

„Braucht man eine Familie, um glücklich zu sein?“

Expertengespräch des FORUM FAMILIE STARK MACHEN
Mainz, 1. Februar 2005

Kernergebnisse einer bevölkerungsrepräsentativen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag des FORUM FAMILIE STARK MACHEN

In den Augen der Bevölkerung gehören Glück und Familie noch immer eindeutig zusammen. 66 Prozent denken, dass man eine Familie brauche, um glücklich zu werden. Allerdings bezweifeln die meisten (61 Prozent) zugleich, dass junge Familiengründer auch glücklicher werden als ihre Altersgenossen in anderen Lebensformen.

Nur 26 Prozent gehen davon aus, dass Familiengründer überdurchschnittlich glücklich werden.

Dagegen zeigen die Ergebnisse der Umfrage, dass Menschen, die selbst eine Familie gründen oder auch in enger Verbundenheit mit ihren Geschwistern, mit Vater und Mutter, Großeltern oder Enkeln leben, zu einem größeren Anteil glücklich sind als andere. Das Familienglück ist eher die Regel als die Ausnahme.

Eine wichtige Voraussetzung für das Familienglück sind die dichten Familienbezüge. Manchem Unkenruf zum Trotz lebt der allergrößte Teil der Deutschen auch heute in einem solchen Beziehungsgeflecht. Zumindest einen nahen Angehörigen hat fast jeder (98 Prozent). Bis ins sechste Lebensjahrzehnt hat eine Mehrheit heute noch Mutter und/oder Vater; gut 7 von 10 Kindern (78 Prozent) und 8 von 10 Erwachsenen haben Geschwister, 77 Prozent der älteren Menschen ab 60 Jahre sind Großeltern.

Vervollständigt wird das Beziehungsgeflecht durch entferntere Verwandte. 59 Prozent berichten von vielen Onkeln und Tanten, Cousins und Cousinen, oder Neffen und Nichten. Bei 55 Prozent wohnen zudem viele Verwandte in der Nähe, was nur von wenigen als bedrückende Enge empfunden wird.

Einfach schon durch die Vielzahl des „Familienpersonals“ und die Vielzahl der Kontakte ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten für Austausch und Beisammensein. Solche Bindungsdichte steht nicht nur auf dem Papier. 75 Prozent sagen: „In unserer Familie hält man alles in allem sehr gut zusammen“, wobei die zusätzlichen Angaben über

vielfältige Kontakte und Aktivitäten wie Besuche und Familienfeiern darauf hindeuten, dass diese Angaben zum allergrößten Teil die Wirklichkeit in den Familien angemessen widerspiegeln.

Eine weitere Voraussetzung für das Familienglück ist die hohe Emotionalität der Familienbeziehungen. 43 Prozent berichten: „Ich spüre eine tiefe Zuneigung der anderen in meiner Familie.“ Unter den Eltern kleiner Kinder haben sogar 64 Prozent derartige Empfindungen.

Schließlich eröffnen der größere Wohlstand und die vermehrte Freizeit heute mehr Möglichkeiten für gemeinsame Unternehmungen und Familienaktivitäten (mehr gemeinsame Freizeit, Urlaubsreisen usw.), die dann auch wieder den Familienzusammenhalt und das Familienglück fördern. Demoskopische Trenddaten zeigen, dass die Mehrheit diese Möglichkeiten auch tatsächlich zugunsten der Familie nutzt.¹

Das mögliche Glück der Befragten wurde ganz unabhängig von den Fragen nach ihrer familiären Situation aus verschiedenen Perspektiven ermittelt: Mit der direkten Frage nach dem Glück, mit sehr zielgenauen Fragen nach verschiedenen Stimmungen in der letzten Zeit, mit einer Ermittlung der Lebenszufriedenheit, sowie mit einer vom Interviewer vorgenommenen Bewertung von äußerlichen Anzeichen für Glück: Bei all diesen Ermittlungen erzielten Befragte, die in Vater-Mutter-Kinder-Familien leben, überdurchschnittliche Werte.

Allerdings ist der Vorsprung der Befragten in Familienhaushalten vor den übrigen Befragten nicht in allen Phasen des gemeinsamen Lebens gleich groß: Der Höhepunkt des Familienglücks wird danach bei den meisten sofort mit der Geburt der Kinder erreicht. In den ersten sechs Lebensjahren der Kinder erleben viele junge Eltern eine Phase der Euphorie, wobei die Belastungen wie etwa der Schlafmangel bei den Eltern von Säuglingen jedoch keineswegs ignoriert werden. Vielmehr kommen Glückserlebnisse als ein „Plus“ zum Gefühlshaushalt hinzu. Als „sehr glücklich“ bezeichnen sich in dieser Phase 45 Prozent, im Durchschnitt aller Befragten zählen sich nur 31 Prozent zum engsten Kreis der Glücklichen. 70 Prozent der jungen Eltern berichten zudem, dass sie sich in letzter Zeit einmal „wie im siebten Himmel“ gefühlt

¹ Dieser Zusammenhang wurde bei der aktuellen Umfrage nicht untersucht, da er bereits aus anderen Untersuchungen hinlänglich bekannt ist.

hätten (Bevölkerung insgesamt nur 45 Prozent). Damit weilen die jungen Eltern von Babys und Kleinkindern sogar noch etwas häufiger in gehobenen Gefühlsfeldern als die meist frisch verliebten jungen Paare (68 Prozent). Dieser bei allen Glücksmaßen erkennbare Vorsprung der jungen Eltern geht etwa bis zum 12. Lebensjahr des ältesten Kindes wieder auf jenes Verbreitungsniveau zurück, das auch von kinderlosen Paaren erreicht wird, nicht aber von den „mittelalten“ und älteren Alleinlebenden.

Besonders bedeutsam wird die Einbindung in eine Familie dann wieder für die Verwitweten. Verwitwete Mütter oder Väter, die fest in die Familien ihrer Kinder eingebunden sind, sind sehr viel zufriedener mit ihrem Leben und berichten auch über sehr viel mehr schöne und erfüllende Erlebnisse als die übrigen älteren Alleinlebenden.

Aber auch in den Jahrzehnten zwischen der Pubertät der Kinder und dem Tod eines Elternteils hat die Familie beträchtliche Bedeutung für das Glück: Selbst wenn die meisten Eltern in dieser Zeit nicht mehr schöne Erlebnisse haben als kinderlose Paare und auch nicht zu einer besseren Lebensbilanz kommen als jene, bleiben sie doch erkennbar eher von Lebenskrisen und Sinnzweifeln verschont.

Diese größere Lebenssicherheit der Eltern hängt anscheinend mit der verbreiteten Überzeugung zusammen, dass die eigene Familie glücklich mache. Von den Eltern ab 40 Jahren erklärten 79 Prozent „Meine Familie macht mich glücklich“. Von den Eltern kleiner Kinder sagten dies sogar 95 Prozent. Deutlich erkennbar ist die Neigung, sich in traurigen Situationen mit dieser Vorstellung sowie mit dem Gedanken an die Kinder zu trösten. 90 Prozent der Eltern und 94 Prozent der Großeltern freuen sich, wenn sie an ihre Kinder bzw. an ihre Enkel denken.

Trotz des in bestimmten Phasen überdurchschnittlichen Glücks von Eltern und Kindern zeigten vertiefende Analysen keinen „automatischen“ Zusammenhang von Kindern oder Leben in einer Familie und Glück. Unabhängig von der Qualität des Familienlebens sagen Ehe und Elternschaft also noch wenig über das mögliche Glück in der Familie aus. Wer heiratet und Kinder bekommt, kann danach nicht einfach darauf vertrauen, ganz ohne weiteres eigenes Zutun glücklich zu werden.

Statt dessen zeigte sich ein starker Zusammenhang des Familienzusammenhalts mit dem Glück. Der Familienzusammenhalt wiederum erwies sich als abhängig von der Möglichkeit, die eigenen Sorgen in der Familie mitzuteilen, von der Fähigkeit, sich mit den Familienmitgliedern zu freuen oder von dem Wunsch, den anderen Freude zu bereiten. Die dazu gemessenen Werte hingen zugleich aufs engste mit den Gefühlen von Geborgenheit und Sicherheit zusammen.

Damit konnte eine indirekte Wirkung angenommen werden: Wo Angehörige entsprechend der „inneren Logik“ der Lebensform Familie zusammenleben, d.h. wo die einzelnen Rücksicht aufeinander nehmen, Zuneigung zu den anderen zeigen, den Austausch mit den Angehörigen suchen und sich um den Erhalt der Gemeinschaft bemühen, erzeugen sie Empfindungen von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Und diese Werte sind es dann, die für das überdurchschnittliche Glück in den Familien sorgen.

Sicherheit und Geborgenheit in den Familien empfinden die Eltern deshalb ebenso gut wie die Kinder. 85 Prozent der Mütter und Väter erklärten: „Meine Familie gibt mir Sicherheit und Geborgenheit“. Von der Verlässlichkeit und der Zuneigung, die sie ihren Kindern schenken, profitieren Eltern also offensichtlich durch die soziale und emotionale Stabilisierung ihrer Lebenswelt auch selbst.

Schwer von diesem Wirkungskomplex zu trennen und doch tendenziell eigenständig wirksam sind die gemeinsamen Aktivitäten und Rituale in den Familien. Sie tragen ebenfalls signifikant zum Familienglück bei. Die 78 Prozent der Eltern von Kleinkindern, die viel mit ihren Kindern unternehmen, und die immerhin auch noch fast 60 Prozent der Eltern von Pubertierenden, die regelmäßig zu gemeinsamen Familienunternehmungen aufbrechen, entsprechen im wesentlichen denjenigen, die sich auf die eine oder andere Weise als glücklich beschreiben.

Die wichtigste gemeinsame Aktivität ist dabei anscheinend das gemeinsame Essen. Wer erklärt: „Ich finde es schön, mit der Familie gemeinsam zu essen“, (68 Prozent der Bevölkerung insgesamt), hat große Aussichten auf Sicherheit und Geborgenheit in der Familie und damit auf Glück (85 Prozent derer, die gerne mit ihren Familien essen, fühlen sich in ihren Familien sicher und geborgen).

Frauen bemühen sich sichtlich stärker als Männer um das Familienglück: Sie achten z.B. eher bewusst darauf, genügend Zeit in der Familie zu verbringen (63 gegenüber 54 Prozent)². Bei einer „offenen“ Frage ohne Antwortvorgaben erklärten die Frauen zu 29 Prozent, dass sie die Verbundenheit in ihrer Familie glücklich mache; von den Männern sagten das nur 17 Prozent. Über ein besonderes Glück in der Familie berichten daher die Frauen auch etwas öfter als die Männer. Herausragend, auch über die Empfindungen der Väter, ist das Familienglück der Mütter von kleinen Kindern. Allerdings leiden Frauen offenbar auch stärker, wenn es in der Partnerschaft und in der Familie einmal nicht gut läuft: In Familien mit geringerem Zusammenhalt berichten die Frauen zu 46 Prozent über Unglück durch die Familie, die Männer nur zu 21 Prozent.

Zwar gibt es Lebensglück auch außerhalb der Familie. Man muss also nicht um jeden Preis eine Familie anstreben, um Zufriedenheit und Freude zu erleben. Diejenigen, die eine eigene Familie gründen, werden in der Regel jedoch etwas leichter glücklich als die Menschen in anderen Lebensformen. Um solches Familienglück zu erreichen, genügen Heirat und Kinderbekommen aber offenbar allein nicht aus. Es ist anscheinend auch wichtig, zugleich gemäß der Eigengesetzlichkeit der Familie zu leben und alles, was die Verbundenheit stärkt, bewusst anzustreben. Da Glück eher indirekt aus dem Zusammenhalt in der Familie entsteht und aus den damit verbundenen Gefühlen der Sicherheit und Geborgenheit, ergibt sich die Schlussfolgerung, dass sich das Familienglück am ehesten steigern lässt, wenn man bewusst etwas für den Zusammenhalt der Familie tut, etwa indem man sich schlicht mehr Zeit für die Partnerin bzw. den Partner und die Kinder nimmt. Das zeigt sich bei den 49 Prozent der Bevölkerung, die heute bewusst darauf achten, genügend Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. Sie berichteten von besonders gutem Zusammenhalt und von vergleichsweise großem Glück.

Weitere Presseinformationen und Infografiken unter www.familie-stark-machen.de

²

Für diese wie die folgenden Auswertungen wurden nur vergleichbare Fälle von Frauen und Männern in Partnerschaften betrachtet.