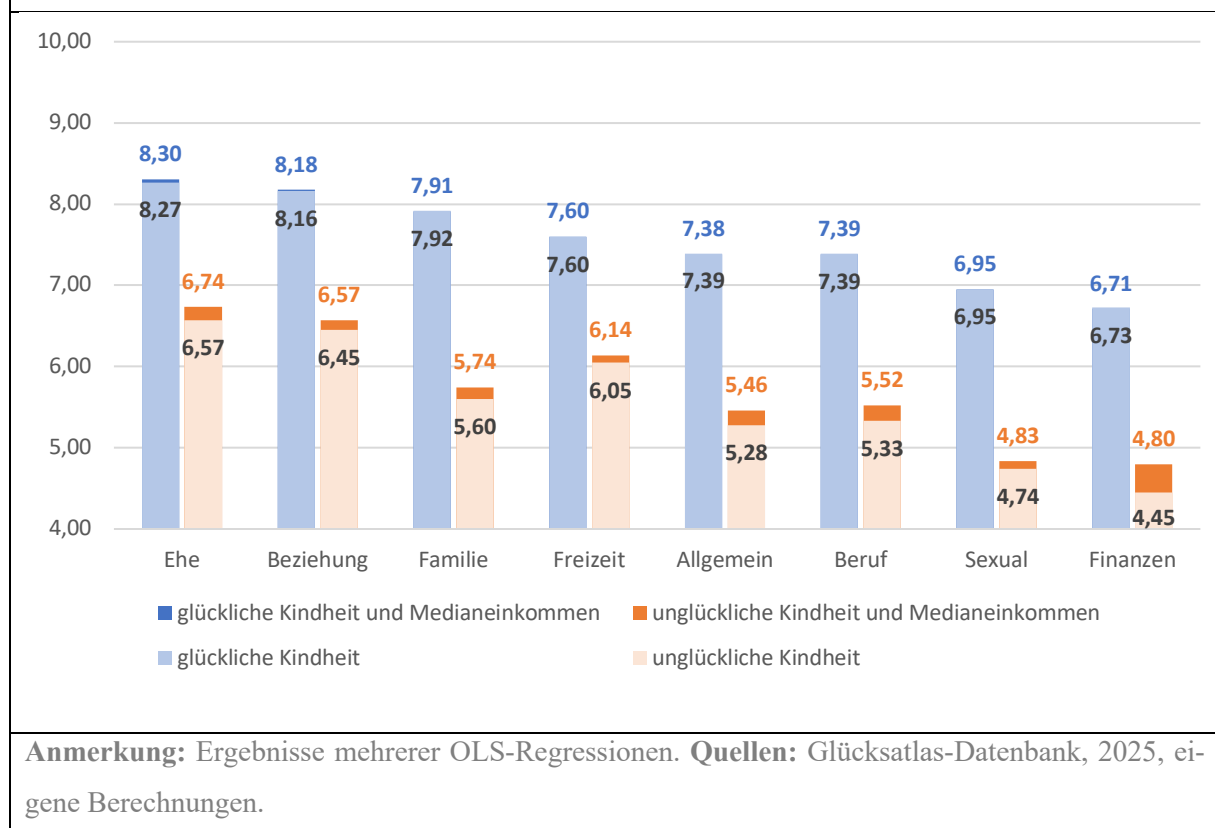
Insgesamt deutet dies darauf hin, dass ein sicherer Bindungsstil die zufriedenheitsfördernden Effekte einer als glücklich erlebten Kindheit verstärken kann. Die negativen Folgen einer unglücklich bewerteten Kindheit lassen sich dadurch zwar abschwächen, werden jedoch in keinem der betrachteten Lebensbereiche vollständig ausgeglichen. Da ein sicherer Bindungsstil seine stärkste Wirkung vor allem in zwischenmenschlichen Bereichen entfaltet, ist anzunehmen, dass in beruflichen und materiellen Lebensbereichen andere Faktoren, insbesondere das Einkommen, eine größere Rolle für die Lebenszufriedenheit spielen. Diese Annahme wird auch durch ökonomische Theorien der Lebenszufriedenheit gestützt, etwa aus der Verhaltens- und Wohlfahrtsökonomik, die materielle Ressourcen als zentralen Einflussfaktor für Zufriedenheit in nicht-sozialen Lebensbereichen betrachten.

Medianeinkommen: kleinerer Effekt als erwartet

Abbildung 3 zeigt die Veränderung der Bereichszufriedenheiten in Abhängigkeit von der wahrgenommenen Kindheit, wenn ein verfügbares Einkommen auf Höhe des Medians von 2.250 Euro im Datensatz berücksichtigt wird.

Abbildung 3: Im Vergleich zur eigenen Wahrnehmung der Kindheit erweist sich das Medianeinkommen als deutlich weniger einflussreich für die Bereichszufriedenheiten.

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) gemessen.



Für Personen mit einer glücklichen Kindheit zeigt sich, dass die Kontrolle für das Medianeinkommen die durchschnittlichen Zufriedenheiten in den einzelnen Lebensbereichen kaum verändert. Zwar steht auch das Einkommen in einem statistisch signifikant positiven Zusammenhang mit der Zufriedenheit, der zusätzliche Beitrag des Einkommens über den Einfluss der glücklichen Kindheit hinaus bleibt jedoch äußerst begrenzt. Lediglich bei der Ehezufriedenheit und der Beziehungszufriedenheit zeigt sich ein Zuwachs von +0,03 beziehungsweise +0,02 Punkten.

Anders stellt sich die Situation für Personen mit unglücklich bewerteter Kindheit dar. Hier ist ein Anstieg des Einkommens bereits im Bereich des Medians mit leichten Verbesserungen der Zufriedenheit verbunden. Doch auch in dieser Gruppe bleiben die Effekte moderat. Der stärkste Effekt zeigt sich, wenig überraschend, im Bereich der finanziellen Zufriedenheit, wo ein Zuwachs von rund 0,3 Punkten zu beobachten ist.

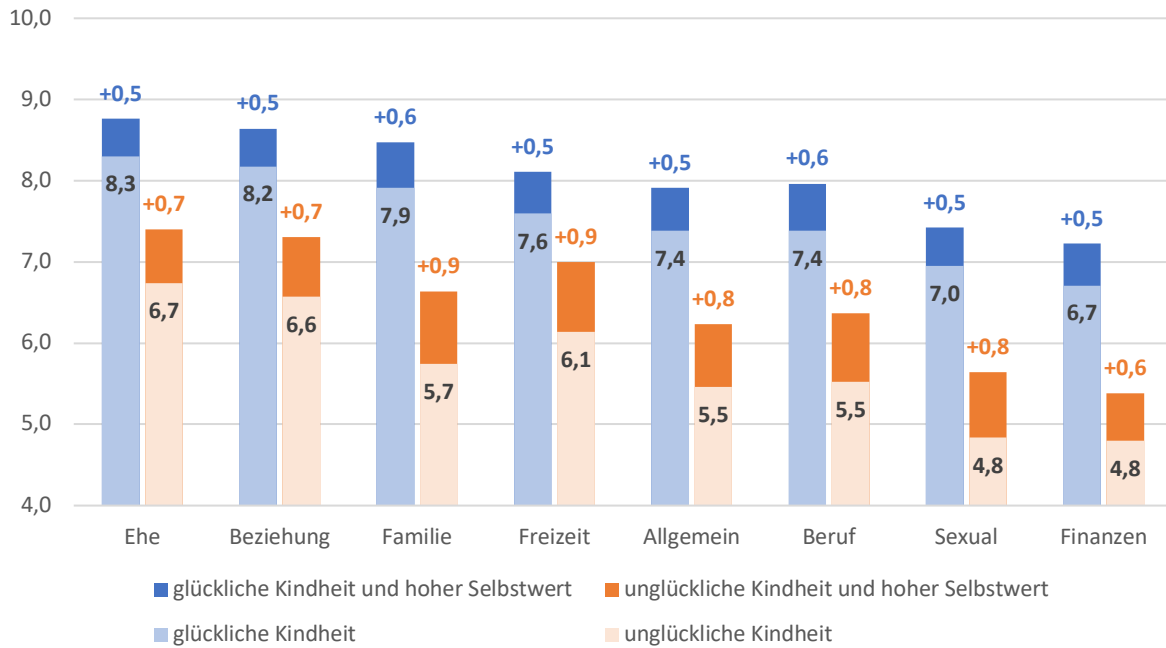
Insgesamt trägt das Einkommen zwar zur Erklärung von Unterschieden in den Bereichszufriedenheiten bei, jedoch ist sein Einfluss begrenzt. Im Vergleich zu psychosozialen Faktoren reagieren die Zufriedenheiten weniger sensibel auf materielle Ressourcen. Dies bekräftigt die Bedeutung früher psychosozialer Prägungen für die Lebenszufriedenheit im Erwachsenenalter.

Kindheit und die Rolle des Selbstwertgefühls

Neben dem Bindungsverhalten stellt das eigene Selbstwertgefühl, einen Mechanismus dar, der neben den Kindheitserfahrungen auf das Wohlbefinden wirkt. Unter Selbstwertgefühl wird dabei die Bewertung der eigenen Person verstanden: Es beschreibt, in welchem Ausmaß sich Individuen als wertvoll, kompetent und grundsätzlich in der Lage erleben, Anforderungen des Lebens zu bewältigen und dabei von anderen anerkannt und geschätzt zu werden. Während der Bindungstyp vor allem die Regulierung von Nähe und Distanz betrifft, erfasst das Selbstwertgefühl somit das Gefühl der eigenen Tüchtigkeit und der Erfahrung von Wirksamkeit. Das Selbstwertgefühl wird nicht nur von den Bindungserfahrungen mit den Eltern entwickelt. Auch andere Erfahrungen können positiv darauf einwirken: Etwa besondere Begabungen oder Erfolg in der Schule oder beim Sport oder intensive Jugendfreundschaften, die die Autonomie des Heranwachsenden stärken.

Abbildung 4: Ein hohes Selbstwertgefühl führt in allen Lebensbereichen zu einer höheren Zufriedenheit.

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.



Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Die in Abbildung 4 dargestellten Ergebnisse zeigen, dass ein positives Selbstwertgefühl in sämtlichen betrachteten Lebensbereichen mit einer höheren durchschnittlichen Lebenszufriedenheit einhergeht. Wie bereits in den Modellen zum Bindungsstil und zum Einkommen bleibt auch hier der Einfluss der Kindheit durchgehend signifikant. Für Personen mit einer glücklichen Kindheit entfaltet es seine stärkste Wirkung in der Familien- und beruflichen Zufriedenheit (jeweils etwa +0,6 Punkte). Im Unterschied zum Bindungstyp, der insbesondere die Beziehungs- und Ehezufriedenheit deutlich positiv beeinflusst, wirkt das Selbstwertgefühl weniger spezifisch. Es hebt das allgemeine Zufriedenheitsniveau, ohne einzelne Lebensbereiche besonders stark zu dominieren.

Für Personen mit einer unglücklich wahrgenommenen Kindheit wirkt das Selbstwertgefühl differenzierter. Es fungiert als kompensatorische Ressource. Die stärksten Zugewinne zeigen sich in der Familien- und Freizeit Zufriedenheit (jeweils rund +0,9 Punkte), während auch berufliche

und sexuelle Zufriedenheit deutlich profitieren (jeweils +0,8 Punkte). Dies legt nahe, dass ein hohes Selbstwertgefühl insbesondere in jenen Lebensbereichen wirksam ist, die stärker durch eigene Handlungsspielräume geprägt sind.

Eine besondere Rolle kommt dem Familienkontext zu. Hier zeigt sich ein Zusammenspiel beider Dimensionen: Familie ist jener soziale Raum, in dem sich das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Verbundenheit besonders ausgeprägt manifestiert. Entsprechend wirken sowohl Bindungsstil als auch Selbstwertgefühl gemeinsam und potenziell verstärkend auf die Zufriedenheit. In Paarbeziehungen und Ehen hingegen dominiert die Bedeutung des Bindungstyps, da hier die Regulation von Nähe, Vertrauen und emotionaler Sicherheit im Vordergrund steht.

Die Ergebnisse zeigen, dass frühe Kindheitsprägungen langfristig wirksam bleiben und ihre Bedeutung auch dann nicht verlieren, wenn weitere Einflussfaktoren berücksichtigt werden. Bemerkenswert ist dabei, dass sich psychische Ressourcen in ihrer Wirkung unterschiedlich entfalten: Ein sicherer Bindungstyp kommt vor allem in engen sozialen Beziehungen wie der Partnerschaft zum Tragen, während ein hohes Selbstwertgefühl als bereichsübergreifender Faktor wirkt und das allgemeine Zufriedenheitsniveau verstärkt. Das Medianeinkommen hingegen erklärt Unterschiede in der Lebenszufriedenheit in überraschend geringerem Maße als ursprünglich angenommen. Materielle Ressourcen treten damit gegenüber psychischen Eigenschaften und individuellen Voraussetzungen deutlich in den Hintergrund.

Referenzen

Flèche, S., Lekfuangfu, W. N., & Clark, A. E. (2021). *The long-lasting effects of family and childhood on adult wellbeing: Evidence from British cohort data*. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 181, 290-311.

Frijters, P., Johnston, D.W., Shields, M.A., 2014. *Does childhood predict adult life satisfaction? Evidence from British Cohort Surveys*. *Econ. J.* 124, 688–719.

Layard, R., Clark, A., Cornaglia, F, Powdthavee, N., Vernoit, J., 2014. *What predicts a successful life? A life-course model of wellbeing*. *Econ. J.* 124, 720–738.