



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

Familie und Freunde als Ressourcen in Belastungssituationen und deren
Ausdruck in allgemeinen Interviews zum Wohlbefinden

Verfasserin

Barbara Schein, BSc.

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2013

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Dr. Ivo Ponocny

„Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen.“

Marie Curie (1867-1934)

Danksagungen

An dieser Stelle möchte ich mich besonders bei meinem Professor Dr. Ivo Ponocny bedanken, der mich während meiner Diplomarbeit betreut und unterstützt hat.

Mein größter Dank gehört meiner Familie, da sie nicht nur mein Studium ermöglicht haben, sondern auch immer Interesse an meiner Arbeit zeigten und mich so gut es ging unterstützten.

Außerdem danke ich auch meinen Freunden, welche mich bei der Anfertigung meiner Diplomarbeit so kräftig unterstützt haben.

ABSTRACT

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der empirischen Erfassbarkeit von Familie und Freunden als Ressourcen in Belastungssituationen und deren Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden. Dabei werden Familie und Freunde gegenüber- sowie ein regionaler und geschlechtsspezifischer Vergleich dargestellt. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Methodik zur Messung von Familien und Freunden. Dafür ist die Kombination von quantitativen und qualitativen Methoden vorgesehen, um einen Vergleich dieser Ansätze zu ermöglichen. Insbesondere die Auswertung der 52 mündlichen Interviews mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) erweist sich als sehr geeignetes Instrument. Häufigkeits- und Kontingenzanalysen sowie die quantitative Auswertung der 1150 Fragebögen dienen mehr zur Unterstützung. Es zeigt sich, dass die Familie am häufigsten eine Belastung darstellt. Jedoch greifen Personen in Belastungssituationen statt auf ihre Ressourcen/Kraftquellen eher auf andere Strategien zurück. Ressourcen werden hingegen hauptsächlich als positiver Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden verstanden, welche eindeutig von Familie und Freunden dargestellt werden. Im regionalen Vergleich wird die Familie als wertvoller empfunden. Unterschiede gibt es im Vergleich zwischen den Geschlechtern, da Frauen allgemein etwas häufiger von Freunden berichten. Durch die induktive Vorgehensweise ergeben sich weitere Forschungsansätze für ein differenzierteres Bild zu diesem Themen. In jenen sollten spezifische qualitative Interviews zu Belastungen und der Beziehung von Freunden sowie innerhalb der Familie gemacht werden. Zusätzlich sollten sich hier Zeitreihenanalysen mittels Tagebücher als sehr sinnvoll erweisen, um neben der Art auch die Intensität zu erfassen.

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung und Problemstellung	13
1.1	Problemstellung	13
1.2	Ziel der Studie	14
1.3	Struktur und Aufbau der Arbeit	14
2	Begriffsdefinition	15
2.1	Der Begriff ‚Belastung‘	15
2.2	Der Begriff ‚Ressource‘	17
2.3	Der Begriff ‚Subjektives Wohlbefinden‘	21
2.5	Zusammenfassung	23
3	Die Ressource ‚Familie‘	24
3.1	Der Begriff ‚Familie‘	24
3.2	Wandel der familiären Struktur	25
3.2.1	Wandel der Ehe	28
3.2.2	Wandel der Familien	29
3.3	Familienformen	30
3.4	Familie als soziale Beziehung	31
3.4.1	Eltern-Kind-Beziehungen	31
3.4.2	Geschwisterbeziehungen	32
3.4.3	Partnerschaft	33
3.5	Zusammenfassung	34
4	Die Ressource ‚Freunde‘	36
4.1	Der Begriff ‚Freundschaft‘	36
4.2	Freundschaft und Lebensalter	38

4.3	Männer- und Frauenfreundschaften	40
4.4	Zusammenfassung	41
5	Familien- und Freundschaftsforschung	43
5.1	Untersuchungsdesigns	43
5.2	Qualitative versus Quantitative Befragung	44
5.3	Auswertung qualitativer Daten	48
5.4	Zusammenfassung	50
6	Forschungsansatz	53
7	Erhebungsmethode	55
7.1	Erhebungsmethode der Hauptstudie	55
7.2	Stichprobe der qualitativen Inhaltsanalyse	56
7.3	Stichprobe der Großfragebogen	59
8	Auswertungsmethoden	62
8.1	Qualitative Auswertung	62
8.2	Quantitative Auswertung	66
9	Darstellung der Ergebnisse	67
9.1	Das Kategoriensystem	67
9.1.1	Hauptkategorie 1: Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden	68
9.1.2	Hauptkategorie 2: Kraftquellen/Ressourcen	74
9.1.3	Hauptkategorie 3: Belastungen	80
9.1.4	Hauptkategorie 4: Umgang mit Belastungen	83
9.1.5	Hauptkategorie 5: Stellenwert der Familie/Freunde	87
9.1.6	Nebenkategorie 1: Erinnerungen aus der Kindheit	89
9.1.7	Nebenkategorie 2: Kontakt zur Familie/Freunde	91
9.1.8	Nebenkategorie 3: Einfluss auf momentane Stimmung	92
9.1.9	Nebenkategorie 4: Anerkennung	93

9.1.10	Nebenkategorie 5: Momentane Einschränkungen	95
9.1.11	Nebenkategorie 6: Sinn des Lebens	96
9.2	Häufigkeitsanalyse der Hauptkategorien	97
9.3	Quantitative Analyse des Großfragebogens	106
9.4	Zusammenfassung der Ergebnisse	121
10	Interpretation der Ergebnisse	125
10.1	Vergleich mit anderen Studien	125
10.2	Limitation der Studie	127
11	Schlussfolgerungen und Ausblick	129
12	Literaturverzeichnis	131
13	Anhang	136
	Anhang A – Sozialdemographischer Fragebogen	136
	Anhang B – Großfragebogensaussendung	138
	Anhang C – Interviewleitfaden	142
	Anhang D – Stichprobe	144

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Belastungs- und Beanspruchungskonzept.....	17
Abbildung 2. Lebensqualität als Interaktion von Bedürfnissen und der subjektiven Wahrnehmung ihrer Erfüllung	22
Abbildung 3. Prozentsatz an Jugendlichen, die ausgewählten Aspekten der Freundschaft zustimmen. (Reinders, 2003).....	39
Abbildung 4. Unterschiede zwischen quantitativer und qualitativer Forschung.....	46
Abbildung 5. Phasenmodell zum Verhältnis qualitativer und quantitativer Analyse.....	46
Abbildung 6. Allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell.....	49
Abbildung 7. Häufigkeitsverteilung Glück und Zufriedenheit.....	59

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Abweichung von der ‚Normalfamilie‘ nach Peuckart (2008, S. 23)	30
Tabelle 2. Korrelation zwischen Begriffspolaritäten (Lück, 2006)	37
Tabelle 3. Stichprobenverteilung.....	56
Tabelle 4. Altersverteilung getrennt nach Geschlecht.....	56
Tabelle 5. Altersverteilung getrennt nach Gebiet.....	57
Tabelle 6. Familienstand getrennt nach Geschlecht	57
Tabelle 7. Familienstand getrennt nach Gebiet	57
Tabelle 8. Höchste abgeschlossene Ausbildung getrennt nach Geschlecht	58
Tabelle 9. Höchste abgeschlossene Ausbildung getrennt nach Gebiet.....	58
Tabelle 10. Stichprobenverteilung.....	59
Tabelle 11. Altersgruppe getrennt nach Geschlecht	60
Tabelle 12. Altersgruppe getrennt nach Gebiet.....	60
Tabelle 13. Familienstand getrennt nach Geschlecht	60
Tabelle 14. Altersgruppe getrennt nach Gebiet.....	61
Tabelle 15. Interpretationsregeln der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse	65
Tabelle 16. Hauptkategorien und Kategorien erster Ordnung.....	67
Tabelle 17. Nebenkategorien und Kategorien erster Ordnung	68
Tabelle 18. Häufigkeiten nach Kategorien	98
Tabelle 19. Häufigkeiten der Nennungen nach Geschlecht.....	98
Tabelle 20. Häufigkeiten der Nennungen nach Gebiet.....	99
Tabelle 21. Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden verteilt nach Geschlecht.....	99
Tabelle 22. Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden verteilt nach Gebiet.....	100
Tabelle 23. Kraftquelle/ Ressource verteilt nach Geschlecht.....	100
Tabelle 24. Kraftquelle/ Ressource verteilt nach Gebiet.....	100
Tabelle 25. Belastungen verteilt nach Geschlecht.....	101
Tabelle 26. Altersgruppe getrennt nach Gebiet	101
Tabelle 27. Belastungsbewältigung verteilt nach Geschlecht	101
Tabelle 28. Belastungsbewältigung verteilt nach Gebiet	102
Tabelle 29. Stellenwert verteilt nach Geschlecht	102
Tabelle 30. Stellenwert verteilt nach Gebiet	102
Tabelle 31. Kontingenztafel Belastung x Ressource	103
Tabelle 32. Kontingenztafel Belastung x Belastungsbewältigung.....	104
Tabelle 33. Kontingenztafel Belastungsbewältigung x Ressource	104

Tabelle 34. Exakter Test nach Fisher: Belastungsbewältigung x Ressource	105
Tabelle 35. Kontingenztabelle Wohlbefinden x Stellenwert	105
Tabelle 36. Exakter Test nach Fisher: Wohlbefinden x Stellenwert.....	106
Tabelle 37. Sinn des Lebens getrennt nach Geschlecht	108
Tabelle 38. Sinn des Lebens getrennt nach Gebiet	108
Tabelle 39. Sonstige Angaben zu Sinn des Lebens.....	108
Tabelle 40. Kontingenztabelle Treffen mit guten FreundInnen x Geschlecht	109
Tabelle 41. Kontingenztabelle Treffen mit guten FreundInnen x Gebiet	110
Tabelle 42. Ranking Treffen mit guten FreundInnen getrennt nach Geschlecht	110
Tabelle 43. Ranking Treffen mit guten FreundInnen getrennt nach Gebiet	111
Tabelle 44. Kontingenztabelle Gutes Familienleben x Geschlecht	111
Tabelle 45. Kontingenztabelle Gutes Familienleben x Gebiet	112
Tabelle 46. Ranking „Gutes Familienleben“ getrennt nach Geschlecht und Gebiet.....	112
Tabelle 47. Ranking „Gutes Familienleben“ getrennt nach Gebiet	113
Tabelle 48. Kontingenztabelle Probleme im Familienleben x Geschlecht	113
Tabelle 49. Kontingenztabelle Probleme im Familienleben x Gebiet	114
Tabelle 50. Ranking „Probleme im Familienleben“ getrennt nach Geschlecht.....	114
Tabelle 51. Ranking „Probleme im Familienleben“ getrennt nach Gebiet	115
Tabelle 52. Sorgen getrennt nach Geschlecht.....	116
Tabelle 53. Sorgen getrennt nach Gebiet	116
Tabelle 54. Sonstige Angaben zu Sorgen	117
Tabelle 55. Kraft getrennt nach Geschlecht.....	118
Tabelle 56. Kraft getrennt nach Gebiet	118
Tabelle 57. Sonstige Angaben zu Kraft	118
Tabelle 58. Kontingenztabelle Kraft x Sorge.....	120
Tabelle 59. Exakter Test nach Fisher: Kraft x Sorge.....	121

1 EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG

Diese Arbeit ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Kapitel werden die theoretischen Grundlagen erläutert, während im zweiten Kapitel die Methoden und Ergebnisse der Untersuchung dargestellt und diskutiert werden. Hauptaugenmerk dieser Arbeit liegt auf den methodischen Zugang zu dem Thema ‚Familie und Freunde als Ressourcen in Belastungssituationen‘. Zunächst wird ein kurzer Überblick zu der Problem- und Zielstellung dieser Arbeit gegeben. Desweiteren wird der Aufbau und die Struktur der Arbeit vorgestellt.

1.1 Problemstellung

In den letzten Jahrzehnten gab es vor allem innerhalb der familiären Strukturen große Veränderungen. Durch den Individualisierungsprozess im 20. Jahrhundert entstanden neue Familienformen, wodurch das gesellschaftliche Bild nicht mehr von der typischen Kernfamilie geprägt war. (vgl. Ecarius et al., 2011, Peuckart, 2008). Dies hatte auch Auswirkungen auf Freundschaften, welche dadurch immer mehr an Stellenwert gewannen.

In der Familien- und Freundschaftsforschung spiegeln sich diese Veränderungen wieder und es wird mittels unterschiedlichen Methoden versucht, diese Konstrukte auf verschiedenste Weise zu erforschen. Großangelegte Untersuchungen wie die European Quality of Life Survey (Eurofound, 2012) wurden bislang selten so durchgeführt, dass Familie und soziales Leben im Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden untersucht wurden. Da die eingesetzten Verfahren hauptsächlich auf quantitativen Methoden basieren, stellt sich hier die Frage, wie aufschlussreich diese Studien tatsächlich sind und welche Erhebungsproblematiken sich dabei unter Umständen ergeben. Dabei handelt es sich um die sozialwissenschaftlich bekannte Problematik, wie beispielsweise Antworten der sozialen Erwünschtheit, Fehlinterpretationen von Begriffen bzw. unterschiedliche subjektive Bedeutung von Begriffen (Verständnisprobleme), Akquieszenz, Konsistenzeffekte, Primacy-Recency Effekte, hindsight bias, Tendenz zur Mitte und viele mehr. Vor allem in der Sozialforschung verlangen diese Punkte eine hohe Anforderung an der Methodenwahl. Aufgrund dessen stellt sich in dieser Arbeit die

Frage, welche Methoden sich eignen, um Familie und Freunde als Ressource zur persönlichen Belastungsbewältigung zu erheben.

1.2 Ziel der Studie

Fokus dieser Arbeit ist die Untersuchung von Familie und Freunde als personale bzw. externe Ressourcen bei der Bewältigung von Belastungen und deren Ausdruck in allgemeinen Interviews zum Wohlbefinden. Dabei ist das Ziel mittels eines kombinierten qualitativen und quantitativen Ansatzes eine geeignete Methode herauszukristallisieren. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Auswertung von qualitativen Interviews. Als unterstützendes Instrument wird zusätzlich ein Fragebogen herangezogen. Methoden der qualitativen Inhaltsanalyse, Häufigkeitsanalysen sowie Kontingenztafeln sollen Aufschluss zu der Eignung als Messinstrument für diesen Forschungsbereich geben.

1.3 Struktur und Aufbau der Arbeit

Im ersten Teil dieser Arbeit werden die theoretischen Grundlagen erläutert um Begriffe und Konstrukte zu definieren, abzugrenzen und Messmethoden vorzustellen. Dabei werden zunächst die Begriffe ‚Belastung‘, ‚Ressource‘ und ‚Subjektives Wohlbefinden‘ erläutert. Anschließend wird Familie und Freunde als Ressource näher beschrieben. Dabei wird unter anderem auf den historischen Hintergrund und den damit verbundenen Veränderungen sowie auf die aktuelle Lage eingegangen. Abschließend werden die verwendeten Methoden aus der Familien- und Freundschaftsforschung erläutert. Dabei werden die in der Sozialforschung eingesetzten Untersuchungsdesigns vorgestellt, qualitative und quantitative Befragungen definiert und abgegrenzt und auf das qualitative Interview näher eingegangen. Abschließend werden Methoden zur Auswertung qualitativer Daten - insbesondere der Inhaltsanalyse - vorgestellt.

Im zweiten Teil dieser Arbeit wird der Forschungsansatz sowie die Erhebungsstudie vorgestellt. Anhand der Daten aus dieser Untersuchung wird versucht die Forschungsfragen mittels qualitativer und quantitativer Methoden zu beantworten, diese zu diskutieren und vergleichen und einen Ausblick auf weitere Forschung mittels geeigneter Verfahren geben zu können.

I. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Das Ziel dieses Kapitels ist die grundlegenden Begriffe zu der Untersuchung ‚Familie und Freunde als Ressource zur persönlichen Belastungsbewältigung und deren Ausdruck in allgemeinen Interviews zum Wohlbefinden‘ zu definieren und klassifizieren sowie die theoretischen Hintergründe vorzustellen. Zunächst werden die Begriffe ‚Belastungen‘, ‚Ressource‘ und ‚Subjektives Wohlbefinden‘ definiert. Anschließend wird näher auf das Konstrukt Familie und Freunde und ihrem Wandel an Bedeutung eingegangen. Abschließend werden Methoden zur Messung von Prozessen innerhalb der Familien und Freunden erläutert.

2 BEGRIFFSDEFINITION

Es gibt vielerlei Formen von Belastungen, welche subjektiv wahrgenommen und mittels spezifischer Ressourcen bewältigt werden. Hierbei unterscheidet man zwischen internen und externen Ressourcen. Bevor man aber den Begriff ‚Ressource‘ genauer bestimmt und klassifiziert, muss erstmals der Begriff ‚Belastung‘ definiert werden. Abschließend wird das Konstrukt ‚Subjektives Wohlbefinden‘ erläutert.

2.1 Der Begriff ‚Belastung‘

‚Belastungen‘ ist ein gut erforschtes Themengebiet, mit welchem sich verschiedene wissenschaftliche Disziplinen auseinandersetzen. Vor allem in der Arbeitspsychologie liegt ein Schwerpunkt in der Belastungs- und Stressforschung (vgl. Kirchler, 2011). Nach Greif, Bamberg und Semmer (1991) sind Belastungen „hypothetische Konstrukte, zu denen sowohl externe als auch innerpsychische Reize zählen, die Stressreaktionen oder Beanspruchungen auslösen“. Ähnlich definiert die Norm DIN EN ISO 10075-1 psychische Belastungen als „die Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken“ (vgl. Greif et al. 1991, Bamberg, 2000). Mit anderen Worten sind Belastungen „objektive, von außen auf einen Menschen einwirkende Faktoren“ (Kirchler, 2011, S. 284), wie psychosoziale,

körperliche oder informatorische Einflüsse, und Beanspruchung sind die subjektiven Folgen von Belastungen (vgl. ebd., S. 284f.). Unter Beanspruchung kann man die individuelle Reaktion mit den unmittelbar folgenden psychischen Verhaltensweisen und Zustände (wie Monotonie, Übermüdung, Burnout) sowie somatische Veränderungen (wie Herzrasen, Muskelschmerz, Schwitzen) verstehen. Während früher Lärm, Staub, Hitze, etc. Auslöser für diese Reaktionen waren, sind heute viel mehr psychische Faktoren, wie Angst um den Arbeitsplatz verantwortlich (Kargl, 2010, S. 4f., vgl. Wittig-Goetz, 2006).

Auch nach der Norm DIN EN ISO 10075-1 wird psychische Beanspruchung folgendermaßen definiert:

Psychische Beanspruchung ist die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategie.

Der Begriff wird auch nach der DIN EN ISO 10075-1 wertneutral gehalten, da Belastungen sowohl negative als auch positive Auswirkungen auf und in einen Menschen haben können. Belastungen sind dann optimal, wenn die Arbeit als anregend und abwechslungsreich empfunden wird. Entsteht Über- oder Unterforderung spricht man von Fehlbeanspruchung. Inwieweit Belastungen einen Menschen beanspruchen, hängt weniger von der Stärke, sondern im Wesentlichen mit den eigenen personellen Ressourcen (Motivation, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Alter, Bewältigungsstrategien, Gesundheit, aktuelle Verfassung und aktuelle Aktivierung) und den situativen Bedingungen (soziale Unterstützung, Autonomie) zusammen (vgl. Abbildung 1, vgl. Wittig-Goertz, 2006).

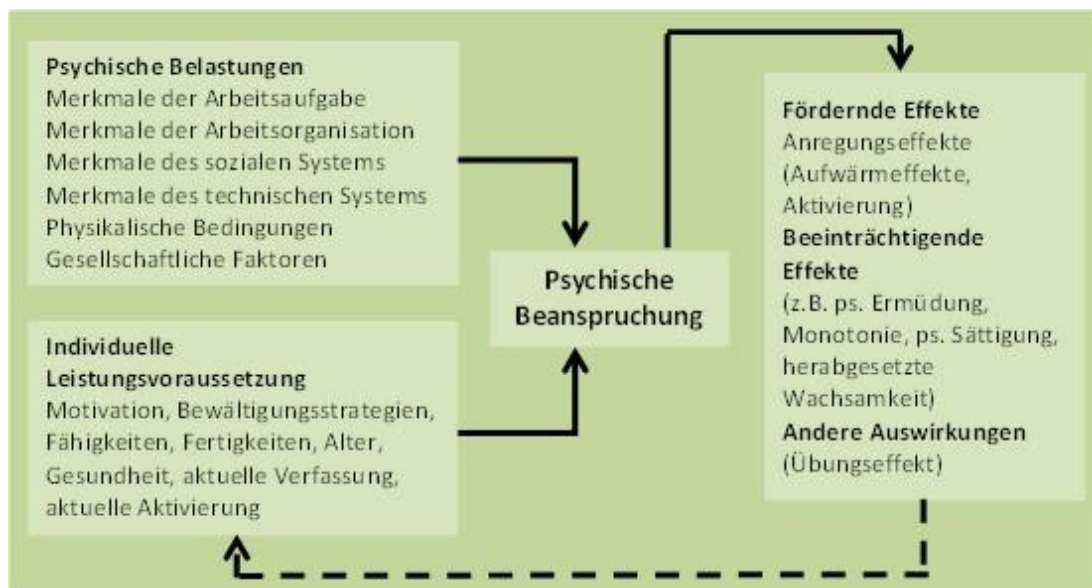


Abbildung 1. Belastungs- und Beanspruchungskonzept nach DIN EN ISO 10075-1

2.2 Der Begriff ‚Ressource‘

Im Laufe der letzten 20 Jahre gab es unter anderem durch das Salutogenesemodell von Antonovsky sowie auch durch biopsychosoziale Konzepte ein Umdenken in der psychiatrischen Praxis und Forschung. Durch das neue Wissen, dass ein Patient neben seiner Krankheit auch Gesundheitspotentiale in Form von individuellen Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen hat, kam es zu einem neuen Verständnis von Krankheit und Gesundheit. Heute werden neben Krankheiten, Defiziten und Störungen auch die gesunden Anteile und Ressourcen eines Menschen berücksichtigt (Meister & Haug, 2004). Folglich sind Ressourcen, über die Menschen verfügen, mittlerweile ein breit gefächertes Thema in der Psychologie. Es gibt eine Vielzahl von Literatur über die verschiedenen Formen von Ressourcen, welche eine Person aufbauen und nutzen kann, um Belastungen in verschiedenster Ausprägung bewältigen zu können. Im Folgenden wird versucht den Ressourcen-Begriff zu definieren und zu klassifizieren.

Im herkömmlichen Sprachgebrauch sowie nach dem Duden versteht man Ressource als Hilfsmittel, Hilfsquelle, Reserve oder Geldmittel. Ähnlich wird der Begriff in der

Psychologie verwendet, wo Ressourcen bei alltäglichen Aufgaben helfen können, aber auch um besondere Anforderungen im Leben zu bewältigen. Der Begriff umfasst die Bewältigung von Stress und Belastungen, Lösung von Problemen, aber auch um soziale Unterstützung sowie Ressource als Komponente zur Motivation, Ziele, Wünsche, etc. Daher wird dieser Begriff in der Literatur oft als „Stärke“ oder „Potential“ eines Menschen verstanden, welches zur psychischen und physischen Gesundheit und zu unserem Wohlbefinden beiträgt (Willutzki, 2008; vgl. Grawe und Grawe-Gerber, 1999; Willutzki, 2003).

Eine umfassende Definition nach Nestmann (1996, S. 362) besagt, dass „Letztendlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird, kann als eine Ressource betrachtet werden“. Ob jedoch eine Person seine Ressourcen lebensverbessernd bzw. gesundheitsförderlich einsetzen kann, hängt wesentlich davon ab, wie Anforderungen und Aufgaben subjektiv bewertet werden (Willutzki, 2003, S. 92f.).

Ressourcen können sowohl als persönliche Kompetenzen und Fähigkeiten sowie als Merkmale der sozialen und materiellen Umwelt, welche Entfaltungs- und Bewältigungsmöglichkeiten bieten, verstanden werden (Engel, Nestmann & Sickendiek, 2008, S. 21). In der Literatur wird oft der Ressourcenbegriff in Unterkategorien aufgeteilt. So unterscheidet beispielsweise Herriger (2006, S. 90) zwischen Personenressourcen und Umweltressourcen, Willutzki (2008, S. 130) zwischen externen, interpersonellen und intrapersonellen Ressourcen und Bündler (2002, S. 61) zwischen ökonomischen, sozialen und individuellen Ressourcen. Trotz der unterschiedlichen Klassifikationen sind die Unterscheidungen der Autoren sehr ähnlich und man kann einige Begriffe wie Personenressourcen, individuellen Ressourcen, *personalen bzw. internen Ressourcen* und Umweltressourcen, externen, interpersonellen Ressourcen, *sozialen bzw. externen Ressourcen* synonym zueinander verwenden.

Personale bzw. interne Ressourcen sind alle *physischen* Ressourcen (wie Gesundheit, Ausdauer, ausgeglichene und stabile Stimmungslage, Optimismus, positiver Bezug zum eigenen Körper), *psychischen* Ressourcen (wie Begabungsressourcen, Selbstakzeptanz, Selbstwertüberzeugung, Motivation, Interessen, positive emotionale Regulation),

kulturelle bzw. *symbolische* Ressourcen (wie angeeignetes Wissen, Einstellungen, berufsbezogenes Wissenskapital, Bindung an ein festes, identitätssicherndes-politisches/religiöses/ethisches Glaubenssystem, Lebenssinnfähigkeit) und *relationale* Ressourcen (Empathie, Offenheit, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit). Personale Ressourcen entwickeln sich im Laufe des Lebens je nach Persönlichkeit, um Entwicklungsaufgaben, Alltagsanforderungen sowie kritische Lebensereignisse zu bewältigen. Um auf diese Ressourcen zurückzugreifen zu können, bedarf es ebenfalls an der Bereitschaft und Fähigkeit einer Person um nach Hilfe zu fragen (Herriger, 2006).

Soziale bzw. externe Ressourcen sind „alle natürlichen, sozialen und technischen Hilfsmittel bzw. Helfer in der Umwelt“ (Willutzki, 2008, S. 130). Dazu gehören zum Beispiel soziale Netzwerke, sozioökonomischer Status, Einkommen, Arbeitsplatz, Nahrung und Wohnung. Hier kommt es auf die subjektive Bewertung der Person an, ob eine dieser Ressourcen, sofern vorhanden, auch als unterstützend wirkt (Willutzki, 2008, S. 131f.).

Caplan (1964, zitiert nach Willutzki 2008) kategorisiert soziale Ressourcen beispielsweise in Zuwendung, sozialer Unterstützung und Akzeptierung. Die Theorie der sozialen Unterstützung nach Caplan (1974, zitiert nach Bachmann 1988) geht davon aus, dass durch die Hilfe und Unterstützung mittels bedeutsamer anderer Personen die eigenen Bewältigungsressourcen aktiviert werden können. Soziale Unterstützung kann wiederum als emotionale, kognitive oder praktische Hilfe erfolgen und wird je nach Häufigkeit oder Zufriedenheit bewertet (Willutzki, 2008, S. 131). Nach Herriger (2006) umfassen soziale Ressourcen (a) *Liebe*, im Sinne einer liebenden harmonischen und sicheren Beziehung zum vertrautesten Menschen sowie Vertrautheit, Anerkennung, gegenseitige Fürsorge und gemeinsames Wachsen, (b) *personale Ressourcen des Partners*, an denen man in kritischen Lebensphasen teilhaben kann und (c) *‘Embedding’*, das Eingebunden-Sein in unterstützenden Netzwerken wie beispielsweise Verwandtschaft, Freundschaften, Interessennetzwerken, etc. Desweiteren gliedert Herriger (2006) externe Ressourcen in ökonomische Ressourcen (wie Arbeit, Kapital, Sozialstatus), ökologische Ressourcen (Arbeitsplatz- und Wohnqualität) und Dienstleistungsressourcen (Zugang zu

problemadäquaten Dienstleistung zur sozialen Sicherheit, Zugang zu psychosozialen Diensten).

Als eine Erweiterung der externen Ressourcen kann man interpersonelle Ressourcen in der Familie ansehen. Nach Karpel und Brauers (1986, zitiert nach Willutzki, 2008, S. 131f.) wird damit folgendes verstanden:

[...] in Dyaden oder größeren Systemen entwickelte Beziehungsmuster und -charakteristika oder -regeln, die Pathologie und Destruktivität in sozialen Beziehungen begrenzen bzw. das Zusammenleben einfacher und reicher machen (z.B. gegenseitiger Respekt, Reziprozität, Verlässlichkeit, Familienstolz, Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen und die Fähigkeit, Verletzungen wieder gut zu machen).

In dieser Arbeit liegt das Hauptaugenmerk auf soziale bzw. externe Ressourcen. Es wird in der nachfolgenden Untersuchung angenommen, dass diese Ressourcen Bewältigungsstrategien (Copingstrategien) bei Stress und Belastungen darstellen und diese, wenn vorhanden, sich positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirken können (vgl. Willutzki, 2008). Desweiteren werden sie auch als Kraftquelle gesehen, da sie sich auch in Zeiten ohne Belastungen positiv auswirken können, wie bei der sozialen Unterstützung. Diese entsteht durch eine gute Einbettung in einem sozialen Netzwerk, in dem man mit der Hilfe anderer rechnen kann. Primär besteht dieses Netz aus Familie und Freunden, aber auch sekundär durch Nachbarn, Arbeitskollege, etc. (Dehmel & Ortmann, 2006; Heidbrink, Lück & Schmidtman, 2009, S. 194; vgl. Frese & Semmer, 1991, S. 147).

Jedoch muss man bedenken, dass auch durch soziale Unterstützung und soziale Netzwerke Belastungen entstehen können. So kann beispielsweise das Risikoverhalten wie Rauchen oder Alkoholkonsum durch das soziale Netz verstärkt werden, oder der Hilfeempfänger kann sich durch die erhaltene Unterstützung erdrückt fühlen bzw. kann es zu erlernten Hilflosigkeit oder Schuldgefühlen kommen (Heidbrink et al., 2009, S. 194f.).

2.3 Der Begriff ‚Subjektives Wohlbefinden‘

Das Forschungsinteresse für das subjektive Wohlbefinden, welche seinen Ursprung aus der Positiven Psychologie und ihrer Glücksforschung hat, steigt zunehmend an. Das subjektive Wohlbefinden wird als „selbst wahrgenommenes Gefühl des Glücks im Leben oder der Zufriedenheit im Leben“ definiert (Myers, Hoppe-Graff & Keller, 2008, S. 576).

Laut des OECD's (2010) setzt sich das subjektive Wohlbefinden aus den folgenden drei Dimensionen zusammen: (1) Lebenszufriedenheit, (2) Vorhandensein positiver Erfahrungen und Gefühle und (3) Abwesenheit negativer Erfahrungen und Gefühle. Myers et al. (2008, S. 576) erweitert das subjektive Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit, Glücksgefühle) mit dem objektiven Wohlbefinden (körperliche und ökonomische Faktoren) um die Lebensqualität zu definieren. Auch Costanza et al. (2006) vertreten den Ansatz, dass das subjektive Wohlbefinden eine Komponente der Lebensqualität ist. Demnach ist Lebensqualität die Interaktion zwischen menschlichen Bedürfnissen und der subjektiven Wahrnehmung über die Erfüllung von diesen. Unter menschlichen Bedürfnissen werden die Grundbedürfnisse wie Lebensunterhalt, Reproduktion, Sicherheit, Zuneigung zusammengefasst. Das Erfüllen dieser hängt von den vorhandenen aktuellen sowie zukünftigen Möglichkeiten ab. Das subjektive Wohlbefinden wird von Einzelpersonen oder Gruppen durch Glück, Zufriedenheit mit dem Leben, Gebrauchsmuster oder Wohlfahrt beurteilt. Hierbei kann die Beziehung zwischen bestimmten menschlichen Bedürfnissen und der wahrgenommenen Zufriedenheit von diesen durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden, nämlich durch: geistige/mentale Leistungsfähigkeit, kulturellen Kontext, Informationen, Bildung, Temperament. Meist handelt es sich hierbei um komplexe Beziehungen. Zusätzlich hängt die Beziehung zwischen der Erfüllung der menschlichen Bedürfnisse und dem allgemein, subjektiven Wohlbefinden von der (zeitlich veränderlichen) Gewichtung der menschlichen Bedürfnissen ab, welche von Einzelpersonen, Gruppen, Kulturen unterschiedlich gewertet werden (vgl. Abbildung 2). Subjektives Wohlbefinden wird demnach durch Individuen und Gruppen über Fragen des Glücklichen Seins, Lebenszufriedenheit, Nutzen oder Wohlstand bewertet (vgl. Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003).

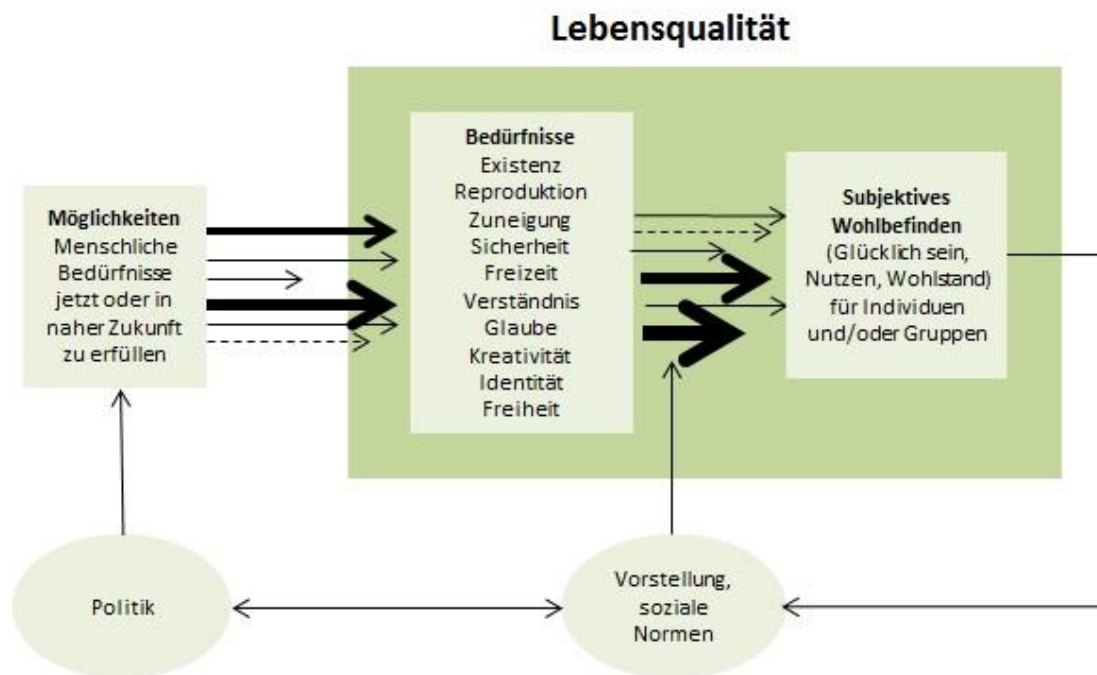


**Abbildung 2. Lebensqualität als Interaktion von Bedürfnissen und der subjektiven Wahrnehmung ihrer Erfüllung
(Constanza et al., 2007)**

Die WHO (1997) definiert Lebensqualität als individuelle Wahrnehmungen, das heißt wie Personen ihre Position im Leben sehen - im Kontext ihrer Kultur und ihrem Wertesystem, in denen sie leben, und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.

Grundsätzlich sind sich die meisten Autoren einig, dass das subjektive Wohlbefinden ein wichtiger Aspekt der persönlichen Lebensqualität ist. So wird in großen, internationalen Studien wie der European Quality of Life Survey das subjektive Wohlbefinden als eigenen Untersuchungspunkt behandelt.

2.5 Zusammenfassung

Menschen sind fast täglich kleineren oder größeren Belastungen ausgesetzt. Sei es in der Arbeit mit überfordernden Ansprüchen des Chefs, Streit mit einer wichtigen Bezugsperson, finanziellen Sorgen oder Zeitstress. Es gibt verschiedene Formen von Belastungen, welche jede Person subjektiv wahrnimmt und verarbeitet. Beim Umgang von Belastungen werden Ressourcen aktiviert und spezifisch eingesetzt (vgl. Kargl, 2010; Kirchler, 2011; Willutzki, 2003). Einen besonderen Stellenwert haben hierbei soziale bzw. externe Ressourcen. So wurde unter anderem in der Untersuchung von Eurofound (2012) zur Lebensqualität in Europa festgestellt, dass Familie und Freunde zu den primär eingesetzten Ressourcen bei Belastungen gehören. Insbesondere ist laut Eurofound (2012) die Familie im Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden die wichtigste Quelle der Unterstützung in allen Bereichen des Lebens. Menschen, welche nicht auf Familienmitglieder angewiesen sind (zumeist allein lebende Menschen und Alleinerziehende), haben primär Freunde zur Seite, welche ihnen bei Belastungen helfen. Familie als Stütze dominiert vor allem in den östlichen EU- Mitgliedsstaaten, während in Ländern mit gut entwickelten sozialen Diensten Menschen dazu neigen, sich an professionelle Dienstleistungen zu wenden (z.B. bei der Suche nach einem Job). Diese Tendenz hat sich in den letzten vier Jahren verstärkt. So ist zwar in einigen Ländern die Bedeutung der Familie während der Krise (zum Beispiel in „finanzielle Notwendigkeit“) gestiegen, während in einigen westlichen und nördlichen EU-Mitgliedstaaten zunehmend auf Institutionen zurückgegriffen wird (Eurofound, 2012).

3 DIE RESSOURCE ‚FAMILIE‘

Die Familie ist unter anderem die Grundlage für die Entwicklung von basalen Verhaltensweisen und emotionalen und kognitiven Grundstrukturen. Sie ist maßgeblich für die Sozialisation von Kindern, also für den „Prozess der Aneignung und Verarbeitung der inneren und äußeren Realität und die Auseinandersetzung mit Körper und Psyche sowie der sozialen und materiellen Umwelt“ (Ecarius, Köbel & Wahl, 2011, S. 9) verantwortlich. Sozialisation ist ein lebenslanger Prozess, um Entwicklungsaufgaben als auch die steigenden Anforderungen in einer Gesellschaft zu bestehen. Ebenso nehmen auch Bildungsinstitute, Gleichaltrige sowie Medien darauf Einfluss, wobei Familie, Erziehung und Sozialisation am stärksten zusammenhängen (Ecarius et al., 2011, S. 9f.).

Im Folgenden wird der Begriff ‚Familie‘ genauer erläutert, da es sowohl in der Literatur als auch umgangssprachlich einen Mangel an Definiertheit gibt. Desweiteren wird ein Blick auf die geschichtliche Entwicklung der Familie und der damit verbundenen Veränderungen der familiären Strukturen geworfen sowie auf die aktuelle Lage der Familie und den neuen Familienformen. Abschließend werden die sozialen Beziehungen innerhalb einer Familie erläutert und Methoden aus der Familienforschung vorgestellt.

3.1 Der Begriff ‚Familie‘

Der Begriff ‚Familie‘ wird in der Literatur von mehreren Autoren unterschiedlich definiert. Schneewind (1991, S. 16f.) geht von einer psychologischen Begriffsdefinition aus und beschreibt die Familie als ein intimes Beziehungssystem, welches sich durch vier Kriterien charakterisieren lässt:

- räumliche und zeitliche *Abgrenzung* der Lebensgestaltung zweier oder mehreren Personen von anderen Personengruppen,
- *Privatheit*, im Sinne eines umgrenzten Lebensraumes, wo ein wechselseitiger Verhaltensaustausch möglich ist,
- *Dauerhaftigkeit*, im Sinne einer längerfristigen Gemeinsamkeit aufgrund von Bindung, Verpflichtung und Zielorientiertheit,
- *Nähe* als physische, emotionale und geistige Intimität.

Ecarius et al. (2011, S. 14) beschreibt eine Familie wiederum als eine Lebensform, welche sich von der Gesellschaft unterscheidet „und zwar in allen Kulturen und zu allen Zeiten“. Es handelt sich um eine strukturtheoretische Definition, welche nicht, wie bei Schneewind (1991) vom Verhalten und Erleben der Familie ausgeht, sondern die Familie als ein Kommunikationssystem sieht. Dieses weist folgende konstitutiven Merkmale auf:

- *Biologische und soziale Doppelnatur*, im Sinne der Reproduktion und der sozialen Integration der Kinder in die Gesellschaft.
- *Kooperations- und Solidaritätsverhältnis*, durch die einmaligen Rollenstruktur und speziellen Begriffe, wie Vater, Mutter, Tochter, Bruder, etc., welche nur für dieses soziale System bestimmt sind.
- *Generationsdifferenz* zwischen Mutter bzw. Vater und Kindern.

Vor allem der Punkt ‚Generationsdifferenz‘ ist ein entscheidendes Definitionskriterium, da ein Ehesubsystem aufgrund von beispielsweise Trennungs- oder Todesfall nicht immer als Familiengrundlage dient, jedoch durch dieses Kriterium auch nichteheliche Lebensgemeinschaften oder Alleinerziehende als Familie bezeichnet werden können (Ecarius et al., 2011, S. 14).

3.2 Wandel der familiären Struktur

Neben einer psychologischen und strukturtheoretischen Definition ist noch die geschichtliche Perspektive zu beachten, da die Institution ‚Familie‘ keinesfalls ein überdauerndes, historisches Phänomen ist. Die moderne Familienforschung spricht von einer immensen Wandlungsdynamik im Laufe der Zeit, welche von regionalen und kulturellen Aspekten abhängig ist. So zeigte die europäische Antike schon Familienstrukturen auf, jedoch spielte Blutverwandtschaft nur eine geringe Rolle, da der rechtliche Nachfolger eines Familienoberhauptes zumeist ein Adoptivsohn war. Auch im Mittelalter beinhalteten familiäre Zusammenschlüsse nicht nur Vater, Mutter und Kinder, sondern auch Bedienstete. Jedoch gelang zu dieser Zeit die Blutverwandtschaft aufgrund der familiären Machtkontinuität mehr an Bedeutung: politische Macht, Landwirtschaften, Handwerke, etc. wurde an die nachfolgende Generation weitergegeben. Bis zur Neuzeit gab es sehr heterogene Erscheinungsformen von Familie, da sie je nach Region, Kultur

und Glaube geprägt waren und auch unterschiedlicher Rechtsordnungen unterlagen (Ecarius et al., 2011, S. 16f.). Die bäuerliche Lebensform, das sogenannte ‚ganze Haus‘, war die am weitest verbreitete Form, welche viele gesellschaftliche Funktionen (Produktion, Konsumtion, Sozialisation, Alters- und Gesundheitsvorsorge) innehatte und an die Nachkommen weitergegeben wurde (Peuckert, 2008, S. 17). Durch das Auflösen der Ständegesellschaft im 19. Jahrhundert, gewann das Individuum selbst an Aufmerksamkeit. Nicht mehr die Familienabstammung wies den Weg, sondern Bildung und persönliche Leistung. Es kam zu einer räumlichen Trennung von Wohn- und Arbeitsstätte, wodurch nun Möglichkeiten entstanden sich auch außerhalb der Familie zu beweisen, allerdings auch das Risiko zu scheitern. Im Zuge der Aufklärung sah man die Ehe als einen einvernehmlichen Vertrag, welche gegebenenfalls geschieden werden konnte. Familie sieht man nun als eine emotionale Bindung, welche aus einem Ehepaar und Kindern besteht. Zur Grundlage einer Ehe wurde Liebe und Zuneigung und nicht mehr sozioökonomischer Vorteile, wie beispielsweise die Mitgift der Frau. Auch die Erziehung und somit die Entwicklung der Kinder änderte sich. In der Kindheit wurden nun grundlegende emotionale und kognitive Kompetenzen erworben um Selbstvertrauen und eine Rollenidentifikation zu entwickeln. In der Jugend standen der Selbstfindungsprozess und die Selbstreflexion im Vordergrund, sodass man als Erwachsener über eine autonome ICH-Identität verfügt. Eltern fungierten hier als Vorbilder. Es fand ein Wandel von einer Familie als reproduzierendes System von Macht und Stand zu einer Familie, die aus einzelnen, sich entwickelnden Individuen besteht, statt. (Ecarius et al., 2011, S. 16ff.; vgl. Peuckert, 2008, S. 17f.).

Trotz der steigenden Individualisierung hielt das kulturell geprägte Bild der modernen Kleinfamilie, also ein verheiratetes Ehepaar mit seinen unmündigen Kindern, stand und wurde von der Mehrheit der Bevölkerung in Europa bis Mitte des 20. Jahrhunderts vorwiegend gelebt (Peuckert, 2008, S. 16). Während zumeist Frauen in der vorindustriellen Zeit im Familienbetrieb mitarbeiteten, wurden die Geschlechterrollen nun mehr unterteilt. Der Familienvater galt fortan als der primäre Ernährer der Familie, während Frauen der Erziehung der Kinder zugeteilt waren (Peuckert, 2008, S. 18).

Ab dem 20. Jahrhundert kam es zu stetiger Aufwertung des Individuums, wodurch es zu mehr Freiheit, Gleichheit und Erfolgsorientiertheit kam. Von nun an gab das familiäre Umfeld keinen Lebensentwurf vor, sondern man konnte seinen Weg selbst gestalten. Durch die Möglichkeit einer alternativen Lebensgestaltung ergab sich eine zunehmende ‚Desintegration‘ bzw. ‚Deinstitutionalisierung‘ der Familie, welche sich durch die steigende Anzahl an Einpersonenhaushalten, nichtehelichen Lebensgemeinschaft sowie der hohen Scheidungsrate begründen lässt (Ecarius et al., 2011, S. 16f.).

Nach Peuckert (2008, S. 28) lässt sich der Prozess der Deinstitutionalisierung des bürgerlichen Familienmusters neben der aktiven Lebensgestaltung wie folgt beobachten:

- *Kulturelle Legitimitätseinbußen der Normalfamilie:* Bis in die 1960er Jahre war die Institution Ehe etwas Erstrebenswertes, etwas Unverzichtbares und galt als Grundlage des Wohlbefindens und Zufriedenheit. Mittlerweile gibt die Mehrheit der Bevölkerung an, dass ein Zusammenleben ohne Heiratsabsicht legitim sei und eine Scheidung bei unüberbrückbareren Differenzen - auch bei Ehen mit Kindern - nichts Verwerfliches sei.
- *Geschlechterrollen:* Immer mehr Frauen streben Karriere und Unabhängigkeit an und nicht die expressive Rolle als Hausfrau, welche Kinder erzieht, Spannungen ausgleicht, usw. Ebenso versuchen Männer aus der instrumentellen Rolle des primären Versorgers hervorzutreten, um in erster Linie als Vater bei den Kindern zu sein und bei der Erziehung mitzuhelfen (vgl. Heidbrink et al., 2009, S. 69f.).
- *Abbau der sozialen Normen und Kontrollmechanismen* durch den Rückzug des Staates als normierende und sanktionierende Instanz, beispielsweise durch das Aufheben des Kuppeleiparagraphen 1972 sowie der Aufhebung der rechtlichen Diskriminierung von unehelichen Kindern. Ebenso passte man sich an das Rollenbild durch das erste Eherechtsreformgesetz von 1976 an, wodurch das Leitbild der Hausfrauenehen nicht mehr vorherrschend war. Auch Scheidungen wurden erleichtert und menschenwürdiger gestaltet.
- *Nachlass der informellen sozialen Kontrolle von Abweichungen:* Scheidungen, Wiederheirat, nichteheliches Zusammenleben, Alleinwohnen, etc. gelten nicht mehr als unmoralisch und werden toleriert.

- *Auflösung und Entkoppelung des bürgerlichen Familienmuster:* Durch mehr Freiheiten und Wahlmöglichkeiten, bedeutet nun Liebe nicht mehr heiraten, Kinder bekommen und lebenslanges Zusammenbleiben. Zusammenwohnen oder Schwangerschaft führen nun nicht mehr unbedingt zu Heirat. Dadurch entstanden neue Familienformen.

Zusammenfassend bedeutet Deinstitutionalisierung neue Wahlmöglichkeiten in der Lebensgestaltung. Dies gilt insbesondere für Frauen, die durch die Deinstitutionalisierung und folglich durch Erlass verbindlicher Verhaltensvorschriften mehr an Freiheit und Optionen erlangten (Peuckert, 2008, S. 30). Ecarius et al. (2011, S. 23) erklärt den Wandel der familiären Strukturen durch folgende zwei Ansätze:

- *Differenzierungsansatz:* Im Laufe der Zeit entwickelten sich spezielle soziale Systeme, welche die moderne Familie teilweise von sozialen Aufgaben entlastet. So übernimmt beispielsweise die Schule die Ausbildung der Kinder, Berufe werden in anderen Betrieben erlernt, staatlich geregelte Altersversorgung, etc. (vgl. Peuckert, 2008, S. 17).
- *Modernisierungs- und Individualisierungsansatz:* Äußere, gesellschaftlich vorgegebene Verbindlichkeitsstützen haben in der Moderne keine allzu große Bedeutung mehr. Menschen gestalten Beziehung selbst und halten sich nicht mehr an vorgegebene Beziehungsmuster.

In Österreich wurde bis in die 1960er Jahre das gesellschaftlich geprägte Bild von Ehe und Familie, also einer Kernfamilie bestehend aus den leiblichen Eltern und Kind/ern, von der Mehrheit der Bevölkerung gelebt. Mit der Individualisierung kam es zu Veränderungen in familiären Strukturen (Ecarius et al., 2011, S. 25). Durch die jährlichen Mikrozensusdaten von Statistik Austria können die Veränderungen in Familie, Ehe und Lebensformen veranschaulicht werden.

3.2.1 Wandel der Ehe

Seit den 1980er und 1990er Jahren sank in Österreich die Zahl der Eheschließungen von durchschnittlich 55.000 pro Jahr auf durchschnittlich 45.000 Eheschließungen pro Jahr.

Im Jahr 2011 wurden lediglich 36.426 Ehen geschlossen (Statistik Austria, Eheschließungen, 2012). Nicht nur ein Rückgang an Eheschließungen wurde beobachtet, sondern auch ein Anstieg der Scheidungen. Während in den 1980er und 1990er Jahren die Zahl der Scheidung bei rund 16.000 bis 18.000 lag, stieg sie bis 2007 auf 30.516 Scheidungen an. Im Jahr 2011 wurden 17.295 Ehen geschieden (Statistik Austria, Scheidungen, 2012).

Auch das mittlere Erstheiratsalter veränderte sich. Während gegen Ende der 1960er Jahre Frauen mit Anfang 20 und Männer Mitte 20 heirateten, stieg das mittlere Erstheiratsalter (2011) bei Frauen auf 29,5 und bei Männern auf 32,0 Jahre (Statistik Austria, Eheschließungen, 2012).

Nach Ecarius et al. (2011, S. 25) ergibt sich der Rückgang der Eheschließungen allgemein aufgrund der Abnahme der mit der Ehe verbundenen sozialen und ökonomischen Vorteilen, so wie längere Ausbildungszeiten und die veränderten Geschlechterverhältnisse. Beispielsweise sind Frauen nicht mehr von der Versorgung durch ihren Partner abhängig, wodurch der Qualitätsanspruch an Beziehungen steigt. Auch die Berufstätigkeit der Frauen spielt hier eine wesentliche Rolle (Ecarius et al., 2011, S. 31).

3.2.2 Wandel der Familien

Im Jahr 2012 gab es in Österreich 2.347.300 Familien, wovon 60,2% der Familien mit mindestens einem Kind lebt, davon wiederum 6,3% der Familien in Lebensgemeinschaften mit einem Kind zusammen wohnen (Statistik Austria, Familien, 2012). Ebenso änderten sich die Lebensformen. 1971 lebten beispielsweise 5,4% der Männer und 12,1% der Frauen alleine, während 2012 es zu einem Anstieg auf 14,1% der Männer und 17,9% der Frauen kam, welche alleine in einem Privathaushalt leben (Statistik Austria, Lebensformen, 2012).

Heutzutage ist es keine Seltenheit mehr, dass Ehepaare bewusst keine Kinder haben oder Mütter erst Ende 20 oder gar erst Mitte 30 erstgebären. Dies ergibt sich unter anderem aus dem Wunsch der Berufsorientierung der Frauen, welcher sich mit dem Kinderwunsch

schwer oder erst später vereinbaren lässt. Die Rolle der Väter ist von nun an nicht mehr die des Ernährers, sondern auch die des liebevollen Erziehers und Unterstützer (Ecarius et al., 2011, S. 34f.). Desweiteren ist zu beobachten, dass die biologische und soziale Doppelnatur nicht mehr unbedingt ein Kriterium einer Familie ist. Viele Kinder wachsen heute in Familien auf, wo sie mit ihren Eltern nur noch zur Hälfte, wenn überhaupt leiblich verwandt sind, wie zum Beispiel bei Stiefeltern, Patchworkfamilien. Dadurch hebt sich die biologische Struktur der Geschwister auf. Stief- oder Halbgeschwister sind heutzutage keine Ausnahmen mehr (Peuckert, 2008, S. 25).

3.3 Familienformen

Als Kernfamilie wird weitläufig die Mutter- bzw. Vater-Kind-Einheit gesehen (Ecarius et al., 2011, S. 14). Man kann Familie nun kategorisieren in Ehepartner mit oder ohne Kinder, unverheiratete Paare (Lebensgemeinschaften bzw. Partnerschaften) mit oder ohne Kinder und alleinerziehende Mütter und Väter (Ecarius et al., 2011, S. 29). Um neue, veränderte Familienformen zu definieren, nimmt Peuckart (2008, S. 23) die moderne bürgerliche Kleinfamilie als Vergleichsmaßstab. Die Abweichungen von der Normalfamilie, also einem verheirateten Paar mit Kindern und gemeinsamen Haushalt, werden als alternative Familienformen bezeichnet (vgl. Tabelle 1).

Tabelle 1. Abweichung von der ‚Normalfamilie‘ nach Peuckart (2008, S. 23)

Merkmale der Normalfamilie	Abweichungen von der Normalfamilie
Verheiratet	Alleinwohnende („Singles“); nichteheliche Lebensgemeinschaft
mit Kind/ Kindern	kinderlose Ehe
gemeinsamer Haushalt	getrenntes Zusammenleben („living apart together“)
2 leibliche Eltern im Haushalt	Ein-Eltern-Familie; Binukleare Familie; Stief- u. Adoptivfamilie; heterologe Inseminationsfamilie
lebenslange Ehe	Fortsetzungsehe (sukzessive Ehe)
exklusive Monogamie	nichtexklusive Beziehungsformen
Heterosexuell	Gleichgeschlechtliche Paargemeinschaft
Mann als Haupternährer	egalitäre Ehe; Doppelkarriereehe; Commuter-Ehe; Hausmänner- Ehe
Haushalt mit 2 Erwachsenen	Haushalt mit mehr als 2 Erwachsenen (Drei- u. mehr- Generationenhaushalt, Wohngemeinschaft)

3.4 Familie als soziale Beziehung

Soziale Beziehungen innerhalb der Familien sind geprägt durch die äußeren Veränderungen und bieten eine Grundlage für externe Ressource (Heidbrink et al., 2009). Besonders wichtig sind dabei die Eltern-Kind-Beziehung und Geschwisterbeziehung sowie im Erwachsenenalter die Partnerschaft, welche im Anschluss beschrieben werden.

3.4.1 Eltern-Kind-Beziehungen

Nach Heidbrink et al. (2009, S. 67) ist die Eltern-Kind-Beziehung unilateral komplementär. Mit unilateral bezeichnet man eine einseitige, asymmetrische Beziehung, in welches ein Kind in eine Familie hineingeboren wird und somit die Freiwilligkeit nicht gegeben ist. Komplementär ist diese Art von Beziehung, da ohne einen Kind die Mutterrolle bzw. Vaterrolle nicht erfüllt werden kann, vice versa.

Neben der genetischen Ähnlichkeit haben Kinder auch einen sich gleichenden Erlebnisrahmen (wie Nahrung, Tagesrhythmus, Klima). Es werden Werte und Einstellungen von den Eltern vorgelebt und an das Kind weitergegeben. Das Kind beobachtet und erlebt die Beziehungen in der Familie - die Beziehung zu Mutter und Vater, Eltern zu Großeltern, Eltern zu Geschwister, etc. - und bildet seine soziale Kompetenz anhand dieser Beobachtungen und Erlebnissen heraus. Dieser Prozess beginnt schon in der frühkindlichen Entwicklung und ist maßgeblich für die weiteren Beziehungen im späteren Leben des Kindes (Heidbrink et al., 2009, S. 67f.). Dabei spielt die Qualität der Beziehungen eine wichtige Rolle. So zeigte sich in der Studie von Oerter und Montada (2008, S. 139), dass Mütter und Väter, welche sich beide als ‚sicher gebunden‘ zu ihren eigenen Eltern einstufen, eine stabilere und harmonischere Beziehung zueinander haben, als ‚unsichere Gebundene‘.

Die Eltern-Kind-Beziehung überdauert zu meist Jahrzehnte, beginnend mit Fürsorge der Eltern für das Neugeborene bis hin zu einer partnerschaftlichen Beziehung zu dem erwachsenen Kind. Der Übergang von der Kindheit zur Jugend jedoch wird sowohl von Eltern als auch von Kindern als eher belastend, konfliktreich und schwierig beschrieben. Zumeist berichten Eltern von Kindern zwischen 12 und 16 Jahren, dass ihre

durchschnittliche Lebenszufriedenheit niedriger ist, obwohl die Schwierigkeiten in dieser Entwicklungsphase für sie vorhersehbar waren. Als Hauptprobleme werden das Infrage stellen der Werte und Gewohnheiten der Eltern sowie Freunde als neue Bezugspersonen genannt (Heidbrink et al., 2009, S. 68ff.).

3.4.2 Geschwisterbeziehungen

Die Beziehung zwischen Geschwister ist wohl die am längsten andauernde Bindung im Vergleich zu anderen Beziehungen wie Eltern-Kind-Beziehung, Freundschaften, Partnerbeziehungen, etc. Während der Kindheit ist die Beziehung zu Geschwister eine wichtige Erfahrung zur Sozialisation eines Individuums (Heidbrink et al., 2009, S.73).

In vielerlei Hinsicht sind Geschwister grundlegende Bestandteile im Leben füreinander, welche sich durch kulturelle Unterschiede (wie zum Beispiel Traditionen, Geschlechterrollen) unterscheiden können. Nach Kasten (2004) sind sich jedoch Geschwisterforscher verschiedener kultureller Auffassungen in folgenden Punkten einig:

- Die Geschwisterbeziehung ist die längste, d.h. zeitlich ausgedehnteste Beziehung im Leben des Menschen.
- Geschwisterbeziehungen besitzen etwas Schicksalhafteres, weil man sie sich nicht aussuchen kann, sondern in sie hineingeboren wird.
- Geschwisterbeziehungen können nicht beendet werden, sie wirken fort, auch wenn sich die Geschwister getrennt haben oder keine Kontakte stattfinden.
- In unserem Kulturkreis gibt es keine gesellschaftlich kodifizierten Regeln die auf den Ablauf und die Gestaltung von Geschwisterbeziehungen Einfluss nehmen (so wie Heirat, Scheidung, Taufe, Kündigung oder andere legislativ bzw. religiös verankerte Prozeduren und Rituale).
- Zwischen Geschwistern existieren u.a. mehr oder weniger ausgeprägte, ungeschriebene Verpflichtungen, die sich in solidarischem, Anteil nehmendem, hilfsbereitem und hilfreichem Verhalten manifestieren können.
- Durch das „Aufwachsen in einem Nest“ können Geschwisterbeziehungen durch ein Höchstmaß an Intimität charakterisiert sein, das in keiner anderen Sozialbeziehung erreicht wird.
- Typisch für die meisten Geschwisterbeziehungen ist eine tiefwurzelnde (oftmals uneingestandene) emotionale Ambivalenz, d.h. das gleichzeitige Vorhandensein von intensiven positiven Gefühlen (Liebe, Zuneigung) und negativen Gefühlen (Ablehnung, Hass).

Geschwister verbringen in der Regel mehr Zeit miteinander als mit ihren Eltern. Sie lernen relativ früh die Fähigkeit sich in eine andere Person hineinzusetzen, welche offenbar besser erfolgt als durch Peers. Geschwister können beispielsweise schon ab circa dem zweiten Lebensjahr erkennen, ob der andere in Not ist und Hilfe benötigt (Heidbrink et al., 2009, S. 77f.).

Sie geben einander emotionale Unterstützung, Freundschaft und Kameradschaft, welche bis ins mittlere Erwachsenenalter aufrechterhalten wird. Zusätzlich stellt sich ab dem frühen Erwachsenenalter zumeist auch die Frage der gemeinsamen Versorgung der Eltern in den Vordergrund sowie Beistand in Krisenzeiten. Im späten Erwachsenenalter dominieren die gefühlsmäßige Unterstützung sowie das Erweisen von Gefälligkeiten und der Verlass auf den anderen (Goetting, 1986, zitiert nach Heidbrink et al., 2009, S. 79).

Natürlich sind Geschwisterbeziehungen verschieden und je nach Alter unterschiedlich eng. Ab einen Altersabstand von ungefähr acht Jahren, vor allem bei verschiedenem Geschlecht, kann man sagen, dass die Beziehung zueinander weniger nah ist (Heidbrink, 2009 et al., S. 77f.). Während im Kindesalter eine räumliche Nähe und dadurch eine intensivere Bindung zueinander besteht, kann sich die Beziehung erwachsener Geschwister hingegen auf gelegentlichen Anrufe, Treffen bei Familienfeiern oder gemeinsame soziale Unterstützung der Eltern beschränken (Heidbrink et al., 2009, S. 73).

Konflikte zwischen Geschwister im Erwachsenenalter sind zwar keine Seltenheit, jedoch scheinen Geschwister im Allgemeinen eine positive Beziehung aufrecht zu erhalten und stellen eine wichtige externe Ressource füreinander dar. Geschwister sind füreinander ein stabiles Element in der sozialen Umwelt (Heidbrink, 2009 et al., S. 78f.).

3.4.3 Partnerschaft

Unter dem Begriff ‚Partnerschaft‘ wird heutzutage nicht mehr nur Ehepartner verstanden, sondern vielmehr eine enge Beziehung zwischen zwei Menschen. Für viele Menschen ist eine glückliche und stabile Partnerschaft der Schlüssel zum Wohlbefinden. Es stellt eine Quelle der Geborgenheit und Sicherheit dar und ist daher sehr wichtig für die psychische und physische Gesundheit (Heidbrink et al., 2009, S. 37).

Ähnlich zur Freundschaft beruhen Partnerschaften auf Freiwilligkeit. Jedoch werden Partnerschaften als konfliktreicher und auch häufig von kürzerer Dauer im Gegensatz zu Freundschaften beschrieben. Es gibt keine Statistik zu der Trennungsrate von unverheirateten Paaren, jedoch zeigen der Rückgang von Eheschließungen und der Anstieg der Scheidungsrate ein instabiles Bild. Es wird angenommen, dass sich unverheiratete Paare deutlich öfters trennen als Ehepaare. Krisen und Trennungen können erhebliches Leid verursachen bis zu finanziellen Belastungen (Heidbrink et al., 2009, S. 36f.).

3.5 Zusammenfassung

Eltern und Geschwister sowie später der/die PartnerIn sind maßgeblich an der sozialen und emotionalen Entwicklung beteiligt. Sie legen somit den Grundstein für die Sozialisation des Kindes (vgl. Ecarius et al., 2011; Heidbrink et al., 2009).

Kinder beobachten und lernen von den Beziehungen in der Familie. Soziale Beziehungen in der Familie sind ausschlaggebend für den Erwerb von sozialer Kompetenz und somit ausschlaggebend für die Gestaltung von Beziehungen außerhalb der Familie (Heidbrink et al., 2009, S. 67). Hierbei spielt natürlich die Qualität der familiären Beziehungen eine wichtige Rolle. Nach Ecarius et al. (2011, S. 62) entwickeln Kinder mit einer stabilen Bindung zu ihren Eltern ein höheres Selbstwertgefühl und generalisieren dieses auf die soziale Umwelt. So wissen diese Kinder im Gegensatz zu unsicher gebunden Kindern, dass auf die Familie Verlass ist und man anerkannt wird und können so besser auf neue Anforderungen wie beispielsweise Schulwechsel, Wohnortwechsel, etc. reagieren. Dadurch wird die Familie zu einer wichtigen sozialen Ressource, aber bietet auch die Voraussetzung andere außerfamiliäre Beziehungen als Ressourcen zu nutzen.

Zusammenfassend haben besonders Geschwisterbeziehungen eine hohe Ressourcenfunktion. Auch wenn die räumliche Nähe im zunehmenden Alter abnimmt, sind sie einander eine wichtige (emotionale) Stütze und wissen, dass man aufeinander zählen kann (Goetting, 1986, zitiert nach Heidbrink et al., 2009, S. 79). Der Partner selbst

ist für viele eine wichtige Ressource, aber häufiger als bei der Familie auch die Ursache für Leid und Belastungen (Heidbrink et al., 2009, S. 37).

4 DIE RESSOURCE ‚FREUNDE‘

Im Folgenden wird der Begriff ‚Freundschaft‘ definiert. Desweiteren wird die Entwicklung der Freundschaft im Laufe des Lebens beschrieben sowie zwischen Männer- und Frauenfreundschaften unterschieden.

4.1 Der Begriff ‚Freundschaft‘

Ähnlich wie bei der Definition ‚Familie‘ weist der Begriff ‚Freundschaft‘ in der Literatur einen Mangel an Definiertheit auf. Auch im Alltag wird diesem Begriff eine unterschiedliche Bedeutung zugewiesen. So kann man nicht nur die Art einer Beziehung definieren, sondern auch die Qualität einer Beziehung. Freundschaften haben einen informellen Charakter, wodurch die Präzisierung des Freundschaftsbegriffes schwieriger wird. Daher kann die Beziehung beispielsweise zu seinem Chef als freundschaftlich bezeichnet, wodurch der formelle Charakter der Arbeitsbeziehung von einem informellen Charakter überlagert wird (Heidbrink et al., 2009, S. 23).

Nach Demmerling und Landweer (2009, S. 141) bezeichnet der Begriff ‚Freundschaft‘ „kein Gefühl im engeren Sinn, sondern in erster Linie ein auf der Basis von Freiwilligkeit eingegangenes, wechselseitiges Verhältnis, das allerdings von positiven Gefühlen geprägt wird“.

Auhagen (1991, S.17) fasst mit seiner Definition die wichtigsten Kriterien von Freundschaft zusammen:

Freundschaft ist eine *dyadische, persönliche, informelle* Sozialbeziehung. Die beiden daran beteiligten Menschen werden als Freundinnen/Freunde bezeichnet. Die Existenz der Freundschaft beruht auf *Gegenseitigkeit*; sie besitzt für jede(n) der Freundinnen/Freunde einen *Wert*, welcher unterschiedlich starkes Gewicht haben und aus verschiedenen inhaltlichen Elementen zusammengesetzt sein kann.

Problematisch ist die Definition von Freundschaft vor allem, wenn man den Begriff von Liebe abgrenzen soll. In einer Untersuchung von Lück (2006) ließ man von 58 Studenten

und Studentinnen die Begriffe Freundschaft, Liebe, Sympathie, Zuneigung und Anziehung mittels eines semantischen Eindrucksdifferential einschätzen, um die Korrelationen zwischen den Begriffspolaritäten festzustellen, wie Tabelle 2 zeigt (vgl. Heidbrink, 2007).

Tabelle 2. Korrelation zwischen Begriffspolaritäten (Lück, 2006)

Begriff	Liebe	Sympathie	Zuneigung	Anziehung	Attraktivität
Freundschaft	.91	.95	.92	.89	.79
Liebe	-	.96	.97	.97	.86
Sympathie	-	-	.98	.94	.81
Zuneigung	-	-	-	.97	.81
Anziehung	-	-	-	-	.88

Die hohen Korrelationen veranschaulichen die Ähnlichkeit der beiden Begriffe. Einen Unterschied könnte man annehmen, da die niedrigste Korrelation zwischen Freundschaft und Attraktivität (.79) besteht. Die höchste Korrelation ist zwischen Sympathie und Zuneigung (.98). Demnach kann man daraus schließen, dass in einer Freundschaft - im Vergleich zu Liebe - Sympathie und Zuneigung wichtiger ist als Attraktivität (Lück, 2006; vgl. Heidbrink et al., 2009, S. 24f.).

In der Studie von Eberhard und Krosta (2007), welche mittels vier Gruppendiskussionen mit Personen aus den verschiedensten Milieus teilnahmen, wurde unter anderem festgestellt, dass den Teilnehmern der Unterschied zwischen Liebes- und Freundschaftsbeziehungen subjektiv verständlich war. Vor allem wurde angegeben, dass eine Freundschaft sich durch Vertrauen und einer nicht-sexuellen Beziehungsform ausmacht. Dies bedeutet, dass es auch innerhalb einer Verwandtschaft zu freundschaftlichen Beziehungen kommen kann. Als weitere Abgrenzungen zu einer Freundschaftsbeziehung wurden Bekanntschaften als eher unpersönlich, oberflächlicher und nicht so dauerhaft beschrieben.

In der Literatur wird immer wieder das Konzept ‚Freundschaft‘ diskutiert und versucht den Begriff von anderen Beziehungsformen abzugrenzen. In den verschiedenen Versuchen einer Definition kann man zusammenfassend sagen, dass sich die Autoren in

den folgenden Charakteristika einig sind: Freundschaft basiert auf Freiwilligkeit und Wechselseitigkeit und ist durch eine persönliche, aber nicht-sexuellen Beziehung gekennzeichnet, welche auf ungewisse Zeit aufrechterhalten wird. Freunde sind Menschen, mit denen man gerne Zeit verbringt und dessen Gesellschaft genießt, Interessen teilt und emotionale Unterstützung geben (vgl. Reihndorf, 2007, S. 6).

4.2 Freundschaft und Lebensalter

In der Literatur wird oft diskutiert, ab wann man „freundschaftsfähig“ ist. Kinder im Vorschulalter bezeichnen Spielkameraden schon als einen Freund. Jedoch, wer ein Freund ist und wer nicht (mehr) ein Freund ist, wechselt sich des Öfteren innerhalb eines Tages. Grund dafür ist, dass Kinder in diesem Alter Freunde stark mit gemeinsamen Aktivitäten verbinden, welche Spaß bringen und eigene Bedürfnisse erfüllen (Reinders, 2003; vgl. Salisch & Seiffge-Krenke, 1996).

Bis zum Jugendalter verliert Freundschaft den Spielcharakter und das Befriedigen eigener Bedürfnisse steht nun nicht mehr im Vordergrund. Vielmehr ist nun Vertrauen wichtig, sowie die gegenseitige Bereitschaft, die Freundschaft aufrecht zu erhalten und sich gemeinsam weiterzuentwickeln (Reinders, 2003).

Reinders (2003) beschäftigte sich mit der Gestalt und Funktion von Freundschaften im Jugendalter. In seiner Studie zur Untersuchung der Aspekte von Freundschaft im Jugendalter zeigte sich, dass für Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren sowohl freudvolle Aktivitäten als auch gegenseitige Hilfe bei Aufgaben, die sie alleine nicht bewältigen können, eine wichtige Rolle spielen (vgl. Abbildung 3).

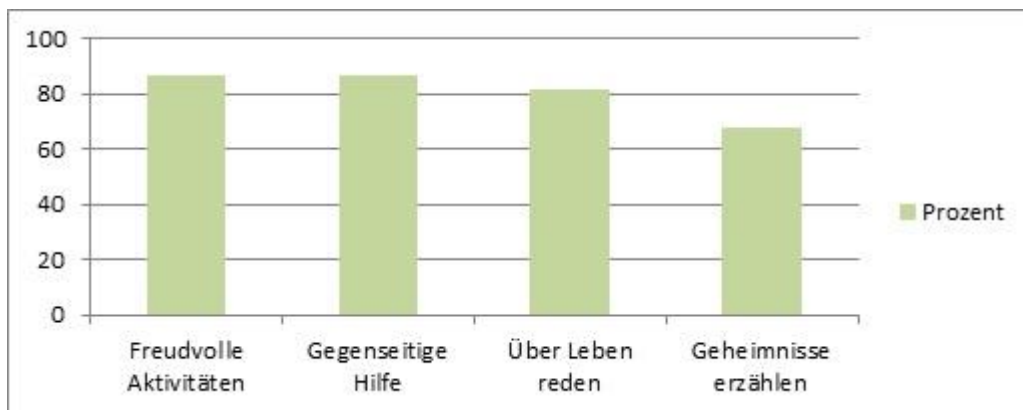


Abbildung 3. Prozentsatz an Jugendlichen, die ausgewählten Aspekten der Freundschaft zustimmen. (Reinders, 2003)

Nach Heidbrink et al. (2009, S. 27) sind enge Freundschaften in der Adoleszenz Basis für wichtige Entwicklungschancen, da sie die Möglichkeit geben, „das eigene Selbst zu entdecken und ein tiefes Verständnis für andere Menschen zu entwickeln“. Desweiteren sind enge Freundschaften auch die Grundlage für zukünftige intime Beziehungen und unterstützen sich gegenseitig mit den Schwierigkeiten des Erwachsenwerdens umzugehen. Auch haben enge Freundschaften einen positiven Einfluss auf die Einstellung zur Schule und die Mitarbeit im Unterricht.

Neben den engen, individuellen Freundschaften bilden sich vor allem im Jugendalter Freundesgruppen, sogenannte Cliques, welche sich in ihren Interessen und Einstellungen, aber auch familiären Hintergrund ähneln. Zumeist sind die Mitglieder dieser kleinen Gruppen des gleichen Geschlechtes, im zunehmenden Alter gibt es auch vermehrt gemischte Cliques. Ebenso im frühen Erwachsenenalter (21-40 Jahre) sind Freunde zumeist im selben Alter, haben das gleiche Bildungsniveau und teilen ähnliche Interessen und Wertvorstellungen (Heidbrink et al., 2009, S. 28).

Im mittleren Erwachsenenalter (40-65 Jahre) wird es mit zunehmendem Alter schwierig, neue Freunde zu finden. Jedoch haben Personen mit erwachsenen Kindern zumeist mehr Freunde als welche, mit heranwachsenden Kindern. Mit dem Alter wird auch mehr an längeren, älteren Freundschaften angehalten, anstatt schnell neue zu schließen. Ältere Menschen empfinden Freunde als ein wichtiger Bestandteil ihrer psychischen Gesundheit

- zum Teil wichtiger als Familienmitglieder - insbesondere aufgrund von angenehmen Freizeitaktivitäten (Heidbrink et al., 2009, S. 27).

4.3 Männer- und Frauenfreundschaften

Schon Anfang des 20. Jahrhundert beschäftigte man sich mit dem Freundschaftskonzept, insbesondere mit Männerfreundschaften. Bis in die 70er Jahre wurde davon ausgegangen, dass Freundschaften Angelegenheit der Männer sei. Hingegen widmeten sich Frauen, als das „unindividuelle“ Geschlecht der Fortpflanzungsfunktion und Verwandtschaft (vgl. Simmel, 1992, S. 117; Tenbruck, 1964; Tiger, 1972).

Die Annahme, Frauen hätten keine Neigung Freundschaften zu knüpfen, hat sehr viel mit der früheren Rollenverteilung (vgl. Abschnitt 3.1) zu tun. Erst mit den Individualisierungsprozesse und der damit verbundenen Eingliederung in die Gesellschaft, welche primär für Männer vorbehalten war, konnten Frauen auch mehr emotionale Beziehungen außerhalb der Familie aufbauen (Lang & Schütze, 1993).

Die Studie von Eberhard et al. (2007) zeigte, dass es gegengeschlechtliche Freundschaften sowohl bei Frauen als bei Männer gleichermaßen gibt, jedoch dominieren gleichgeschlechtliche Freundschaften. Ebenso bei der Anzahl der Freunde konnte man keinen Unterschied zwischen Männer und Frauen feststellen (Lang & Schütze, 1993). Im Gegensatz dazu kam die Untersuchung von Maurer (1998, S. 65f.; zitiert nach Heidbrink et al., 2009, S. 32) zum Schluss, dass Frauen mehr FreundInnen haben; sie verfügen über ein differenziertes Freundschaftskonzept und Freundschaft hat einen höheren Stellenwert als bei Männer.

Worin sich in der Literatur Autoren einig sind, ist der Unterschied, dass Männer eher mehr Wert auf unternehmerische Tätigkeiten legen, Frauen hingegen ist der wechselseitige, emotionale Austausch wichtiger. Emotionale Unterstützung erfolgt beiderlei Geschlechts, wobei Frauen einen zärtlichkeitsbezogenen Austausch zu Freunden haben (Lang & Schütze, 1993; vgl. Eberhard & Krosta, 2007).

4.4 Zusammenfassung

Wie die Studie von Reinders (2003) gezeigt hat, sind Freunde vor allem im Jugendalter eine wichtige soziale Ressource. Mit Freunden werden gemeinsam neue Entwicklungsaufgaben bewältigt und helfen einander bei Problemen. Vor allem bei den ersten Liebesbeziehungen sind Freunde eine sehr wichtige Ressource. Somit wird hier die Funktion der Familie als Ressource ergänzt oder gar teilweise abgelöst.

Auch im Alter sind Freunde eine besonders wichtige Ressource. Wenn der Ehepartner schon verstorben ist, oder man sich einsam fühlt, sind Freunde da. Man kann sich Erinnerungen gemeinsam ins Gedächtnis rufen und sich daran erfreuen. Allgemein schützen Freunde vor sozialer Vereinsamung und tragen wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei (Lang und Schütze, 1993).

In Bezug auf die eigene Gesundheit sind Freunde ebenfalls sehr wertvoll. Abgesehen davon, dass sie für das subjektive Wohlbefinden wichtig sind, können Freunde dazu animieren, sich mehr sportlich zu betätigen, sich gesünder zu ernähren, etc. Andererseits können diese auch das Risikoverhalten erhöhen wie durch gemeinsames Trinken und Rauchen (Heidbrink et al., 2009, S. 195).

Desweiteren ist noch anzumerken, dass man Freundschaften über Kontakthäufigkeit, Art der gemeinsamen Unternehmungen, gegebenen Hilfestellungen, etc. beschreiben kann, jedoch ist über die spezifische Qualität von Freundschaftsbeziehung relativ wenig bekannt. Grund dafür ist, dass man nur mit Sicherheit das beobachtbare Verhalten messen kann. Was unter der Oberfläche verborgen ist, ist schwieriger zu erfassen, da es sich um Prozesse handelt, welche den beteiligten Personen gar nicht bewusst sein dürften. Eine mögliche Untersuchung dazu wären Zeitreihenanalysen über Stimmungsverläufe (Heidbrink et al. 2009, S. 31).

Auch die Anzahl von Freunden ist kritisch zu betrachte. So kam zwar bei der Studie von Eberhard und Krosta (2007) heraus, dass Personen aus der Mittelschicht mehr Freunde haben als diejenigen aus der Arbeiterschicht. Diese Ergebnisse sind jedoch kritisch zu

betrachten aufgrund des unterschiedlichen Sprachgebrauchs und umgangssprachlichen Definitionen von Freundschaft und Bekanntschaft.

5 FAMILIEN- UND FREUNDSCHAFTSFORSCHUNG

Familien- und Freundschaftsforschung werden in der Literatur als sozialwissenschaftliche Untersuchung mit zumeist prozessanalytischen Methoden angelegt. In Abhängigkeit zu der spezifischen Fragestellung bedient man sich in diesen beiden Forschungsbereichen der gleichen oder ähnlichen Verfahren. Im Folgenden werden Methoden der Familien- und Freundschaftsforschung vorgestellt. Desweiteren werden die in der empirischen Sozialforschung angewendeten Untersuchungsdesigns erläutert sowie die meist eingesetzte Methode der qualitativen und quantitativer Befragung sowie Methoden der Auswertung vorgestellt, welche auch in der anschließenden Untersuchung angewendet und diskutiert werden.

5.1 Untersuchungsdesigns

Ein Untersuchungsdesign beschreibt die Art und Weise des Einsatzes von verschiedenen Methoden und legt den zeitlichen Modus der Datenerhebung fest. Die Anwendung eines Designs ergibt sich aus der zu untersuchenden Fragestellung sowie der Möglichkeiten zur Datenerhebung (Atteslander, 2010, S. 49; Diekmann, 2007, S. 304).

In der empirischen Sozialforschung wird zwischen folgenden drei Erhebungsdesigns unterschieden (Diekmann, 2007, S. 305):

1. *Querschnittsdesigns* zur einmaligen Erhebung von Variablenwerte zu einem bestimmten Zeitpunkt oder einer kurzen Zeitspanne. Ergänzend werden in der Familienforschung Längsschnittsdaten in Verlaufsstudien erhoben.
2. *Trenddesigns* erheben innerhalb unterschiedlicher Stichproben die Werte der gleichen Variablen mehrmals zu verschiedenen Zeitpunkten.
3. *Panelstudien* erheben innerhalb einer Stichprobe die Werte der gleichen Variablen mehrmals zu verschiedenen Zeitpunkten (Erhebungswellen).

Zwischen diesen drei Erhebungsdesigns besteht eine Informationshierarchie. Paneldesigns sind informativer als Querschnitt- und Trenddesigns und haben den Vorteil, dass Veränderungen auf der individuellen Ebene nachvollziehbar werden. Trenddesigns

hingegen registrieren Veränderungen auf der Aggregatebene der Stichproben und kann man als Abfolge von Querschnittsdesigns verstehen (Diekmann, 2007, S. 305f.).

Sowohl bei Panelstudien als auch bei Trenddesigns sollte man Differenzen zwischen den Werten mit Vorsicht genießen. Zum einem können diese durch Messfehler oder Stichprobenfehler entstehen, andererseits sollte man relativ kleine Differenzen nicht überinterpretieren. Die Einschätzung ist problematisch, wenn nur zwei Erhebungswellen geplant sind. Bei Paneldesigns kann es zusätzlich zu Stichprobenfehler kommen, da Ausfälle (sogenannte Panelmortalität) durch Sterblichkeit, Verweigerung, Nichterreichbarkeit, Umzüge, etc. die Stichprobe verändert. Berufstätige Personen, welche schwerer zu erreichen sind und junge Menschen, die eher zu Umzügen neigen, gehören zu den meisten Ausfällen. Dieses Problem wird in der Praxis meist durch Ersatzpersonen kompensiert, welches jedoch kritisch zu betrachten ist (Diekmann, 2007, S. 308).

Bei der Wahl eines Untersuchungsdesigns ist es daher sehr wichtig, ein passendes Design zu wählen und sich dessen Möglichkeiten und Problematik bewusst zu sein. So kann man beispielsweise Ausfälle unter Umständen durch eine gute Adressenpflege geringer halten.

5.2 Qualitative versus Quantitative Befragung

Befragung bedeutet Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Personen. Durch verbale Stimuli (Fragen) werden verbale Reaktionen (Antworten) hervorgerufen: Dies geschieht in konkreten sozialen Situationen und unterliegt der gegenseitigen Erwartungen. Antworten beziehen sich auf erlebte und erinnerte soziale Ereignisse, stellen Meinungen und Bewertungen dar (Atteslander, 2010, S. 109).

Die meist eingesetzte Methode in sozialwissenschaftlichen Studien sind Befragungen. Als eine reaktive Methode wird sie durchaus kritisch betrachtet, ist aber bei allgemeinen Bevölkerungserhebungen sowie zur Erhebung von Meinungen und Einstellungen unerlässlich. Befragungen können unterschiedlich aussehen. Je nach quantitativen oder qualitativen Ansatz werden Formen wie Befragung mittels Fragebögen, Online

Befragungen, persönliche Befragung, etc. mit verschiedenen Antwortformaten eingesetzt (Diekmann, 2007, S. 434).

In der *quantitativen Forschung* werden numerische Messwerte statistisch analysiert. Dabei werden Kennzahlen (vgl. Abschnitt 3.2.1 und 3.2.2) und Kenntnisse über soziale Schichtung, sozialstrukturelle Merkmale, Mobilität, etc. erfasst. Quantitative Merkmale wie beispielsweise Alter, Einkommen, usw. werden in Zahlen abgebildet und statistisch ausgewertet. Zu quantitativen Methoden zählen die schriftliche Befragung und das quantitative Interview (Atteslander, 2010, S. 259; Diekmann, 2007, S. 434f.).

Die *qualitative Forschung* erfasst verbale, nichtnumerische Daten, wie Einstellungen, Meinungen, und verarbeitet diese interpretativ. Neben der qualitativen Befragung zählen zu qualitativem Material unter anderem Beobachtungsmaterialien, Gruppendiskussionen, Briefe, Zeitungsartikeln (Atteslander, 2010, S. 259; Diekmann, 2007, S. 43ff.).

Der Unterschied zwischen den qualitativen und quantitativen Methoden stellen zugleich auch die Entscheidungskriterien für einer dieser beiden Verfahren dar. Lamnek (2005, S. 272) hat diese zusammengefasst (vgl. Abbildung 4).

Quantitative Forschung	Qualitative Forschung
Erklären	Verstehen
Nomothetisch	Idiographisch
Theorie-prüfend	Theorie-entwickelnd
Deduktiv	Induktiv
Objektiv	Subjektiv
Ätiologisch	Interpretativ
Ahistorisch	Historisierend
Geschlossen	Offen
Prädetermination des Forschers	Relevanzsysteme der Betroffenen
Distanz	Identifikation
Statisch	Dynamisch-prozessual
Starrs Vorgehen	Flexibles Vorgehen
Partikularistisch	Holistisch
Zufallsstichprobe	Theoretical sampling
Datenferne	Datennähe
Unterschiede	Gemeinsamkeiten
Reduktive Datenanalyse	Explikative Datenanalyse
Hohes Messniveau	Niedriges Messniveau

Abbildung 4. Unterschiede zwischen quantitativer und qualitativer Forschung nach Lamnek (2005)

Trotz den Unterschieden müssen sich die beiden Ansätze einander nicht ausschließen, sondern können sich ergänzen. Nach Mayring (2010, S. 22) kommt man „von der Qualität zur Quantität und wieder zur Qualität“. Damit unterteilt er den Forschungsprozess in drei Phasen (vgl. Abbildung 5).



Abbildung 5. Phasenmodell zum Verhältnis qualitativer und quantitativer Analyse

Mayring (2010, S. 21f.) fordert zu Beginn einer wissenschaftlichen Untersuchung qualitative Methoden anzuwenden, um erstmals die Grundlagen des Instrumentariums der Gegenstandserfassung zu schaffen. Anschließend erfolgt eine qualitative oder quantitative Analyse. Entscheidet man sich für eine quantitative Methode, muss man die herauskommenden numerischen Werte wiederum qualitativ interpretieren (Mayring, 2010, S. 21f.). Weitere mögliche Methoden neben Befragung wären Beobachtungen, Feldexperimente und Analyse von Verhaltensspuren.

Eine qualitative Befragung kann in Form von einem persönlichen face-to-face Interview, einem telefonischen Interview oder einer schriftlichen Befragung gestaltet werden. Im Folgenden wird auf ersteres näher eingegangen.

Das persönliche Interview wird nach dem Grad der Strukturiertheit und Standardisierung unterschieden. In qualitativen Befragungen wird ein offenes Antwortformat verwendet, welches hilft „Unwissenheit, Missverständnisse, unerwartete Bezugssysteme zu entdecken“ (Atteslander, 2010, S. 148).

Die gestellten Fragen sollten den Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität gerecht werden. Schon eine unterschiedliche Abfolge der gestellten Fragen innerhalb einer Stichprobe könnte schon zu Verzerrungen führen. Daher ist der Grad der Standardisierung der Fragen sowie ein Maß an Strukturiertheit äußerst wichtig (Diekmann, 2007, S. 437f.).

Strukturierte, qualitative Interviewtechniken sind das Leitfadeninterview, das fokussierte Interview und das narrative Interview. Ein Interview findet zwischen einem Interviewer und einer oder mehreren Personen statt. Sind mehrere Personen beteiligt, spricht man von einer Gruppendiskussion, wo der Interviewer viel mehr als Moderator fungiert (Diekmann, 2007, S. 437f.; vgl. Atteslander, 2010, S. 134ff.).

Desweiteren ist auch die Länge des Interviews zu beachten. Zu lange Interviews können zu Erschöpfung, nachlassende Bereitschaft zu antworten, etc. führen. In der Regel ist eine Länge von 30-60 Minuten zumutbar. Auf eine persönliche Beziehung während einer

qualitativen, persönlichen Befragung kann nicht verzichtet werden, welches jedoch auch einen Verzerrungsfaktor darstellt (Atteslander, 2010, S. 135).

Weitere Fehlerquellen in einem qualitativen Interview kann man in drei Kategorien unterteilen:

1. Befragtenmerkmale: Die Gefahr bei persönlichen Befragungen, und allgemein bei nicht-anonymisierten Befragungen, ist der Effekt der sozialen Erwünschtheit. Hier geben Personen Antworten, die sie für normal oder zutreffender halten als die eigentliche korrekte Antwort. Weiteres sind auch Erinnerungsfehler eine Fehlerquelle auf Seiten des Befragten (Atteslander, 2010, S. 447ff.).
2. Merkmale des Interviewers und der Interviewsituation: Durch äußere Merkmale (Geschlecht, Kleidung, Alter, etc.) sowie das Verhalten des Interviewers kann Einfluss auf die Antwortreaktionen der Befragten ausüben. Auch die Anwesenheit Dritter stellt eine mögliche Fehlerquelle dar. (Atteslander, 2010, S. 466ff.).
3. Fragemerkmale: Wie oben schon erwähnt, kann die Art der Formulierung einer Frage die Antwort erheblich beeinflussen. Überlegungen zur Positionierung der Fragen sind aufgrund des Fragereiheneffekt (Fragekontexteffekt, Positionseffekt) bzw. des Haloefekt relevant (Atteslander, 2010, S. 458ff.).

5.3 Auswertung qualitativer Daten

Um die verbalen Daten der Befragungen fassbar zu machen, bedient man sich der **qualitativen Inhaltsanalyse**. Ziel dieses Verfahrens ist es den gesamten Bedeutungsinhalt zu erschließen um beispielsweise Hypothesen zu finden (Atteslander, 2010, S. 198).

Nach Mayring (2010, S. 13) will eine Inhaltsanalyse Kommunikation sowie fixierte Kommunikation analysieren, dabei systematisch, regelgeleitet, theoriegeleitet vorgehen und das Ziel verfolgen, Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen. Vertreter des quantitativen Ansatzes werfen diesem Vorgehen, als ‚interpretatives Paradigma‘, mangelnde Objektivität und Repräsentativität vor (Atteslander, 2010, S. 198). Jedoch hat die qualitative Inhaltsanalyse den Vorteil gegenüber anderen interpretativen Techniken, dass die Analyse des Materials in vorher festgelegten

einzelnen Interpretationsschritten zerlegt wird. Daraus ergibt sich folgendes Ablaufmodell, vgl. Abbildung 6.

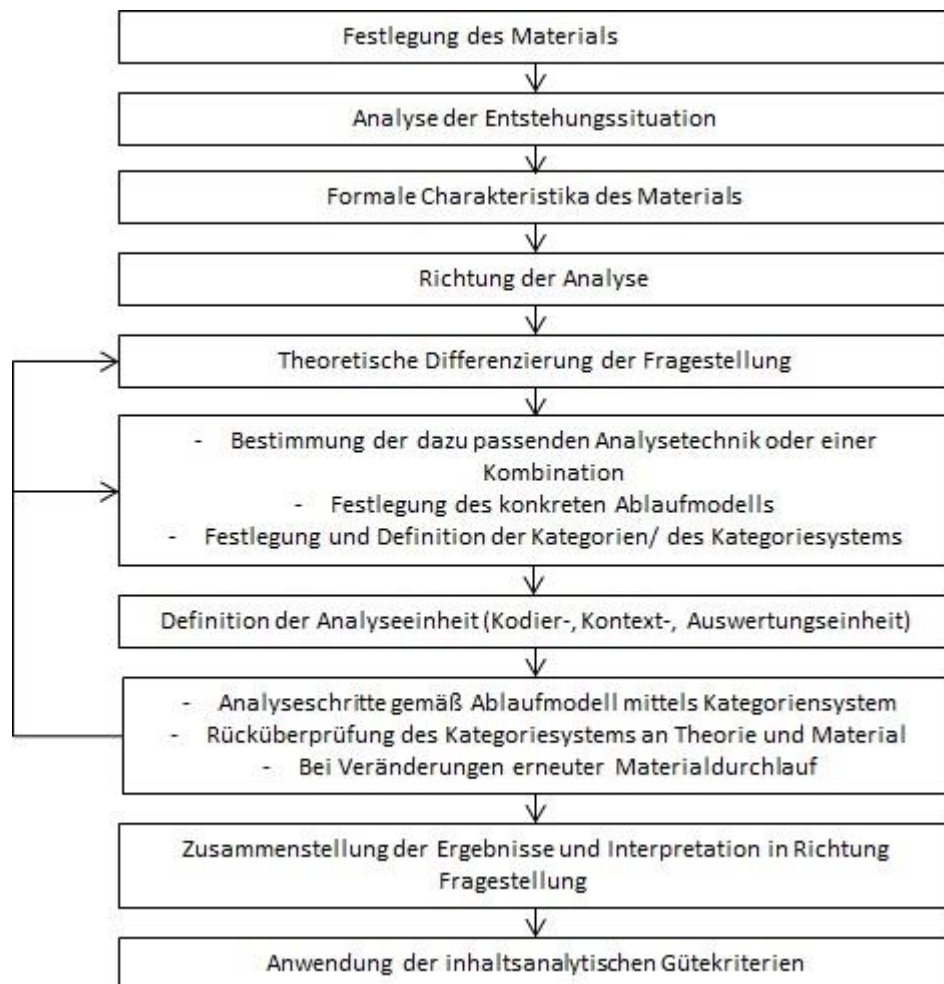


Abbildung 6. Allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell nach Mayring (2010)

Diese Analyse ist „für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar, dadurch wird sie übertragbar auf andere Gegenstände, für andere benutzbar, wird sie zur wissenschaftlichen Methode“ (Mayring, 2010, S. 59). Eine detaillierte Beschreibung der verwendeten Methoden wird im empirischen Teil dargestellt und diskutiert.

Weitere Auswertungsmethoden sind die Häufigkeitsanalyse, die Kontingenzanalyse sowie die Valenz- und Intensitätsanalyse. Zu einer der einfacheren Methoden zählen die *Häufigkeitsanalysen (Frequenzanalysen)*. Dabei handelt es sich um ein inhaltsanalytisches Verfahren, in welchen man bestimmte Elemente aus dem Material

auszählt. Dies ermöglicht Häufigkeiten zu ermitteln sowie diese mit anderen Elementen zu vergleichen (Mayring, 2010, S. 13).

Weitere geeignete inhaltsanalytische Verfahren sind Valenz- und Intensitätsanalysen sowie die Kontingenzanalyse. Bei *Valenz- und Intensitätsanalysen* werden „bestimmte Textbestandteile nach einer zwei- oder mehrstufigen Einschätzskala *skaliert*“ (Mayring, 2010, S. 15). Die *Kontingenzanalyse* kann man einsetzen, wenn „bestimmte Textelemente (z.B. zentrale Begriffe) besonders häufig im gleichen Zusammenhang auftauchen, im Text irgendeine Art miteinander verbunden sind“ (Mayring, 2010, S. 15f.).

5.4 Zusammenfassung

Bei Familienforschung handelt es sich um ein interdisziplinäres Themenfeld. Familie ist in beinahe fast allen gesellschaftlichen Bereichen vertreten, wodurch Studien fächerübergreifende Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie, Soziologie, Ökonomie, etc. benötigen. Nach dem BMWFJ (Familienforschung, 2013) sind die wichtigsten Themen der Familienforschung:

- soziale, wirtschaftliche und rechtliche Lebensbedingungen von Familien
- die Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- der Wandel von Familienstrukturen
- die Beziehungen zwischen den Geschlechtern sowie die veränderten Rollenbilder und -modelle von Frauen, Männern und Kindern
- Dynamiken und Veränderungen im Familienverlauf
- Gewalt im familiären Umfeld
- nationale und internationale Familienpolitik

Sowohl Statistik Austria (vgl. Abschnitt 3.2.1 und 3.2.2) als auch das BMWFJ (Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend) ermittelt jährlich Kennzahlen zu dem Thema Familie. Dabei wird die Anzahl der Geburten, Eheschließungen, Ehescheidungen, Familienformen sowie weitere familienrelevante Themen erfasst. Anhand dieser Daten kann man eine Zunahme/Abnahme sowie neue Trends erfassen und die Entwicklung über die Jahre beobachten. Diese Form der Familienforschung ist einer der umfassendsten, jedoch sagt sie wenig über soziale Prozesse und Konstellationen aus.

Im Gegensatz zur Familienforschung werden in der Freundschaftsforschung keine jährlichen demographischen Kennzahlen festgestellt (vgl. Abschnitt 3.2). Vielmehr wird zu dem spezifisch untersuchenden Thema ein passendes Verfahren gewählt, wie Doppeltagebuchstudien (vgl. Auhagen, 1991), standardisierte Fragebögen (vgl. Lück, 2006), persönliche Befragungen (vgl. Eberhard & Krosta, 2007, Third EQOLS, 2012) oder Gruppendiskussionen (vgl. Eberhard & Krosta, 2007). Einige davon werden im Folgenden kurz vorgestellt.

Zeitreihenanalysen mittels Doppeltagebuchstudien: Bei dieser Studie werden beispielsweise Freundschaftspaare dazu aufgefordert, unabhängig von einander, ihre aktuelle Befindungslage, Beziehung zu dem/der FreundIn in vorgegeben Zeitintervallen zu registrieren. Dabei kann man unter anderem die Kontakthäufigkeit (vgl. Auhagen, 1991), Stimmungsverläufe, Art und Qualität von Freundschaftsparen feststellen (vgl. Lambertz, 1999).

Beobachtungen in natürlichen oder arrangierte Situation: Dabei werden Kinder beobachtet, wie sie sich in verschiedene Situationen mit Freunden, anderen Kindern und Fremden verhalten und welche Merkmale sie aufzeigen. Daraus kann man beispielsweise den Verlauf von Freundschaftsentwicklungen erfassen (vgl. Alisch & Wagner, 2006, S. 81).

Befragung: Fragebögen als quantitative Methode eignen sich, um die Art von Freundschaften zu erfassen. Hierzu kann auch die Anzahl der Freunde, Kontakthäufigkeit zu Freunden, etc. erfasst werden (vgl. Alisch & Wagner, 2006, S. 80f.; Third EOQL, 2012). Bei dieser Methode ist es möglich auch andere Personen in die Befragung einschließen - wie bei Kindern Eltern, Lehrer, etc. und bei Erwachsenen Nachbarn, Arbeitskollegen, etc. (Alisch & Wagner, 2006, S. 81). Auch kann die Qualität von Freundschaften durch persönlichen Befragungen, Gruppendiskussionen und Fragebögen (z.B. mittels einen semantischen Differential) untersucht werden.

Um die Art und Qualität von Beziehungen zu erfassen, sind qualitative kombiniert mit quantitativen Verfahren am geeignetsten. Diese Methoden, mit denen man sowohl Freundschaftskonzepte als auch Familienprozesse messen kann, und den etwaigen mit

sich bringenden Problemen werden in dem nachfolgenden empirischen Teil näher beschrieben.

II. Empirischer Teil

Basierend auf dem literarischen Hintergrund wird in diesem Kapitel ‚Familie und Freunde als Ressourcen in Belastungssituationen und deren Ausdruck in allgemeinen Interviews zum Wohlbefinden‘ von der methodischen Seite betrachtet und diskutiert. Es werden im Folgenden die Forschungsfragen sowie -methoden vorgestellt. Im Mittelpunkt stehen qualitative und quantitative Auswertungstechniken, welche anhand von personenzentrierten Interviews und Fragebögen angewendet werden und mit bereits bestehenden Studien verglichen und kritisch betrachtet werden.

6 FORSCHUNGSANSATZ

Wie die theoretischen Grundlagen gezeigt haben, gab es sowohl in den familiären Strukturen als auch bei Freundschaften über die Jahrzehnte hinweg Veränderungen. Dass Freunde und Familie als die wichtigsten primären Ressourcen gelten, ist unumstritten. Jedoch werden sie bei unterschiedlichen Belastungen eingesetzt.

Wie im theoretischen Teil dargestellt, sind Familie und Freunde wichtige soziale bzw. externe Ressourcen. Jedoch kann man aus der Literatur heraus nicht eindeutig bestimmen, ob für alle und in welchen Bereichen Familie oder Freunde eine vorrangige soziale Ressource darstellen. Einerseits stellte unter anderem die Studie von Eurofound (2012) fest, dass Familie als wichtigste Quelle der Unterstützung angegeben wird, andererseits zeigt sie aber auch, dass Freundschaften ebenso einen hohen Stellenwert besitzen und Menschen, welche nicht auf Familienmitglieder angewiesen sind, primär Freunde als Stütze angeben. Zu beachten ist aber auch, dass das Aufbrechen der traditionellen Familienstruktur unmittelbar Veränderungen in der Freundschaftsbeziehung nachgezogen hat (vgl. Abschnitt 3.2).

Das Hauptinteresse dieser Arbeit besteht darin, die Frage zu beantworten, welche Ressourcenfunktion Familie und Freunde bei persönlichen Belastungssituationen heutzutage einnehmen und wie man diese methodisch messen kann. Desweiteren ergeben sich daraus folgende weitere Forschungsfragen:

- Welche Ressourcen werden zur Belastungsbewältigung gewählt?
- Welchen Einfluss haben Familie und Freunde auf das subjektive Wohlbefinden?
- Werden Freunde grundsätzlich als bevorzugte Ressource gewählt oder nur falls Belastung durch Familie zustande kam?
- Welche regionale Unterschiede (Stadt vs. Land) gibt es bei Belastungen, Belastungsbewältigung, Ressourcen, subjektiven Wohlbefinden und Stellenwert der Familie?
- Welche Unterschiede gibt es bei der Belastungsbewältigung zwischen Männer und Frauen?
- Welche Erhebungsproblematik besteht bei der Messung von Familien und Freunden?

7 ERHEBUNGSMETHODE

In den folgenden Abschnitten wird die Erhebungsmethode erläutert. Zunächst werden die Hauptstudie und die daraus entnommenen Daten vorgestellt. Dabei handelte es sich um zwei Gruppen von Stichproben. Es wurden für die qualitative und quantitative Auswertung 52 Interviews und 1150 Großfragebögen herangezogen.

7.1 Erhebungsmethode der Hauptstudie

Die Daten dieser Studie basieren auf der Hauptstudie „About validity of subjective survey responses: Description of a methodological pilot study“ von Ponocny, Weißmayer, Dressler und Stross (2012).

Fokus dieser Studie ist die subjektive Evaluation der Lebensumstände sowie im weiteren Sinne das subjektive Wohlbefinden der ÖsterreicherInnen. Durch die Komplexität dieses Untersuchungsthemas ergeben sich methodische Erhebungsprobleme in Bezug auf die Reliabilität und Validität. Daher wurde für eine genaue Analyse von subjektivem Wohlbefinden sowohl ein qualitativer als auch ein quantitativer Ansatz kombiniert.

Nach Auswahl der Gemeinden sowie nach 50 Pretest-Interviews wurden insgesamt 500 qualitative Interviews von zwölf geschulten InterviewerInnen durchgeführt. Weitere angewandte Methoden waren die Erhebung der demographischen Daten (vgl. Anhang A), Tagebuchverfahren, Großfragebogenaussendung (vgl. Anhang B) sowie abschließende Fokusgruppen. Es wurden aus den sieben Bundesländern folgende Orte ausgewählt:

- Wels (Oberösterreich)
- Wien (15. und 19. Bezirk)
- Mühlbach am Hochkönig (Salzburg)
- Ferlach (Kärnten)
- Kaindorf bei Hartberg (Steiermark)
- Graz/Waltendorf (Steiermark)
- Stadl (Steiermark)
- Amstetten (Niederösterreich)
- Rietz (Tirol)

Anhand der qualitativen Interviews, welche von den DiplomandInnen transkribiert worden sind, sowie der Großfragebogaussendung wurde die Untersuchung zu der Fragestellung dieser Arbeit durchgeführt.

7.2 Stichprobe der qualitativen Inhaltsanalyse

Aus der Hauptstudie wurden mittels einer geschichteten Zufallsstichprobe 52 qualitative Interviews gezogen. Dabei wurde nach Wohnort - Großstadt (Wien, Graz), Kleinstadt (Amstetten, Wels) und Dorf (Mühlbach, Kaindorf, Ferlach, Stadl, Rietz) - und Geschlecht stratifiziert (vgl. Tabelle 3). Alle Personen dieser Stichprobe sind österreichischer Nationalität. Die Übersicht zur demographischen Verteilung der Stichprobe wird in Anhang D veranschaulicht.

Tabelle 3. Stichprobenverteilung

	Geschlecht		Gesamt
	weiblich	männlich	
Dorf	9	9	18
Kleinstadt	9	8	17
Großstadt	8	9	17
Gesamt	26	26	52

Die Personen waren zum Zeitpunkt der Interviews zwischen 20 und 83 Jahre alt. Die folgenden Tabellen 4 und 5 zeigen die Verteilung der Altersgruppe je nach Geschlecht und Gebiet.

Tabelle 4. Altersverteilung getrennt nach Geschlecht

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
20 bis 30 Jahre	8	10	18	34.6
31 bis 50 Jahre	9	9	18	34.6
51 bis 70 Jahre	5	5	10	19.2
älter als 70 Jahre	4	2	6	11.5
Gesamt	26	26	52	100

Tabelle 5. Altersverteilung getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
20 bis 30 Jahre	5	7	6	18	34.6
31 bis 50 Jahre	6	6	6	18	34.6
51 bis 70 Jahre	4	2	4	10	19.2
älter als 70 Jahre	3	2	1	6	11.5
Gesamt	18	17	17	52	100

Desweiteren wurden die Personen nach Familienstand je Geschlecht und Gebiet unterschieden, wie Tabelle 6 und 7 zeigen.

Tabelle 6. Familienstand getrennt nach Geschlecht

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Verheiratet	10	9	19	36.5
Ledig	8	6	14	26.9
Lebensgemeinschaft	6	10	16	30.8
Geschieden	1	1	2	3.8
Verwitwet	1	0	1	1.9
Gesamt	26	26	52	100

Tabelle 7. Familienstand getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
Verheiratet	9	7	3	19	36.5
Ledig	4	3	7	14	26.9
Lebensgemeinschaft	5	5	6	16	30.8
Geschieden	0	2	0	2	3.8
Verwitwet	0	0	1	1	1.9
Gesamt	18	17	17	52	100

Abschließend wird in Tabelle 8 und 9 die Verteilung der Personen nach der höchsten abgeschlossenen Ausbildung nach Geschlecht und Gebiet unterteilt.

Tabelle 8. Höchste abgeschlossene Ausbildung getrennt nach Geschlecht

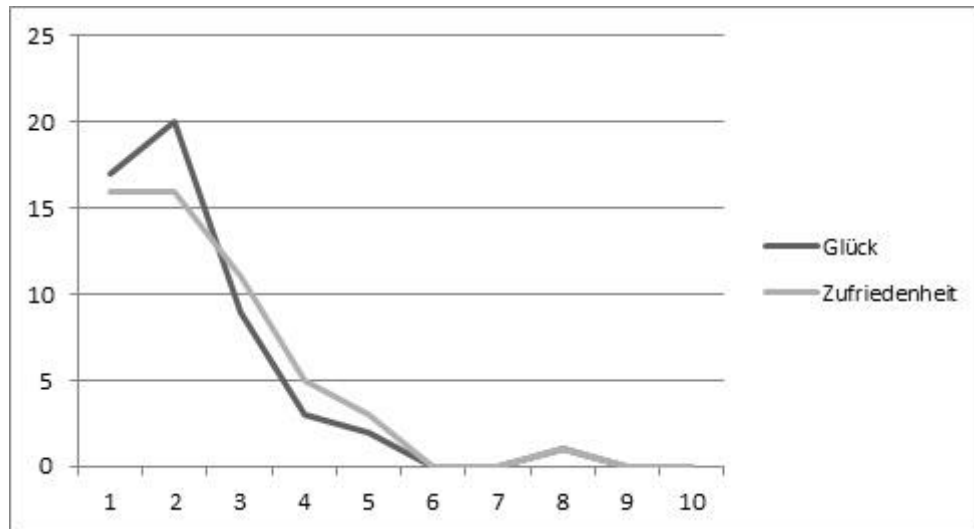
	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
keine Ausbildung	1	2	3	5.8
Pflichtschule	5	3	8	15.4
Lehrabschluss	5	8	13	25.0
berufsbildende Schule	11	12	23	44.2
Meisterprüfung	1	2	3	5.8
Matura oder Berufsreife	1	0	1	1.9
Hochschulabschluss	1	0	1	1.9
Gesamt	25	27	52	100

Tabelle 9. Höchste abgeschlossene Ausbildung getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
keine Ausbildung	0	2	1	3	5.8
Pflichtschule	1	0	7	8	15.4
Lehrabschluss	5	2	6	13	25.0
berufsbildende Schule	9	7	3	19	44.2
Meisterprüfung	1	4	1	6	5.8
Matura oder Berufsreife	1	1	0	2	1.9
Hochschulabschluss	1	1	0	2	1.9
Gesamt	18	17	17	52	100

Im demographischen Fragebogen wurde von den teilnehmenden Personen angegeben, wie glücklich und wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind („Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit ihrem Leben?“, „Wie glücklich sind Sie alles in allem mit ihrem Leben?“). Die Beantwortung erfolgte mittels einer zehnstufigen Skala (1 = sehr zufrieden bzw. sehr glücklich, 10 = sehr unzufrieden bzw. sehr unglücklich). In Abbildung 7 wird die Häufigkeitsverteilung von Glück und Zufriedenheit veranschaulicht.

Abbildung 7. Häufigkeitsverteilung Glück und Zufriedenheit



7.3 Stichprobe der Großfragebogen

In der Hauptstudie wurden insgesamt 2500 Großfragebögen (vgl. Anhang C) ausgesendet. Davon wurden 881 Fragebögen von den interviewten Personen in ausgedruckter Form zurückgesendet. Die restlichen Fragebögen wurden online ausgefüllt. Insgesamt wurden 1459 Großfragebögen ausgefüllt. Nach Ausschluss von unvollständig ausgefüllten Fragebögen belief sich die Stichprobe auf 1150. Davon waren 61,65% Frauen (vgl. Tabelle 10).

Tabelle 10. Stichprobenverteilung

	Geschlecht		Gesamt
	weiblich	männlich	
Gebiet			
Dorf	174	114	288
Kleinstadt	245	175	420
Großstadt	290	152	442
Gesamt	709	441	1150

Die Altersverteilung reichte insgesamt von 14 bis 94 Jahren, welche in den nachfolgenden Tabellen (vgl. Tabelle 11 und 12) veranschaulicht wird. Die Altersgruppen sind zusätzlich nach Geschlecht und Gebiet aufgeteilt.

Tabelle 11. Altersgruppe getrennt nach Geschlecht

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
jünger als 20	22	11	33	2,87
20 bis 30 Jahre	163	85	248	21,57
31 bis 50 Jahre	244	143	387	33,65
51 bis 70 Jahre	204	154	358	31,13
älter als 70 Jahre	76	48	124	10,78
Gesamt	709	441	1150	100,00

Tabelle 12. Altersgruppe getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
jünger als 20	24	4	5	33	2.87
20 bis 30 Jahre	29	54	165	248	21.57
31 bis 50 Jahre	107	151	129	387	33.65
51 bis 70 Jahre	98	158	102	358	31.13
älter als 70 Jahre	30	53	41	124	10.78
Gesamt	288	420	442	1150	100.00

Die Verteilung nach dem Familienstand der Personen wird in Tabelle 13 und 14 dargestellt, wobei wieder zwischen Geschlecht und Gebiet unterschieden wird.

Tabelle 13. Familienstand getrennt nach Geschlecht

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Verheiratet	261	227	488	42.43
Ledig	194	109	303	26.35
Lebensgemeinschaft	95	54	149	12.96
Geschieden	89	38	127	11.04
Verwitwet	70	13	83	7.22
Gesamt	709	441	1150	100.00

Tabelle 14. Altersgruppe getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
Verheiratet	160	213	115	488	42.43
Ledig	54	66	183	303	26.35
Lebensgemeinschaft	26	51	72	149	12.96
Geschieden	23	53	51	127	11.04
Verwitwet	25	37	21	83	7.22
Gesamt	288	420	442	1150	100.00

8 AUSWERTUNGSMETHODEN

Wie in der Hauptstudie werden bei der Auswertung qualitative und quantitative Methoden kombiniert. Dabei werden zur Beantwortung der Forschungsfragen statistische Verfahren wie die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010), Häufigkeitsanalysen und Kontingenztafeln eingesetzt. Im Folgenden werden die Auswertungsmethoden der Daten vorgestellt.

8.1 Qualitative Auswertung

Die Auswertung der Daten aus den qualitativen Interviews orientiert sich an den Methoden von Mayring (2010). Mayring (2010, S. 59) gibt ein allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell (vgl. Kap. 5.3) zur Orientierung vor, welches sich aus neun Schritten zusammensetzt:

1. Schritt: Festlegung des Materiales
2. Schritt: Analyse der Entstehungssituation
3. Schritt: Formale Charakteristika des Materials
4. Schritt: Richtung der Analyse
5. Schritt: Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung
6. Schritt: Bestimmung der Analysetechnik
7. Schritt: Definition der Analyseeinheit
8. Schritt: Analyse des Materials
9. Schritt: Interpretation der Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung

1. Schritt: Festlegung des Materiales

Zu Beginn muss festgelegt werden welches Material analysiert werden soll. Dabei spielt die Stichprobenziehung ebenso eine wichtige Rolle (Mayring, 2010).

Aus den qualitativen Interviews wurden Abschnitte berücksichtigt, welche für die Forschungsfrage relevant waren. Andere Themengebiete oder Ausführungen zu nicht relevanten Bereichen wurden nicht in die Auswertung genommen.

2. Schritt: Analyse der Entstehungssituation

Bei der Analyse der Entstehungssituation ist es wichtig, „von wem und unter welchen Bedingungen das Material produziert wurde“ (Mayring, 2010, S. 53). Die qualitativen Interviews wurden von 12 InterviewerInnen durchgeführt, welche eigens dafür geschult wurden. Die Interviews dauerten durchschnittlich zwischen 30 und 50 Minuten. Die Teilnehmer erhielten in Anschluss 50€.

3. Schritt: Formale Charakteristika des Materials

Mittels Tonband wurden die Interviews aufgezeichnet, welche von DiplomandInnen des Diplomstudiums Psychologie der Universität Wien nach den Regeln des einfachen Transkriptionssystem (Dresing und Pehl, 2011, S. 18ff.) transkribiert wurden. Aus den fertigen Transkripten aller 500 Interviews wurde schließlich die Stichprobe gezogen.

4. Schritt: Richtung der Analyse

Nachdem das Untersuchungsmaterial bestimmt wurde, ist die Richtung der Analyse nun zu entscheiden, welche sich in dieser Untersuchung durch den spezifischen Forschungsgegenstand ergibt (Mayring, 2010, S. 56).

5. Schritt: Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung

Nach Mayring (2010, S. 57) charakterisiert eine Inhaltsanalyse die Regelgeleitetheit und Theoriegeleitetheit der Interpretation aus. Unter Theoriegeleitetheit versteht Mayring (2010, S. 58), dass an gewonnen theoretische Erfahrungen angeknüpft werden soll, um einen Erkenntnisfortschritt zu erreichen. Voraussetzung dafür ist eine präzise, theoretisch begründete inhaltliche Fragestellung, welche in Kapitel 6 für diese Untersuchung dargestellt ist.

6. Schritt: Bestimmung der Analysetechnik

Im nächsten Schritt wird die passende Analysetechnik bestimmt. Mayring (2010, S. 60) unterscheidet hier zwischen Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung.

Für diese Untersuchung wurde die Technik der Zusammenfassung gewählt. Ziel dieser Analyse ist es, „das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben, durch Abstraktion einen überschaubaren Corpus zu schaffen, der immer noch Abbild des Grundmaterials ist“ (Mayring, 2010, S. 65).

7. Schritt: Definition der Analyseeinheit

Im Zuge der Definition der Analyseeinheit wird die Kodiereinheit, Kontexteinheit sowie die Auswertungseinheit festgelegt. Dadurch möchte man die Genauigkeit der qualitativen Inhaltsanalyse erhöhen. Unter **Kodiereinheit** versteht man den kleinsten Textbestandteil, welcher ausgewertet wird und unter eine Kategorie fallen darf. Im Gegensatz dazu legt die **Kontexteinheit** den größten Textbestandteil einer Kategorie fest. Die **Auswertungseinheit** bestimmt, welche Textteile nacheinander ausgewertet werden (Mayring, 2010, S. 59).

8. Schritt: Analyse des Materials

Die Analyse des Materials erfolgt mittels Makrooperatoren, welche die Abstraktionsebene der Zusammenfassung festlegen und schrittweise verallgemeinern. Diese Schritte erfolgen anhand von Interpretationsregeln (vgl. Tabelle 15). Dazu erfolgt zunächst die Paraphrasierung der einzelnen Kodiereinheiten nach den Z1-Regeln, welche nach den Z2-Regeln verallgemeinert werden. Anschließend erfolgt die erste Reduktion nach den Z3-Regeln, indem inhaltsgleiche oder unwichtige Paraphrasen gestrichen werden. Abschließend werden mehrere, aufeinander beziehende Paraphrasen zusammengefasst und neu wiedergegeben. Dieser Schritt erfolgt nach den Z4-Regeln.

Tabelle 15. Interpretationsregeln der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2010)

Z1	Paraphrasierung
Z1.1	Streiche alle nicht (oder wenig) inhaltstragenden Textbestandteile wie ausschmückende, wiederholende, verdeutlichende Wendungen!
Z1.2	Übersetze die inhaltstragenden Textstellen auf eine einheitliche Sprachebene!
Z1.3	Transformiere sie auf eine grammatikalische Kurzform!
Z2	Generalisierung auf das Abstraktionsniveau
Z2.1	Generalisiere die Gegenstände der Paraphrasen auf die definierte Abstraktionsebene, sodass die alten Gegenstände in den neu formulierten impliziert sind!
Z2.2	Generalisiere die Satzaussage (Prädikate) auf die gleiche Weise!
Z2.3	Belasse die Paraphrasen, die über dem angestrebten Abstraktionsniveau liegen!
Z2.4	Nimm theoretische Vorannahmen bei Zweifelsfällen zu Hilfe!
Z3	Erste Reduktion
Z3.1	Streiche bedeutungsgleiche Paraphrasen innerhalb der Auswertungseinheiten!
Z3.2	Streiche Paraphrasen, die auf dem neuen Abstraktionsniveau nicht als wesentlich inhaltstragend erachtet werden!
Z3.3	Übernehme die Paraphrasen, die weiterhin als zentral inhaltstragend erachtet werden (Selektion!)
Z3.4	Nimm theoretische Vorannahmen bei Zweifelsfällen zu Hilfe!
Z4	Zweite Reduktion
Z4.1	Fasse Paraphrasen mit gleichem (ähnlichem) Gegenstand und ähnlicher Aussage zu einer Paraphrase (Bündelung) zusammen!
Z4.2	Fasse Paraphrasen mit mehreren Aussagen zu einem Gegenstand zusammen (Konstruktion/Integration)!
Z4.3	Fasse Paraphrasen mit gleichem (ähnlichem) Gegenstand und verschiedener Aussage zu einer Paraphrase zusammen (Konstruktion/Integration)!
Z4.4	Nimm theoretische Vorannahmen bei Zweifelsfällen zu Hilfe!

Wesentlich für die Analyse ist die Entwicklung eines Kategoriensystems. Zur Bildung von Kategorien kann man zwischen einer induktiven und deduktiven Herangehensweise wählen. Bei induktiver Kategorienbildung werden aus dem Auswertungsmaterial Kategorien empirisch erarbeitet und deduktive Kategorien werden aus theoretischen Konstrukten abgeleitet (Mayring, 2010, S. 66). In dieser Untersuchung wird die induktive Technik angewendet.

9. Schritt: Interpretation der Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung

Im letzten Schritt werden die gewonnen Daten in Bezug auf die spezifische Fragestellung analysiert und interpretiert. In Kapitel 10 erfolgt die Interpretation zu dieser Untersuchung sowie der Vergleich mit anderen Studien.

8.2 Quantitative Auswertung

Wie bereits in Kapitel 5.2 beschrieben, werden mithilfe von Häufigkeitsanalysen und Kontingenztafeln die Interviews und Fragebögen deskriptiv beschrieben. Die ermittelten Hauptkategorien der qualitativen Inhaltsanalyse sollen darüber Aufschluss geben, wie häufig die Kategorien gemeinsam mit Familie und/oder Freunden auftreten. Mit dem Ziel die Forschungsfragen zu beantworten, wird anschließend untersucht, welche Konstrukte besonders häufig miteinander auftreten und ob ein Zusammenhang zwischen den Kategorien besteht (Kontingenzanalyse).

Desweiteren wird der Großfragebogen ausgewertet. Dabei handelt es sich um einen fünfteiligen Fragebogen, wovon folgende relevante Themen für die Auswertung berücksichtigt werden:

- Sinn im Leben (Teil 2)
- Beeinflussung des Befindens im letzten Monat (Teil 3)
- Sorgen (Teil 4)
- Kraft (Teil 4)

Diese vier Bereiche werden mittels einer Kontingenztafel verteilt nach Geschlecht und Gebiet beschrieben. Bei dem Thema „Beeinflussung des Befindens im letzten Monat“ werden nur die Antwortmöglichkeiten in Bezug auf das Forschungsthema genauer erläutert. Abschließend wird mittels einer Kontingenzanalyse festgestellt, ob zwischen den Konstrukten Kraft und Sorge ein Zusammenhang besteht.

9 DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE

In diesem Kapitel werden die Forschungsergebnisse aus der Untersuchung dargestellt. Zunächst wird das Kategoriensystem vorgestellt und es werden die Ergebnisse der einzelnen Kategorien mittels Beispiele aus den qualitativen Interviews erläutert. Anschließend werden die Resultate der Häufigkeitsanalyse - orientiert an den Hauptkategorien - und die Kontingenzanalyse dargelegt. Abschließend werden die Ergebnisse aus dem Großfragebogen erörtert, welche ebenfalls mittels Häufigkeits- und Kontingenzanalysen ausgewertet wurden. Dabei wurden nur die Fragen, welche sich auf das Forschungsthema beziehen, mittels des Programms SPSS ausgewertet.

9.1 Das Kategoriensystem

Bei der Bildung des Kategoriensystems - orientiert an den Forschungsfragen - wurden im Zuge der ersten Reduktion 18 Kategorien gewonnen. Daraus wurden fünf Hauptkategorien gebildet. Die nachfolgende Tabelle (vgl. Tabelle 16) gibt eine Übersicht über die gewonnenen Hauptkategorien (HK) und ihren Kategorien erster Ordnung (Kat).

Tabelle 16. Hauptkategorien und Kategorien erster Ordnung

HK1 Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden	Kat1	Wohlbefinden und Familie
	Kat2	Wohlbefinden und Freunde
	Kat3	Wohlbefinden bei Familie und Freunden
	Kat4	Sonstige wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden
HK2 Kraftquellen/ Ressourcen	Kat5	Familie als Kraftquelle/Ressource
	Kat6	Freunde als Kraftquelle/Ressource
	Kat7	Familie und Freunde als Kraftquelle/Ressource
	Kat8	Sonstige Kraftquellen/Ressourcen
HK3 Belastungen	Kat9	Belastungen verursacht durch Familie
	Kat10	Belastungen verursacht durch Freunde
	Kat11	Belastungen verursacht durch Familie und Freunde
	Kat12	Sonstige Belastungen
HK4 Umgang mit Belastungen	Kat13	Bewältigung von Belastungen mithilfe von Familie
	Kat14	Bewältigung von Belastungen mithilfe von Freunden
	Kat15	Bewältigung von Belastungen mithilfe von Familie und Freunden
	Kat16	Alleinige Bewältigung von Belastungen
HK5 Stellenwert der Familie/Freunde	Kat17	Stellenwert von Familie
	Kat18	Stellenwert von Freunden

Neben den Hauptkategorien, ergaben sich aus der induktiven Vorgehensweise weitere sechs Nebenkategorien (NK) zu den Forschungsbereichen Familie und Freunde (vgl. Tabelle 17).

Tabelle 17. Nebenkategorien und Kategorien erster Ordnung

NK1 Erinnerungen an Kindheit	Kat1	Erinnerungen an Kindheit mit Familie
	Kat2	Erinnerungen an Kindheit mit Freunden
NK2 Beeinflussung frühere Erlebnisse	Kat3	Beeinflussung frühere Erlebnisse durch Familie
	Kat4	Beeinflussung frühere Erlebnisse durch Freunde
	Kat5	Beeinflussung frühere Erlebnisse durch sonstiges
NK3 Einfluss auf die momentane Stimmung	Kat6	Einfluss auf die momentane Stimmung durch Familie
	Kat7	Einfluss auf die momentane Stimmung durch Freunde
	Kat8	Einfluss auf die momentane Stimmung durch sonstiges
NK4 Anerkennung	Kat9	Anerkennung vorhanden durch Familie
	Kat10	Anerkennung vorhanden durch Freunde
	Kat11	Anerkennung vorhanden durch sonstiges
NK5 Momentane Einschränkungen	Kat12	Momentane Einschränkungen durch Familie
	Kat13	Momentane Einschränkungen durch Freunde
	Kat14	Momentane Einschränkungen durch sonstiges
NK6 Sinn des Lebens	Kat15	Familie als Sinn des Lebens
	Kat16	Freunde als Sinn des Lebens
	Kat17	Sonstiges als Sinn des Lebens

Die in Tabelle 16 dargestellten Hauptkategorien werden im Folgenden mittels exemplarischen Textausschnitten aus den qualitativen Interviews genauer erläutert. Da die Nebenkategorien nicht direkt auf die Forschungsfragen eingehen, aber Bezug auf das Forschungsthema nehmen, werden diese nur zusammenfassend beschrieben.

9.1.1 Hauptkategorie 1: Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden

Diese Kategorie beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit Familie und Freunde für das subjektive Wohlbefinden wichtig sind. Das subjektive Wohlbefinden wird als „selbst wahrgenommenes Gefühl des Glücks im Leben oder der Zufriedenheit im Leben“ definiert (Myers, Hoppe-Graff & Keller, 2008, S. 576). Im Interview wurde dazu eine spezifisch gestellte Frage aus dem Interviewleitfaden verwendet („Bitte erzählen Sie mir, was Ihnen besonders wichtig in Ihrem Leben in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist.“). Der

Begriff wurde von den Personen selbst interpretiert. Dabei spielen für die meisten Familie und Freunde eine wichtige Rolle.

Kategorie 1: Wohlbefinden und Familie

Mehr als die Hälfte der Interviewten berichteten, dass die Familie ein wichtiger Bereich für ihr Wohlbefinden sei. Davon gab die Hälfte an, dass Familie der einzige wichtige soziale Bereich sei. *„In meinem Wohlbefinden ist das Umfeld sehr wichtig, da spielen eine riesige Rolle auch die Menschen, die mich umgeben, das heißt aber zuerst einmal die Familie,...“* (Int.D7/Z184-188). Wie die nachfolgenden exemplarischen Textpassagen zeigen, ist auch die familiäre Gesundheit bzw. dass es der Familie *gut gehe* ein immer wiederkehrender Punkt, welcher sich vor allem bei längeren Antworten herauskristallisierte.

„...und dass man gesund ist. (..) Dass Kinder, Enkelkinder, also alles rundherum, was halt so zur Familie gehört, dass das gesund ist. (..) [Das ist mir wichtig.]“ (Int.K4/Z147-149)

„Na also für mein Wohlbefinden muss es meiner Familie gut gehen, und wenn’s meiner Familie gut geht, also jetzt mein-, meiner Stammfamilie, wo ich jetzt bin, und die ich mir gegründet hab, aber auch meine Herkunftsfamilie, wenn’s denen gut geht...“ (Int.D1/Z183-186)

„...meine Frau eigentlich. (.) Ihr geht es, dass es der gut geht, (.) dass ist so eher mein, (.) für mich ist wichtig, also wenn das nicht ist, dann geht es mir halt auch nicht gut, dass also merke ich das. (.)“ (Int.K5/Z497-499)

„Für mein Wohlbefinden, (...) naja dass es meiner Familie gut geht (.) wäre einmal das erste....“ (Int.K9/ Z412-413)

Wie bereits die Textausschnitte Interview K4 (Z147-149) und Interview K5 (Z497-499) gezeigt haben, wurden häufig bei der Begründung ihrer Antwort, welche ohne Aufforderung erfolgten, genaue Nennungen wie Kinder, Frau, Partner, etc. gemacht. Auffällig war, dass bei Personen, welche entweder angaben sehr zufrieden und sehr

glücklich zu sein oder zur eigenen Herkunftsfamilie keinen guten Kontakt hatten, die Partnerschaft immer hervorgehoben wurde. Dies erfolgte auf unterschiedliche Weise, wie folgender Textausschnitt aus einem Interview mit einem Mann (30), welcher sehr glücklich und zufrieden ist, exemplarisch zeigt.

„(.....) Naja ich sage mal, das familiäre Umfeld sollte auch passen, weil wennst da ständig Krisensitzungen, weil viel muss ich auch (-). Man kann vielleicht zufrieden sein, aber deswegen nicht glücklich. Weil-. (.) Eine Beziehung muss-. Die Name1, meine Frau, zu ihrer Mutter ist schon einmalig. Und das ist was Besonderes. Man merkt, wenn sie telefoniert, dass sie strahlt. Wenn es passt, es gibt auch hin und wieder Tiefen, aber das ist selten. (..) Aber es passt. Familie ist für mich auch schon was Wichtiges, was dazu beiträgt, dass es dir gut geht. Das du auch eine gewisse Sicherheit hast, du kannst auch von heute auf morgen (-). Beruflich, ich sage mal finanziell oder wo auch immer du auch Probleme hast, weißt du auch, dass du wen hast und die Beziehung in der Familie auch passt. (..)“ (Int.K14/Z350-359)

Bei Personen mit Kindern werden immer explizit die Kinder erwähnt. *„Äh, auf jeden Fall die (..) seitdem es die Kinder gibt, sind es die- oder seit es die Familie gibt, ist es die Familie, ja, das ist äh, muss ja nicht bei jedem so sein, aber bei mir ist es so. Das ist einfach an die Nummer 1 gerückt.“ (Int.G7/Z392-395).* Desweiteren wurde auch vor allem von Personen zwischen 20 und 30 Jahren berichtet, dass für sie die Familie im Gegensatz zu früher wichtiger sei. *„Was noch wichtig ist, eine Familie zu haben. (..) Ich mein, das sehe ich jetzt erst, das habe ich eigentlich früher nicht so gesehen, das hat sich wahrscheinlich ein bissl, da hat sich ein bissl abgefärbt von meinem Vater....“ (Int.G5/371-373).* Nur wenige gaben explizit an, dass Harmonie, Ruhe und kein Streit in der Familie wichtig für ihr Wohlbefinden sind, wie folgende Textausschnitte zeigen.

„Ja, aber sonst-. Ja, dass es der Familie gut geht. Dass ich mich mit der Mama verstehe, also mit den Untrigen. Das ist mir auch noch- Ja, was will ich sonst noch? (.....) (lacht).“ (Int.K2/Z754-760)

„Damit es mir gut geht brauche ich Frieden und Ruhe in der Familie (lacht) (--) und halten alle sehr gut zusammen und daher ist es (--) um mich herum.“ (Int.G1/Z122-124)

Selten wurde die Familie als wichtig für das Wohlbefinden aufgrund von Rückhalt oder Stütze in Notsituationen erwähnt. Die folgende Textpassage ist ein Beispiel dazu.

„Ähm das, ich weiß dass meine Familie immer für mich da ist, das ist für mich wahnsinnig wichtig (.), dass du immer so irgendwo einen Rückhalt ähm (..) ja das, das ist auch im Endeffekt (.) der der Punkt, den ich in einer Beziehung auch gerne hätte, also dass ich weiß, dass ich mich auf jemanden verlassen kann.“ (Int.D11/Z1065-1069)

Kategorie 2: Wohlbefinden und Freunde

Freunde wurden deutlich weniger oft als wichtig für das subjektive Wohlbefinden angegeben. Mehr als ein Viertel befanden Freunde als bedeutenden Teil für ihr Wohlbefinden, wovon lediglich die Hälfte nur Freunde als alleinigen sozialen wichtigen Bereich angaben. Bei genauerer Begründung, warum Freunde für das eigene Wohlbefinden wichtig seien, wurden sie als Rückhalt oder als wichtige Vertrauenspersonen beschrieben. *„Wichtig sind (.) Bekannte, beziehungsweise Freunde, die (.) in Not immer da stehen und für einen bereit sind, Freunde halt, (..)...“* (Int.G14/Z460-462). Aber auch, dass man Freunde zum Reden hat - egal über welche Themen - ist für viele ein wichtiger Teil für das Wohlbefinden. *„Ähm, viel. Also auf alle Fälle eben Freunde, einfach mit denen kann man über alles reden, auch wenn es nur kompletter Blödsinn ist, weil mein gerade einfach kein Thema mehr hat (lacht) ähm ja (..)..."* (Int.G3/Z209-213). Desweiteren wurde häufig betont, dass eine Vielzahl von Freunden nicht so wichtig sei, sondern dass man lieber wenige, aber dafür gute Freunde hat, welche füreinander da sind, wie die anschließenden Textausschnitte beispielsweise zeigen.

„Aber gut ich meine, wie gesagt, da habe ich jetzt ein paar, zwar wenige, aber man braucht ja nicht- ich brauche halt nicht tausend Freunde (lacht leise), sondern einige wenige und das ist jetzt schon so, dass wo ich weiß, da hätte ich können anrufen und und, die sehen vieles auch so wie ich, das ist nett, ja. Wenn man sich da so unterhalten kann und so ja. Und ich habe eine Freundin in Wien, das ist so schön.“ (Int.K3/Z319-324)

„...halt dass man einen guten Freundeskreis hat. (..) Halt ich seh's (-) falschen Freundeskreis gekommen ist, ist schwer, dass du da wieder rauskommst und wenn man die (.) richtigen Freunde sucht und da die (.) lieber weniger (.) gute Freundschaften haben als wie viele. (.) (Int.D5/Z155-159)

Hauptsächlich wurden Freunde als wichtiger Bestandteil für das subjektive Wohlbefinden von Personen angegeben, welche zwischen 20 und 30 Jahre alt bzw. ledig waren.

Kategorie 3: Wohlbefinden bei Familie und Freunden

*„Freunde, Partnerschaft, Familie. Eigentlich eher diese drei Komponenten,...“
(Int.G4/Z117-118)*

Vor allem in Großstädten wurden Familie und Freunde öfters als gleich relevant für das subjektive Wohlbefinden gesehen. Hingegen wurde in Dörfern die Familie als wesentlich wichtiger angegeben. Auch wurden Freunde und Familie ebenso als wichtig für ihr Wohlbefinden erachtet, da beides eine Stütze sei. Als Beispiel dafür können folgende zwei Textausschnitte herangezogen werden.

„Freunde, find ich voll wichtig, dass man einfach weiß, ok ich hab irgendwie den Rückhalt von Freunden und von der Familie, dass man weiß, ok man ist nicht allein, also das ist auch so meine Meinung, dass das voll wichtig ist, dass man wen hat. Nicht nur Freund, sondern auch Freunde und Familie. Das ist mir voll wichtig.“ (In.D6/Z366-370)

„Wichtig sind (.) Bekannte, beziehungsweise Freunde, die (.) in Not immer da stehen und für einen bereit sind, Freunde halt, (..) und natürlich auch die Beziehung zur Lebensgefährtin, bzw. meiner Verlobten....“ (Int.G14/Z460-463)

Auffällig war, wie auch die Passage aus dem Interview G14 (Z460-463) schon zeigte, dass oft Freunde und Partnerschaft in Kombination angegeben wurden, aber selten mit der Herkunftsfamilie, wie die nachfolgende Textpassage beispielsweise zeigt.

„Mit Freundinnen treffen, frühstücken. Wenn es sich so gemütlich ausgeht, also ich liebe es zu frühstücken. So mit dem ganzen Programm, auch mit dem Freund.“ (Int.K2/Z413-418)

Kategorie 4: Andere wichtige Bereiche für das Wohlbefinden

Neben Familie und Freunde wurden häufig finanzielle Sicherheit und die eigene Gesundheit als wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden genannt. Weitere häufige Angaben waren der Beruf, Sport und Natur, wie in den nachfolgenden Textausschnitten exemplarisch dargestellt wird. Die Angaben waren in Vergleich von Dorf, Kleinstadt und Großstadt gleich verteilt.

*„Hm. Ja, ich sag mal, ich schätz mal wie bei jedem Menschen, **die finanzielle Sicherheit**, also. Nicht immer schauen, geht es sich aus, geht es sich nicht aus, sondern dass man Rücklagen hat, wenn was sein sollte, haben wir ja die besten Beispiele, Kühlschrank wird kaputt, Waschmaschine wird kaputt. Dass man nicht jeden Euro 3mal umdrehen muss und sagen muss, geht es, geht es nicht? Also das- das schon.“ (Int.G6/Z183-188)*

*„Für mein Wohlbefinden, (...) naja dass **es meiner Familie gut geht** (.) wäre einmal das erste, (.....) dann habe ich dann **doch genug Geld zum Leben hat**, das ist auch wichtig für das Wohlbefinden, dass man da nicht immer nur drum läuft (.) (-)...“ (Int.K13/Z412-414)*

*„Ja, dass **eigentlich in der Familie alles passt so**, dass das alles so (..) im normalen Rahmen owageht, und dass **auch das finanzielle passt**, weil das ist auch wichtig, Partnerschaft, Kinder, das auch den Kindern gut geht, das ist sehr wichtig, ja und dass man halt so, **Gesundheit** sowieso, und dass halt das auch so im, halbwegs im normalen Rahmen owalaufte.“ (Int.D2/Z171-175)*

*„(Atmet tief ein und aus) Was ist für mich wichtig, die **Natur** ist für mich wichtig, (..) ähm (..) also, (..) es beginnt schon in der Früh, wenn ich das Vogelzwitschern höre, (..) oder auch (..) ja wandern gehe in die Berge, Seen, wir waren auch immer hochalpin unterwegs, was (heiter) natürlich jetzt immer mit den Kindern, jetzt, nicht geht, also das ist alles jetzt einmal pausiert, aber, ähm, ist in Pause, aber, die Natur, die Berge und mir mir gefallen schon Bäume, also wenn ich unter einem Baum stehe und einfach rauf schaue, das gefällt mir sehr gut. **Mein Zuhause** ist für mich sehr wichtig, (..) dass auch halbwegs ordentlich*

alles ist, und, (.) **ähm dass es meinen Kindern gut geht ist mir wichtig**, ... “ (Int.K6/Z362-370)

„(ja was sind Bereiche da können Sie sagen) einmal die **Familie** (-)und sonst man hofft das **man gesund bleibt** und **eine sichere Arbeit** war sehr wichtig und dann das **sichere Pensionseinkommen** und das ein Durchschnitts(--) **genießen kannst**. “ (Int.D3/Z148-151)

9.1.2 Hauptkategorie 2: Kraftquellen/Ressourcen

Während des Interviews wurden die Personen gefragt, woraus sie Kraft schöpfen bzw. was für sie Kraftquellen sind. Dabei gab es keine Verständnisprobleme und es musste nicht nach der Bedeutung nachgefragt werden. Kraftquellen wurden bei der Auswertung im Sinne von Ressourcen (vgl. Kapitel 3 und 4) gesehen. In einzelnen Interviews wurde die Frage nach der Kraftquelle zusammen mit den wichtigen Bereichen für das subjektive Wohlbefinden gestellt (welches auch nach dem Interviewleitfaden ursprünglich vorgesehen wäre). Dabei wurde zumeist weniger auf die eigenen Ressourcen eingegangen, sondern auf das Wohlbefinden, wie folgende Antwort einer Person zeigt.

„(...) Ja, wenn wieder zusammen geräumt ist. Wenn ich abgestaubt habe, was mich eh gar nicht freut, und wenn ich das wieder getan habe, das gibt mir was. Verstehen Sie das? Das mag ich nicht, das Abstauben. Und Fenster putzen. Dann regnet es wieder zuwa und das mag ich nicht. Jetzt gehen wir, Freude, wir haben kleine Hasen (..). Die haben wir, ja, nicht geplant, aber (lacht) die sind gekommen. (..) Was gibt, naja, und wenn es im Garten schön ist, ein schönes Wetter, wenn man hinausgehen kann. Und, ja, oder wenn ich wieder meine Terrasse angesetzt haben, meine Blumen angesetzt und so was, der Garten halt auch, net? So (...) Jetzt, momentan tu ich gerade Dirndl-Kleider nähen, darum ist es bei mir noch nicht weit mit dem Garten, weil das muss auch fertig werden. Und so, so Spaß halt. Ja, das freut mich auch, nicht? Wenn ich das mache und für meine Enkelkinder und die ziehen das dann an, und ein jeder sagt: Mah, die sind aber hübsch. (..) So irgendwas halt, ja. (...) Ich weiß nicht, ja, und halt (.....) oder, oder, ja, Kraft, oder Freude, oder so. Ja, ich gehe gerne in die Oper. (..) Ist eh nicht so oft im Jahr. aber so drei, viermal halt. Net? Das, solche Dinge. Oder ins Theater einmal. Lesen würd

ich auch sehr gerne, aber da komme ich wenig dazu. (..) (atmet tief ein) Auf d'Nocht, wenn ich nicht einschlafen kann, würd ich gern lesen. Und wenn mein lieber Mann schon schläft, eh schon eine Stunde, und kaum drehe ich das Licht auf und möchte lesen, ist er auch schon munter und sagt: Dreh ab, ich kann nicht schlafen! (..) So, aber sonst, ja (...) Genug!“ (Int.K4/Z299-318)

Kategorie 5: Familie als Kraftquelle/Ressource

Sowohl in Großstädten als auch in Kleinstädten wurde die Familie oft als Kraftquelle genannt. Im Vergleich dazu wurde sie in Dörfern kaum als Ressource bezeichnet. Häufig stellte die Familie auch eine Kraftquelle dar, wenn sie einen bei den eigenen Kindern unterstützte, aber auch bei Problemen half, wie folgende Textpassage beispielsweise zeigt.

„Also, (...) wenn ich also bei meiner Familie bin und wenn ich Stress habe oder so was, dann also, hilft mir meine Familie und so, zum Beispiel wenn ich mit meinem Kind Stress habe, dann kommt meine Familie und (..) also, ich bleibe (-) also, (heiter) in Schwierigkeiten.“ (Int.K10/Z53-56)

Es wurde häufig erwähnt, dass der Partner eine wichtige Kraftquelle ist, während Verwandte kaum spezifisch angesprochen wurden. Beispiele dazu werden in den folgenden Textausschnitten gezeigt.

„(...) Und aus meiner Beziehung auch, natürlich klar. (.) Ich habe eine sehr harmonische Beziehung mit meiner Freundin, insofern, da habe ich auch, da schöpfe ich auch natürlich sehr viel Kraft aus. (...)...“ (Int.K7/Z119-124)

„Ja (...) ich ziehe das eigentlich aus der Beziehung von meiner Lebensgefährtin und eben zu meiner Tochter, also, ja und, wenn wir draußen sind am Land, ab und zu, dann auch von, von, von ihrem Bruder, also vom Name N. Mit dem rede ich viel, also der ist eine große Stütze, und, ja (..) das ist, (..) eigentlich das Meiste.“ (Int.G5/Z415.419)

„Auch in der Familie und dann wieder doch irgendwelche erquickende Ausflüge in der schönen Umgebung.“ (Int.D3/Z162-163)

Kategorie 6: Freunde als Kraftquelle/Ressource

Freunde wurden im Vergleich zur Familie weniger oft als Kraftquelle genannt. Ähnlich wie bei der Hauptkategorie 1 wurden Freunde eher von alleinstehenden Personen bzw. von Personen Anfang 20 als alleinige Kraftquelle genannt. Auch Personen, welche aus instabilen Familienverhältnissen kommen, griffen häufiger auf Freunde zurück, wie man beispielsweise aus Interview G3 schließen kann. Die Interviewte ist 25 Jahre alt und ledig. Ihre Beziehung zu den Eltern beschreibt sie als kompliziert, ihre Kindheit geprägt von Stress, da ihre Eltern sehr oft stritten und sich letztendlich scheiden ließen. Auf die Frage, woraus sie Kraft schöpfe, war ihre Antwort: *„Ähm, viel. Also auf alle Fälle eben Freunde, einfach mit denen kann man über alles reden, auch wenn es nur kompletter Blödsinn ist, weil man gerade einfach kein Thema mehr hat (lacht) ähm ja (..)“* (Int.G3/Z209-213). Selten antworteten Personen, welche verheiratet waren bzw. in einer Lebensgemeinschaft lebten, dass ihre einzige Kraftquelle ein oder mehrere Freunde seien. Bei näherer Betrachtung dieser Fälle sieht man, dass diese Personen einerseits angaben, nicht allzu sehr zufrieden zu sein sowie andererseits, dass die Anerkennung von dem/der PartnerIn oder Familie fehle. Folgendes Beispiel handelt von einer 34jährigen, verheirateten Dame, welche angab, mäßig zufrieden zu sein und Anerkennung beruflich sowie von Freunden zu bekommen.

„(13) Woraus schöpfe ich Kraft. Durch, durch-. Ich habe einen sehr guten Freund, der mir durch viele Höhen und Tiefen mich begleitet hat. Das ist ein so ein wichtiger ganz ein wichtiger Pfeiler in meinem Leben der-. Durch den schöpfe ich sehr viel Kraft...“ (Int.D10/Z866-869)

Aber auch Personen, welche stabile Familienverhältnisse hatten, berichteten vereinzelt, dass sie ihre Kraft aus Freunden und anderen Dingen und nicht aus ihrer Familie schöpften. Jedoch gaben diese an ihre Familie sei ihnen für ihr Wohlbefinden wichtig sowie, dass sie genügend familiäre Anerkennung bekämen und zufrieden und glücklich seien. Als Beispiel dient der folgende Textausschnitt, welcher von einer verheirateten Person (w, 34) stammt.

„Urlaub hat sicher auch einen hohen Stellenwert, wo ich mir Kraft hole. Urlaub würde ich sagen, durch die Stadt schlendern. Und dann immer Freunde. Also Freunde, da hole ich mir ganz viel Kraft. Ich habe einen sehr sehr engen Freundeskreis, die man wirklich regelmäßig trifft und da hole ich mir glaube ich viel Kraft.“ (Int.G4/Z131-135)

Auffällig ist, dass männliche Befragte häufig Familie und Freunde in einer Art Aufzählung bzw. andere Ressourcen angaben, aber sehr selten Freunde als alleinige Kraftquelle.

Kategorie 7: Familie und Freunde als Kraftquelle/Ressource

Am häufigsten wurden Familie und Freunde gemeinsam als Kraftquelle genannt. Zumeist wurden sie in Kombination mit einer anderen Kraftquelle in einer Art Aufzählung angegeben. Dabei wurde kaum auf die Kraftquellen eingegangen bzw. es wurde die Familie und Freunde nur erwähnt, wie der nächste Textausschnitt exemplarisch zeigt.

„Kraft. (...) Alles. Meine Freunde, mein Haus, meine Frau. Wir haben das so gemacht, dass es uns relativ gut geht. Ich habe daheim meinen Pool, meine Sauna. (.) Und das kann ich täglich nutzen. Da brauche ich nicht-. Da kann ich jeden Tag auf Nacht (.) abschalten und Energie für den nächsten Tag tanken. Das (.) das war mir wichtig beim Haus bauen, dass ich alles, das wir beide alles daheim haben, das man so richtig abschalten kann. Und dann habe ich wieder täglich die Kraft und motiviert mich wieder, dass ich die Dinge habe und für die muss ich arbeiten gehen und, und (.) so motivierte einen das für die Arbeit.“ (Int.K13/Z178-185)

Auch der nächste Ausschnitt zeigt, dass Familie und Freunde eher nur am Rande erwähnt werden.

„(...) Auch Zeiten wo ich nichts tue, gibt es. (..) Das ist mir auch wichtig alleine zu sein. Dauernd unter Leute zu sein, dass mag ich nicht so. (.) Es entzieht mir eher Kraft, wenn ich in so großen Gruppen bin. (..) Und ja eh Familie und Freunde am meisten.“ (Int.K12/Z361-364)

Ebenso sieht man beispielsweise in der folgenden Textpassage, dass Familie und Freunde oft nicht das Erste waren, welches man als Kraftquelle nannte.

„(.....) Täte einmal so schlafen (lacht) (heiter) schlafen auf jeden Fall, Sport auch, (.) (normal) ja Beziehungen auf jeden Fall, (.) sei es jetzt familiäre Beziehungen zu den Kindern, zu (.) zu meinem Mann. Freunde, (.) das da schaff- da kriegt man schon sehr viel zurück. (..) Ja (.) das ist eigentlich das. (...)“ (Int.K9/Z429-432)

Einige wenige gaben mehr oder weniger eine genauere Erläuterung an. *„Ja, also. Gewisse Dinge bespricht man mit der Familie, gewisse mit der Freundin, der Rest eher mit Freunden. Das ist schon sehr wichtig. Allein kann der Mensch nicht sein, also, deswegen, ja. (Das ist schon) sehr wichtig.“ (Int.G6/Z238-239).* Ob nun Freunde und Familie als Ressource gleich wichtig sind oder es Abstufungen gibt, ist schwierig herauszufiltern und wäre eher subjektiv aus den einzelnen ganzen Interviews interpretierbar.

Kategorie 8: Sonstige Kraftquellen/Ressourcen

Sehr häufig wurden andere Kraftquellen angegeben sowie fast immer in Kombination mit Familie und/oder Freunde. Diese wurden zumeist auch begründet. Häufig wurden Natur und Sport als Ressource bezeichnet, selten Religion oder ein Buch lesen. Auch gaben einige an, ihre Kraft aus ihren Beruf zu schöpfen. Exemplarisch wird dies in den nachfolgenden Textausschnitten gezeigt.

*„Ja, Kraft, ich geh gern **in die Natur**, ich geh gern auf die Berg, (..) das ist das was ich mir, ich tu gern Rad fahren, geh viel wandern, ja das ist das was mir eigentlich Kraft gibt, weil wenn ich irgendwo auf einen Berg rauf geh, und da entspann ich mich. Oder, oder in **Garten**, daheim, wenn ich im Garten arbeit‘, da vergesse ich eigentlich alles, da bin ich eigentlich rein mit dem.“ (Int.D2/Z200-205)*

*„(.) Die Natur. Ich geh viel **Sport in der Natur**. Also ich bin (.) fast jeden Tag walken, bin fast jeden Tag eineinhalb Stunden am Berg. Das sind meine Kraftquellen. (..) Ich muss raus. Egal bei welchem Wetter. Das ist so mein. (.) Ja die Natur. (...)“ (Int.D13/Z218-220)*

*„Die Kraft. Die hol ich von der **Arbeit**, ganz einfach. Wenn ich sehe, bist narrisch, jetzt hab ich mich da wieder reingedreht, und wenn ich sehe was passiert ist, dann denk ich mir wieder, woah bist narrisch das haben wir gut gemacht.“ (Int.K1/Z234-236)*

*„Meine **Bücher**. Ich lese relativ viel und gern. Ich mag auch so ein Badewannenbuch, das ist mein- wo ich sage, jetzt kann die Welt untergehen, lasst euch nicht stören von mir.“ (Int.K2/Z406-409)*

Männliche Interviewte taten sich teilweise dem Anschein nach schwer eine Kraftquelle zu nennen. So kam es vor, dass es entweder keine Kraftquelle gab oder die Kraftquelle aus einen selbst gezogen wurde. Der nachfolgende Textausschnitt aus Interview G14 dient dazu als Beispiel. Hingegen nannten Frauen fast ausschließlich externe Ressourcen.

I: Versteh. okay. Woraus beziehen Sie Kraft?

E: Meine Kraft.

I: Ihre Kraft, ja. (..) Energie, Kraft. (lächelt) E: Mhm. (.) Gar nicht. (.) Ich seh das nicht als Beziehen der Kraft, ich seh es nur als ein (.) einen Kübel wo noch Kraft drinnen ist und man den rausschöpelt und irgendwann einmal ist da nichts mehr drin und dann liegt man eh schon unter der Erde. (.)

I: Und wie?

E: So seh ich das. (lächelt)

I: Wo kriegen Sie das her?

E: Ich find das so (lacht). Ich weiß nicht, ich kann jetzt nicht wirklich (.) erklären von wo ich meine Kraft beziehen könnte. Wenn mir jemand sagt, gibt dir die Familie Kraft oder gibt dir der (.) das Geld Kraft oder gibt dir da die Wohnung Kraft oder gibt dir eine heiße Dusche die Kraft oder (.) im Prinzip find ich das eher so, ich hab da meinen Vorrat den ich (.) von Anfang an gehabt hab und (.) von dem verbrauche ich das und wenn dann einmal alles verbraucht ist, dann hab ich keine Kraft mehr und dann bin ich eh schon

*über der Pense (..) Und dann lieg ich (lächelt) schon unter der Erde wie gesagt. (lacht)
Also mehr als achtzig werde ich eh nicht (lacht). (Int.G14/Z577-601)*

9.1.3 Hauptkategorie 3: Belastungen

Die interviewten Personen wurden gefragt, ob sie mit irgendwelchen Belastungen konfrontiert wären. Familiäre Belastungen und Belastungen aus nicht-sozialen Gründen hielten sich verhältnismäßig in Waage. Von Belastungen durch Freunde wurde nicht berichtet. Es wurden Konflikte mit Freunden aus der Kindheit/Jugend berichtet, allerdings nicht als belastend (zumindest nicht mehr belastend). Aus diesem Grund wird der Punkt „Belastungen verursacht durch Freunde“ und „Belastungen verursacht durch Familie und Freunde“ außer Acht gelassen.

Kategorie 9: Belastungen verursacht durch Familie

Auffällig in den Interviews war, dass Personen, welche in einem Dorf leben, wesentlich öfters von familiären Belastungen berichten, als Personen aus einer Kleinstadt bzw. Großstadt. Gründe sind zumeist die Nähe innerhalb der Wohnsituation bzw. das Zusammenleben mit dem Partner bei den Eltern. Folgende Textpassage soll dies exemplarisch zeigen.

"Sag ich ja, es ist eine kleine Belastung, weil man ist nicht alleine, also man hat nicht ein eigenes Haus, man kann- man kann manche Dinge nicht machen und man muss ab und zu einen Kompromiss eingehen, weil wenn man zusammenlebt, muss man einen Kompromiss eingehen. Früher war das viel leichter, weil die Großfamilie- war wurscht, da hat jeder müssen einen Kompromiss eingehen. Aber es hat wieder einen anderen Vorteil, dass man halt- wie ich die Kinder gehabt hab, hab ich ab und zu weggehen können und meine Mama war da oder was weiß ich, das ist wieder andere Vorteil. Natürlich muss man viele- genug Kompromisse eingehen und wenn die Menschen etwas älter werden sie kompli- ein bisschen komplizierter, ist logisch..." (Int.D7/Z494-505)

Auch Streitigkeiten zwischen Geschwistern wurden erwähnt, welche als belastend bezeichnet wurden, wie folgender Ausschnitt aus einem Interview zeigt.

I: Gibt es in deinem Leben irgendwelchen besonderen Belastungen oder Herausforderungen, mit denen du konfrontiert bist? (..) Oke [(lacht)].

E: [(lacht)] Ja, na. Manchmal. Meine große Schwester.

I: Wieso?

E: Wie gesagt, wir sind vier Jahre auseinander, sprich, sie hat viele Sachen dürfen, die was ich auch schon gern gemacht hätte. Das hat in meiner Kindheit schon angefangen, sie hat mit ihrer Freundin ins Freibad, ins Hallenbad dürfen, ich n i c h t. Wir haben auch meiner Schwester- also war eh schön- (-) wegen ihrem Asthma- haben dort Urlaub machen müssen, damit sie Kur machen kann, sprich wir sind jeden Tag gewandert. War eh schön, wo ich mir denke, da hätten wir eigentlich fortfahren können. Und ich meine, ich verstehe mich jetzt- ich verstehe mich gut mit ihr. Wir telefonieren auch regelmäßig miteinander, ich besuche sie auch öfter in Ort 4, gerade, wenn ich von Ort 2 heimfahre. Aber ich wüsste es, wenn sie- das war vor zwei Jahren so, da hat sie mit dem Ihren gestritten und sie ist auf einmal herinnen gestanden mit Koffern und Kinder und sagt, so jetzt bin ich da, weil ich habe gestritten mit ihm. Also sie zieht jetzt ein da heroben. Und ich habe sie angeschaut und bin owi gegangen zur Mama und habe gesagt, Mama 48 Stunden (-). Also es war- **das ist für mich eine außergewöhnliche Belastung, wenn ich weiß, ich bin mit meiner Schwester mehr als einen Tag zusammen.** Das ist- ja Geschwister (lacht).“ (Int.K2/Z623-641)

Auch die Belastungen eines Familienmitgliedes wirkten sich zumeist auf die anderen Angehörigen belastend aus, wie beispielsweise die nachfolgende Textpassage zeigt.

„(...) Pf. Ja, na, mein Vater hat eine Firma gehabt, die ist in Konkurs gegangen. Heuer, Frühjahr, Anfang Sommer, ist sie in Konkurs gegangen. Ja das sind natürlich Belastungen gewesen, für die ganze Familie, natürlich. ...“ (Int.K1/Z422-425)

Teilweise wurden durch frühere Belastungen momentane, ähnliche Situation relativiert und nicht mehr als belastend dargestellt, wie im folgenden Textausschnitt aus Interview G6.

„Ah, Belastungen, ja, natürlich, mütterlicherseits sind beide Großelternteile verstorben, väterlicherseits (ist noch) der Großvater. Belastend? Ja, na sicherlich verspürt man Trauer, aber belastend? Sicher hat es mich- eine Zeit lang hat es mich beschäftigt, aber nachdem ich mich halt auch schon früh mit dem Thema Leben-Tod auseinandersetzen musste, hab ich dazu eigentlich eine eher- nicht locker, aber ruhige Beziehung. Ich trauere schon, aber ich (..) es ist- stürzt mich jetzt nicht in eine Krise.“ (Int.G6/Z449-459)

Am häufigsten wurde die Familie als Belastung bezeichnet, aber es wurde nicht näher darauf eingegangen sowie von der/dem InterviewerIn nicht hinterfragt, wie im folgenden Beispiel aus dem Interview D11 veranschaulicht wird.

„Es hat Belastungen gegeben, es hat’s speziell die letzten ein, zwei Jahre eigentlich, wo’s sehr wohl in privater Hinsicht als auch in beruflicher Hinsicht, also mal Wolken gegeben hat, aber das hat sich auf der einen Seite gelichtet, auf der anderen Seite war’s (...) sehr, sehr interessant, mit solchen Belastungen umzugehen.“ (Int.D11/Z155-158)

Bei Personen, welche die Familie schon in der Kindheit/Jugend als stark belastend empfunden haben, waren diese zumeist auch noch immer eine Belastung oder es begleitete sie immer noch Gedanken/Gefühle davon, wie der folgende Textausschnitt zeigt.

„(lacht) Ja. Mittlerweile (doch dieses monatelange -) (lacht) aber (räuspert) (..) ja, natürlich Familie ist immer noch eine Belastung, wird auch immer eine Belastung bleiben auf einer gewissen Ebene. Ähm (.....) ja ich glaub (--) wenn es mir persönlich nicht so gut geht, wenn ich irgendwelche Probleme hab oder so, dann glaub ich doch auch teilweise stark belastend. (Wobei) Probleme (--) (belasten ja teilweise mehr ---) (lacht) ja, das ist immer situationsabhängig irgendwie. Also phasenabhängig. Und ja. Zurzeit belastet mich Gott sei Dank nichts. Das ist echt einmal angenehm (lacht)“ (Int.G3/Z523-532)

Kategorie 12: Belastungen verursacht durch sonstiges

Neben der Familie wurden sehr häufig andere Belastungen erwähnt. Auffällig dabei war, dass sehr häufig Belastungen durch den Beruf (Verantwortung, Überforderung, etc.) und

im Zusammenhang damit auch öfters eine finanzielle Belastung angegeben wurde. Der nachfolgende Textausschnitt soll dies exemplarisch veranschaulichen.

„Belastungen. (..) Belastend ist sicher einmal die Jobsituation. Das finde ich schon belastend, weil mir eben Sicherheit sehr wichtig ist, also ein guter Job ist für mich auch Sicherheit und wenn er dann noch Spaß macht, dann ist das halt super, weil dann geht man gern hin und das taugt mir dann auch. Und da ist es manchmal schon- ich will einen Job, ich will eine Familie, wenn ich dann wieder rausgerissen werde aus dem beruflichen Alltag, finde ich dann wieder was, also in meiner Branche, ist nicht so leicht. Das ist schon manchmal was, was mich beschäftigt und belastet. (..) Sonst (...) sonst belastet mich eigentlich nichts.“ (Int.G4/Z292-299)

Studenten fühlten sich hauptsächlich durch den Prüfungsstress und Fertigstellen der Diplomarbeit belastet, während ein geringer Teil auch eine finanzielle Belastung angab, wie in der folgenden Textpassage gezeigt wird.

„Ja, ich mein die finanzielle Belastung irgendwie gerade dadurch, dass ich die ganze Zeit schon auf Jobsuche bin und neben dem Studium doch was arbeiten möchte und (-) oder nicht was für Stunden oder so blöde Zeiten oder was auch immer, oder sie nehmen mich einfach nicht, weil ich hab mich auch schon genug beworben (lacht) und ja, dadurch ist finanziell doch auch eine Belastung da.“ (Int.G3/Z540-545)

Einige Wenige gaben Belastungen durch zu wenig Zeit oder Persönlichkeitseigenschaften (wie z.B. zu große Schüchternheit) an.

9.1.4 Hauptkategorie 4: Umgang mit Belastungen

Diese Kategorie befasst sich mit der subjektiven Bewältigung von Belastungen. Nachdem im Interview Belastungen angesprochen wurden, wurden die Interviewten gefragt, wie sie - falls vorhanden - diese bewältigen. Dabei gab die Mehrzahl der Befragten an, dass sie Strategien zur alleinigen Bewältigung von Belastungen anwenden. Es zeigte sich dabei, dass in der ländlichen Region Belastungen eher mittels familiärer Hilfe bewältigt werden, während man in den Städten zu anderen Strategien greift. Die Mehrzahl der Befragten

gaben an, dass sie Belastungen mit sich selbst ausmachen würden oder durch Sport, Natur, etc. bewältigen anstatt mithilfe andere Personen. Ein Drittel der Befragten gaben keine Bewältigungsstrategie an.

Kategorie 13: Bewältigung mithilfe von Familie

Mithilfe der Familie Belastungen zu bewältigen wurde von Wenigen berichtet. Kaum wurde die Familie als Ursache für die Belastung als auch als Bewältigungsstrategie genannt. Wenn doch, dann wurde im gesamten Interview allgemein positiv über die Familie gesprochen, aber auch dass es Streit gebe und dies belastend wäre, wie es bei einer Person der Fall war, welches im folgendem Textausschnitt gezeigt wird.

„Pf, ich weiß nicht, ich- (..) ich sag mal so, wenn mich was stört, spreche ich sie darauf an. Also das in sich hinein fressen, das bringt nichts. Ich sag mal, da riskier ich lieber einen Streit als dass ich das in mich hineinfresse und mir die nächste 3 Monate Gedanken mach drüber, das mach ich nicht. Das- die Zeit hab ich (nicht, dass die Gedanken) 1 Monate ich mich beschäftig, sondern das (können wir) klären, dann ist es vom Tisch. Ob das jetzt positiv oder negativ ausfällt- das ist halt so.“ (Int.G6/Z479-485)

Ansonsten wurde eher noch die Partnerschaft als Hilfe angesprochen. Dabei hilft es den Personen anscheinend über das Geschehene zu berichten, wie beispielsweise der folgende Textausschnitt zeigt.

„... Das Erste was ich immer tue, ist sofort meinen Freund anrufen. Der hat wirklich Gott sei Dank eine Elendsgeduld und (.) wenn irgendwas vorgefallen ist, dann muss ich ihn sofort anrufen und ihm das sagen, ich muss es einfach jemandem erzählen. (..) Und wenn jetzt zum Beispiel einmal (..) daheim gibt's schon viel Streit muss ich sagen, also (..) ja und dann muss ich einfach gehen. Also entweder ich gehe dann in mein Zimmer und gehe Fernsehschauen oder irgendwas, also ich brauch da wirklich eine Arbeit, wo ich jetzt überhaupt nichts nachdenken muss. Also Fernsehschauen ist für mich was, da muss ich nicht mitdenken.“ (Int.D14/Z457-465)

Als eindeutige Hilfe bei Belastungen wurde die Familie selten angegeben, wie es im nachfolgenden Textausschnitt gezeigt wird.

„Ah, na ich habe schon ein Bedürfnis dass ich das auch mit wem anderen berede, bespreche, also in erster Linie einfach mit meinem Mann und oder auch mal mit meiner Mama, also mit der habe ich auch einen guten Kontakt, da telefonieren wir eigentlich recht viel. Wobei nicht alles, also das meiste eigentlich schon mit meinem Mann selber, weil den betrifft es ja meistens auch. (..) Also oder halt, ja was halt, was halt für ein Thema ansteht, je nachdem, aber, (...) also das mach ich innerhalb der Familie eigentlich eher. Also ich bespreche das schon.“ (Int.K8/Z283-289)

Kategorie 14. Bewältigung mithilfe von Freunden

Ähnlich wie bei der Familie wurden Freunde kaum als alleinige, direkte Quelle zur Entlastung angegeben. Sie kamen zumeist als Aufzählung mit Familie oder anderen Strategien vor. Jedoch werden Freunde eher zur Ablenkung bei Belastungen genutzt, wie der folgende Textausschnitt zeigt.

*„...Belastungen, also so tägliche Belastungen, jetzt so kleine Stressoren, wie jetzt Streits oder gerade viel zu tun in der Arbeit, also solche Belastungen bekämpfe ich einfach mit Sport und Auszeiten, Shoppen, also für mich ist das wirklich entspannend. Ich gehe gern auch ohne dass ich was kaufe durch die Kärntner Straße und trinke dann einen Kaffee oder **treffe mich eben mit Freundinnen**, so gehe ich um mit Belastungen, so kleinen halt jetzt. Große wie jetzt, was ich vorher gesagt habe mit Beruf, da hoffe ich halt einfach oder schaue halt irgendwie, ich denke mal, ich kann es nicht beeinflussen, ich wünsche es mir halt. Dass ich den Job finde, der mir jetzt wirklich taugt. Umgehen wirklich tu ich damit nicht mehr. (..) Also Strategien habe ich dann eher für die täglichen (lacht), also die kleinen Belastungen.“ (Int.G4/Z312-322)*

Kategorie 15: Bewältigung mithilfe von Familie und Freunden

Selten wurden Familie und Freunde in Kombination als Bewältigungsstrategie genannt. Entweder sie wurden pauschal ohne Begründung angegeben - wie in der folgenden Textpassage: *„Ja eigentlich der Kontakt mit Freunde und auch mit der Familie. (..) Das*

ist sicher was hilft.“ (Int.K12/Z113-114) - oder es wurde sehr selten einseitig begründet (vgl. nachfolgender Textausschnitt).

„Unterschiedlich, also (.) mit der Familie spreche ich ein bisschen darüber, das hilft mir wirklich auch am meisten, (--) ich hab eine Freundin gehabt, die war da recht super und wenn mich irgendwas voll angzipft hat oder irgendwas war gerade wieder ganz schrecklich, dann bin ich zu ihr hin und sie hat mir dann erklärt, so, und jetzt schaust du dir das ganze mal von der anderen Seite an. Oder sie hat dann sogar gesagt, schau, wenn man das so und so (sieht) und dann ich immer so, ah, genau, mhm. Also die hat mir da relativ gut (rausgeholfen)...“ (Int.G3/Z553-561)

Kategorie 16: Alleinige Bewältigung von Belastungen

Die meisten der interviewten Personen berichteten von Strategien ohne Hilfe nahestehender Personen. Für viele ist zum Beispiel in die Natur gehen und Sport ein beliebtes Hilfsmittel. *„... ich brauche da nur, weiß ich nicht, eine Stunde lang rennen gehen oder Rad fahren, dann habe ich den Kopf eigentlich wieder frei und (.) ja, wie gesagt, ich glaube ich gehe konstruktiv mit Belastung um.“* (Int.K9/Z261-263). Weitere eindeutige Strategien zur Bewältigung von Belastungen wurden nicht genannt. Häufig wurde berichtet, dass man bei Belastungssituationen kämpfen müsse, wie die folgenden Textpassagen exemplarisch zeigen.

„Also ich würde einmal sagen dass ich der absolute Kämpfer bin also ich bin so so so nach dem Motto geht nicht gibt es nicht für mich.“ (Int.D10/Z439-440)

„Augen zu und durch. Also zu jammern bringt einmal überhaupt nix, zu kämpfen, ja bedingt, sich mit der Situation abzufinden und anzufreunden, hat vermutlich am meisten gebracht und dadurch klaren Kopf bewahren und die Situation so zu meistern.“ (D11/Z163-164)

Neben ‚kämpfen‘ wurde auch mehrmals gesagt bzw. angedeutet, dass man Kompromisse eingehen müsse oder auch manche Situationen nicht zu ändern sind. Die nachfolgenden Textausschnitte dienen hier als Beispiele.

„Mh, wenn es möglich ist irgendwie eine Alternative finden. Ähm, ja, oder, ähm, möglichst gut damit irgendwie zueinander kommen. Nicht, nicht allzu sehr darüber ärgern, wenn man es nicht ändern kann. Und sonst halt schauen, dass man es ändert. (.) Oder, auf die Uni gehen und sich ordentlich aufregen. (..) ja. Da bin ich meistens recht pragmatisch, weil bis zu einem gewissen Punkt muss man halt, ja, dafür kämpfen dann dass das geht. Aber irgendwann muss man halt auch einsehen, wenn es nicht geht, ähm, dass man, dass man es irgendwie anders macht und nicht an dem hängen bleibt.“
(Int.G2/Z302-309)

„Sag ich ja, es ist eine kleine Belastung, weil man ist nicht alleine, also man hat nicht ein eigenes Haus, man kann- man kann manche Dinge nicht machen und man muss ab und zu einen Kompromiss eingehen, weil wenn man zusammenlebt, muss man einen Kompromiss eingehen.“ (Int.D7/Z494-498)

9.1.5 Hauptkategorie 5: Stellenwert der Familie/Freunde

Überschneidend mit den Fragen, welche Bereiche wichtig sind sowie ob nun etwas wichtiger ist als früher, kann man von der Wichtigkeit der Familie und Freunde ausgehen. Es wird angenommen, dass je wichtiger den Befragten etwas ist, desto höheren Stellenwert hat es im Moment für die Personen.

Kategorie 17: Stellenwert der Familie

Hauptsächlich wurde angegeben, dass im Gegensatz zu der Jugendzeit die Familie (im Sinne von den Eltern, Geschwistern und Großeltern) nun wichtiger sei. Spätestens wenn man eine eigene Familie gründete, wurde diese zu einer wichtigen Priorität, wie im nachfolgenden Textausschnitt gezeigt wird.

„Äh, auf jeden Fall die (..) seitdem es die Kinder gibt, sind es die- oder seit es die Familie gibt, ist es die Familie, ja, das ist äh, muss ja nicht bei jedem so sein, aber bei mir ist es so. Das ist einfach an die Nummer 1 gerückt.“ (Int.G7/Z392-395)

Aber auch die Herkunftsfamilie gewinnt durch die Familiengründung wieder mehr an Bedeutung, wie die folgende Textpassage beispielsweise zeigt.

„...Was sich natürlich irrsinnig verändert hat ist so, aber das gehört glaub ich bei jedem dazu, dass man so bis keine Ahnung bis zu den Kindern, das Elternhaus nicht so wichtig nimmt (lacht) und sich da ganz weit weg entwickelt von denen, also war immer Kontakt da, aber es war einfach nicht so wichtig, und dass ich jetzt merk, es ist einfach (..) es ist total wichtig, und es ist so, es schließt sich der Kreis wieder so, dass man dorthin zurückkommt und gern dort ist, und den Kindern zeigt, was man selber vorher so gesehen hat, und (..) also das Elternhaus und die Eltern, das ist eins, das hat einfach eine ganz eine große Bedeutung kriegt.“ (Int.D1/Z432-439)

Vor allem Personen Anfang 30 erwähnten explizit, dass nun die Familie wieder einen höheren Stellenwert hat. Für einige war die Familie schon immer an erster Stelle, aber es sind andere Prioritäten dazugekommen. *„Ja also, für mich ist das also wie gesagt, also meine Familie, wie, also wichtig, also ich will schon eine so gute Job haben, also, wo ich also, (heiter) bisschen so zu Pension dort arbeite (normal) und dass es mir Spaß macht. Also dass man also, mein Leben im Griff habe. Ja.“ (Int.K19/Z433-437).* Hauptsächlich Personen zwischen 20 und Mitte 30 hoben die Wichtigkeit der Familie hervor. Unterschiede zu Stadt-Land gab es kaum.

Kategorie 18: Stellenwert von Freunden

Freundschaften wurden wesentlich seltener als momentan wichtiger empfunden als Familie. In der Großstadt wurde eher Freunden ein höherer Stellenwert zugesprochen als am Land. Ein wiederkehrendes Thema war von ein paar Personen, dass ihnen ein großer Freundeskreis nicht mehr wichtig sei, sondern jetzt einige wahre Freunde von Bedeutung sind, wie folgender Textausschnitt exemplarisch zeigt (vgl. auch Hauptkategorie 1: Wohlbefinden und Freunde).

„Solche Sachen. (.) Wie gesagt, beziehungsweise auch Freunde logischerweise noch mal erwähnend. (.) Ja. (..) Weil (.) ich glaube mit dem Alter ist das Kennenlernen von richtig guten Freunden so dass man sagt, he kannst du dich noch erinnern als wir 16 waren blablablabla. Ist glaub ich besser, als wenn man sagt, he kannst dich noch erinnern als wir 33 waren. (.) Also und jetzt noch 36 sind (lächelt) oder (lacht) keine Ahnung. Also so

ein Blödsinn. Also, nein, auf solche Sachen legt man dann schon Wert dass man dann (.) wirklich lange, lange Freundschaften (.) auf ewig dann erhält.“ (Int.G14/Z689-696)

Personen Anfang bis Mitte 20 hoben öfter Freundschaften hervor als ältere Befragte. Ebenso für ledige Personen über 35 haben Freunde zum Teil einen höheren Stellenwert als Gleichaltrige in einer Partnerschaft mit/ohne Kinder. Für Einige jedoch waren Freundschaften neben der eigenen Familie und einer Partnerschaft ebenso wichtig. Hierbei handelte es sich vor allem um langjährige Freundschaften, wie in der nachfolgenden Textpassage beispielsweise zu sehen ist.

„Und ich habe da auch einen sehr großen Stellenwert, mir sind Freunde sehr wichtig, ich finde die sind einfach immer da, die verlassen einen nicht, also wirklich gute Freundschaften und ich habe ein paar- also zum Beispiel meine beste Freundin ist halt im Kindergarten, also schon wirklich eine lange Zeit und da kennt man sich schon sehr gut.“ (Int.G4/Z77-81)

9.1.6 Nebenkategorie 1: Erinnerungen aus der Kindheit

Zumeist wurde bei den Erinnerungen an die Kindheit die Familie erwähnt. Dabei hielten sich die positiven und negativen Erinnerungen in Waage. Es gab keine Person, welche ihre Kindheit ausschließlich als schlechte Zeit bezeichnete. Schlechte Zeiten in der Kindheit waren häufig geprägt durch den Verlust eines Elternteils oder der Trennung der Eltern, wie im folgenden Textausschnitt gezeigt wird.

„So, ich bin (Stadt1) auf die Welt gekommen, hab eigentlich schon im (-) oder Hintergrund ein sehr kompliziertes Familienverhältnis, ähm, meine Mutter hat dann geheiratet meinen Papa eben, die- ja, also die sind- haben sich dann nach 1 Jahr oder wieder scheiden lassen, das heißt, ich bin eigentlich die meiste Zeit bei der Mama gewesen. Und zwar war es so, dass (--) was sich dann grad in der Jugendzeit bei mir doch einmal als Problem aufgetreten ist.“ (Int.G3/Z1-8)

Solche einschneidenden Erlebnisse wurden während des Interviews zumeist von den Befragten auch zu anderen Fragestellung thematisiert, aber auch von den

InterviewerInnen aufgegriffen. Ein Herr aus dem Interview D3 wuchs zur Zeit des zweiten Weltkrieges auf, wodurch er seinen Vater und seine Schwester verloren hatte. Er beschrieb diese Zeit als kompliziert und bedauerlich, aber hatte schöne Erinnerungen an seine späte Jugend. „*Das war die Jugendzeit nicht und ich muss ehrlich sagen und die bei der bei der bei meiner Tätigkeit im Postdienst da war ich sehr glücklich, hat mich sehr erfüllt.*“ (Int.D3/Z82-84). Die meisten gaben an, sie hätten eine schöne und wohlbehütete Kindheit gehabt oder berichteten von den schönsten Erinnerungen, wie in der nachfolgenden Textpassage exemplarisch gezeigt wird.

„*Ähm Kindheit kann ich mir jetzt nur, also was so für mich jetzt das Schönste war, sind die Reisen. Meine Mama war Lehrerin so mit dem Sommer neun Wochen Urlaub, war halt voll für uns da. Und mein Vater hat sehr gern so Individualreisen gemacht, das heißt selber organisiert und wir sind campieren gewesen oder mit dem Hausboot oder mit dem Wohnmobil, also wir waren dann wirklich im Sommer drei, vier Wochen unterwegs und sehr so individuell. Individuelle Reisen und das war in meiner Kindheit eigentlich sehr schön.*“ (Int.G4/Z17-23)

Während von Geschwistern hauptsächlich im positiven Sinne gesprochen wurde, wurden selten negative Erfahrungen berichtet. „*Ja mit drei bin ich ganz normal in den Kindergarten gekommen und meine Kindheit war eigentlich relativ schön, bis auf meine große Schwester, aber das ist glaube ich eh ganz normal, diese Geschwisterrivalität (lacht).*“ (Int.K2/Z7-9). Einige berichteten von ihrer Kindheit neutral und nach dem chronologischen Ablauf ihres Bildungsweges. Freunde wurden ausschließlich positiv dargestellt, vereinzelt wurde negativ über Zankereien in der Oberstufe berichtet. „*Ja, also das war jetzt relativ flott, sonst war das eigentlich mit Turnverein und mit mit Freunden, Cliquen, ganz eine glaube ich, lustige lustige Zeit, also ich habe eigentlich da nur gute Erinnerungen, da gibt es keine wirklichen Einschnitte, keine besonderen Ereignisse.*“ (Int.K5/Z22-25).

9.1.7 Nebenkategorie 2: Kontakt zur Familie/Freunde

Wie gut und häufig der Kontakt zur Familie und Freunden ist, konnte nur zum Teil erhoben werden, da dies nicht als Frage im Interviewleitfaden vorgesehen war. Ungefähr die Hälfte der Befragten beschrieb von sich aus den Kontakt zur Familie und Freunden. Dabei wurden bei der Familie die Art und Häufigkeit des Kontaktes beschrieben, bei Freunden ausschließlich die Häufigkeit des Kontaktes. Frauen in einer Partnerschaft mit oder ohne Kinder gaben neben der Herkunftsfamilie auch an, dass ihnen der Kontakt zu der Familie ihres Partners ebenso wichtig sei. Dabei waren die Motive dafür unterschiedlich, wie folgender Textausschnitt beispielsweise zeigt.

„Ja wichtig ist mir auch, also Familie ist für mich eben ganz wichtig, nicht nur jetzt meine, sondern auch eben mit den Eltern, mit meinen Eltern Kontakt, mit den Schwiegereltern wäre der Kontakt für mich auch wichtig, weil sie eben auch für die Kinder die Großeltern sind, leider ist da die Schwiegermutter so ein bisschen ein Problem, das möchte ich jetzt aber nicht näher (.) erzählen, weil (heiter) dann sitzen wir 5 Stunden noch da. (lacht, dann normal) Ähm, da muss ich den Kontakt leider reduzieren. (..) Da helfen auch keine Konfliktlösungsversuche von meiner Seite, (..) ist jetzt einfach so, also ich möchte am liebsten gar keinen Kontakt, mit der Schwiegermutter, aber ich sage, ähm, wegen der Kinder (.) selten aber doch, erlaube ich da Kontakt, ich meine den Kindern persönlich tut sie ja nichts.“ (Int.K6/Z849-859)

Während die Beziehung zu den Geschwistern als gut dargestellt wurde, sagten wenige, dass sie kaum Kontakt mehr zu ihnen hätten und begründeten dies auch selten. *„...Ja, mit der Schwester (...), wir sehen uns, ich mein, sie wohnt zwar auch in Ort C, aber wir sehen uns vielleicht zwei, dreimal im Jahr, also [der Kontakt].“ (Int.G5/Z293-294).* Vor allem Personen in Partnerschaften, insbesondere mit Kindern, berichteten, dass sie nun weniger Kontakt zu ihren Freunden hätten, wie in der nachfolgenden Textpassage beschrieben wird.

„Ähm, ja meine Freunde sind mir immer wichtig, allweil, aber wenn man in einer Beziehung ist, vernachlässigt man die Freunde sicher ein bissl. Also man haltet immer Kontakt und man ruft auch an, man schreibt SMS oder man trifft sich, aber es wird halt

einfach auch so das Fortgehen, dass man sagt, ja ok jetzt mach ich mich voll fesch, und geh auf Pirsch und, na, (--) oder, das ist einfach für mich voll unwichtig geworden, also nicht jetzt meine Freunde sondern einfach irgendwie so das Vollgas geben, und irgendwen kennenlernen und flirten und nachher vielleicht noch ins Kino gehen, das interessiert mich zum Beispiel zurzeit überhaupt nicht. Aber das ist wahrscheinlich auch, wennst in einer Beziehung bist, ist das normal ja.“ (Int.D6/Z205-214)

9.1.8 Nebenkategorie 3: Einfluss auf momentane Stimmung

Hauptsächlich wurde von den befragten Personen berichtet, dass ihre Stimmung durch das aktuelle Wetter sowie durch ihren Beruf bzw. ihr Studium beeinflusst wird. Weiteren großen Einfluss hatte auch die Familie. Dabei spielten die eigenen Kinder, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne, eine wesentliche Rolle, wie die folgenden zwei Textausschnitte zeigen.

„Zustand meiner Kinder (lacht) (...) Sind meine Kinder gesund und krank, kann ich ohne schlechtes Gewissen arbeiten gehen, bring ich ‘s, nachdem die Tochter in der Volksschule ist, der Bua ist überhaupt in keiner Fremdbetreuung noch, das heißt da brauch ich meinen Mann und da brauch ich die Großeltern dazu, kann ich (..) ohne schlechtes Gewissen arbeiten gehen, also hab ich, hab ich ihn gut wo abgeben können, ohne dass ah das für jemanden anderen Stress bereitet (....).“ (Int.D1/Z231-236)

„Momentan weil der Bua keine Arbeit hat, weil der ist in Ort9 unten, und er rührt sich schon ein paarmal, hat ‘s geheiß, ja die Arbeit ist jetzt fix, und nach wie er vorige Woche hat ‘s wieder geheiß, ja Vormittag ruft er an, die Arbeit ist fix, und am Nachmittag hat er angerufen, nach ‘m Mittag, ja das passt, und eine Stunde später hat er angerufen es passt nicht, und das ist irgendwo was mich belastet, weil er jetzt schon fast ein halbes Jahr arbeitslos ist.“ (Int.D2/Z231-236)

Großteils wurde angegeben, dass im Allgemeinen die momentane Stimmung positiv von der Familie beeinflusst wird: *„(..) Ja irgendwelche Aufmerksamkeiten von meinen Freund oder von meiner Familie irgendwas. Oder ich freue mich zum Beispiel, mein Vater hat morgen Geburtstag und da fahren wir zum Heurigen. Auch ganz nett. (..) Ja. Und wir*

gehen öfters in ein Café Mittag essen. (....) Saxophon spielen ist auch cool. (.)“ (Int.K12/Z225-228). In wenigen Fällen konnte man erkennen, dass vor allem bei Problemen mit dem Partner dies immer wieder während des Interviews thematisiert wurde, aber nicht direkt als beeinflussend bezeichnet wurde. Freunde wurden seltener als Familie angegeben, aber immer als positiver Einfluss auf die Stimmung. *„.... Aber sonst ist eher alles. (.) Der Freundeskreis und (.) bestimmt eigentlich hauptsächlich die positive Energie, wenn man viel Spaß hat. Gut zu der Arbeit, die wir machen. Weil die ist immer recht (.) besonders hoch.“* (Int.K13/Z154-156).

9.1.9 Nebenkategorie 4: Anerkennung

Während des Interviews wurden die Teilnehmer befragt, ob sie genügend Anerkennung bekommen. Ein Großteil bejahte dies kurz. *„Ja, glaube ich. Das dürfte schon so passen. Könnte ich mir vorstellen, ja.“* (Int.D4/Z429). Andere meinten, sie benötigen nicht die Anerkennung anderer. *„Auf das wart ich nämlich nicht. Nein, auf sowas, das- (lacht) nein, das wart ich gar nicht, weil- weil wir selber so so frei und glücklich und zufrieden leben, jetzt wart ich nicht auf irgendwen, dass mir der irgendwie- nein, gar nicht.“* (Int.D8/Z310-313). Jedoch lässt sich ein wesentlicher Unterschied zwischen den Regionen erkennen. Während in Kleinstädten und Dörfern Anerkennung eher von der Familie abhängig gemacht wurde, gaben Personen aus der Großstadt sowohl Familie als auch Freunde an. Überwiegend in der Kleinstadt wurde berichtet, von wem Anerkennung fehle, wie folgender Textausschnitt beispielsweise zeigt.

„In der Familie ja, von den Kindern auf jeden Fall und vom Partner wars halt einfach auch zu wenig, das schon. (.) Das war einfach dass man (.) zu wenig das schätzt was gemacht hat in der Partnerschaft und in der Familie und das war sicher auch ein Grund. (.) Dass man da einfach (.) ja, (.) das ist halt immer alles da und man hat alles gemacht und man sieht nicht wirklich, was da für Arbeit dahintersteckt und da kriegt man sicher zu wenig. (..) Das wird generell wenig wertgeschätzt ob jemand Hausfrau ist oder so.“ (Int. D13/Z437-444)

Auch die fehlende Anerkennung von Eltern wird von Personen aus der Kleinstadt des Öfteren thematisiert, wie beispielsweise der Textausschnitt aus dem Interview K5 zeigt.

„Ja. (..) Das passt, es gibt immer zwar noch diesen kleinen Dings von den Eltern, die haben es immer noch nicht geschafft, aber das, weiß man bei viel-, (leise) (--) eigentlich nicht mehr nach, nicht wirklich (normal) insgeheim hat man zwar immer, darf (-) sondern, irgendwo hat man es schon drinnen, das ist was, was man gerne hätte. Und das kann man aber auch, also ich kann es bei meinen Eltern nicht ansprechen sondern, ich denke mir einfach, die schaffen das eh nicht. Selber schuld, (.) versäumen ja selber was. Aber so in meinem Umfeld, ich meine das, kriegt man jeden Tag. Das funktioniert gut. (.) Gutes Umfeld. (.) Gibt man natürlich selber auch her, also das ist halt, ganz wichtig, also das ist für meine für meine Kinder ganz wichtig eben, also dass ich wie gesagt, das war sicher, wichtiger Teil dass wir, (.) dass man einen das sagt, wenn er einmal was gut gemacht hat. (-) muss er schon, wenn er was nicht gut gemacht hat, aber eben, noch viel wichtiger ist eigentlich das, wenn man sagt, das passt, hast gut gemacht. (.) Weil nur so kommt man weiter irgendwie dann. (.) Funktioniert das wahrscheinlich dann in (-) 00:46:03-2 und und nur mit mit Leuten unterwegs, (.) die das machen, die das praktizieren, die eigene Familie und unter Freunden und und beruflich genauso.“ (Int.K5/Z657-673)

Personen mit Kleinkindern berichteten ausschließlich, dass sie von ihren Kindern die größte Anerkennung bekommen. Jedoch fehlte dies vom Partner teilweise, wie in der nachfolgende Textpassage exemplarisch gezeigt wird.

„(...) die größte Anerkennung kriegt man ganz sicher von den Kindern, (...) ich glaub dass ich genug Anerkennung krieg, ich hab in meinem Beruf so auf kleinen Dingen Erfolge, und krieg für das Anerkennung, und ich hab ‘s zuhause in der Familie auch, also mein Mann weiß glaub ich schon zu schätzen, was hier geleistet wird, vor allem weil er ‘s selbst ja auch einmal ausprobieren hat dürfen (lacht).“ (Int.D1/Z286-288). Ansonsten wurde häufig der Beruf und Kollegen erwähnt, aber dies wurde selten näher ausgeführt. „Auch beruflich wie auch im privaten Leben. Da wird jetzt (.) ja keine Ahnung, wie gesagt also (...) Mimik, Gestik blablabla.“ (Int.G14/Z1017-1018)

9.1.10 Nebenkategorie 5: Momentane Einschränkungen

Während des Interviews wurden die Personen befragt, ob Sie irgendwelche Einschränkungen haben, wie zum Beispiel: *„Gibt’s momentan oder hat’s einmal irgendwelche Einschränkungen gegeben? Wo’s gesagt haben, wah da war das und das, und da hab ich das nicht machen können, da war ich total eingeschränkt, oder haben Sie sich eingeschränkt gefühlt?“*. Keiner der Befragten fühlte sich durch Freunde eingeschränkt. Viele gaben an, sie seien durch nichts eingeschränkt. Zumeist wurde von finanziellen Einschränkungen und Einschränkungen durch die Familie berichtet. Zeitlich eingeschränkt wurden am meisten junge Mütter durch ihre Kinder, wie im folgenden Textausschnitt beispielsweise berichtet wurde.

„(..) also ich fühl mich nach wie vor immer im Beruflichen sehr eingeschränkt, weil ich mir denk, es ist einfach, ich würd gern mehr arbeiten, und (..) also das, seit ich Kinder habe bin ich eingeschränkt (lacht) ah, immer im (...) das Arbeiten ist wirklich lustig und macht Spaß, also ich erlebe es wirklich so, und es macht auch irrsinnig viel Spaß, 40 Stunden dort zu sein, Arbeitskolleginnen zu haben, und mit denen ganz viel Zeit zu verbringen. Und auch Kaffeepause zu erleben. Seit ich Kinder hab gibt’s keine Kaffeepause, weil ich mach meine Arbeit und dann fahr ich ganz schnell heim, weil für das bleibt keine Zeit, und das ist immer, also alle Teilzeitkräfte glaub ich haben das, dass sie so den gemütlichen Teil der Arbeit versäumen, und ich, es passt, meine Kinder brauchen mich, und es ginge anders nicht, aber (...) es ist, es ist, (.) also den schönen Teil von der Arbeit versäumt man (lacht) und da fühl ich mich schon eingeschränkt.“
(Int.D1/Z330-341)

Neben Kindern wurde als familiäre Einschränkung das Kümmeren um Familienangehörige genannt, wie in der folgenden Textpassage gezeigt wird.

„Ja, wie gesagt, finanzieller Natur natürlich, durch das, dass ich nicht so dick verdiene, (...) aber sonst, (...) Einschränkungen sicher auch natürlich dass ich versuche, dass ich nahe bei der Familie bleibe (.) gerade eben jetzt weil mein Vater verstorben ist, ist das da sehr wichtig dass, dass man nah bei der bei der Mutter ist, dass man die noch ein bisschen unterstützt, und da würde ich jetzt nicht sagen, ich bin jetzt total frei und kann

überall hingehen. Das wird jetzt sicher noch einmal ein Jahr so bleiben aber (..) das sind die 2 einzigen Einschränkungen, die ich jetzt so sehe.“ (Int.K7/Z267-274)

9.1.11 Nebenkategorie 6: Sinn des Lebens

Während des Interviews wurden zwei philosophische Fragen gestellt. Zum einen wurde gefragt, welchen Ratschlag die befragten Personen einer nahestehenden Person (Kindern, PartnerIn, Freunden) zur Glückserreichung geben würden. Dabei wurde kaum die Familie erwähnt, Freunde niemals, wie beispielsweise im folgenden Textausschnitt.

„Dass man das Glück findet, ich meine, gut ist es schon, wenn man, würde ich jetzt sagen zu einem, wenn man sich für eine Familie entscheidet. Das Leben ist natürlich schön (lacht) allein, kann ich mir gut vorstellen, nicht, so Single oder so bis 40 oder was, irgendwann dann taugt es einem dann eh nicht mehr (lacht), dann möchte eh irgendwie etwas.“ (Int.D4/Z458-459)

Zum anderen wurde gefragt, was sie als Sinn des Lebens empfinden. Zumeist wurde hierbei genauer nachgefragt. Der folgende Textausschnitt aus Interview D5 soll dies besser veranschaulichen.

I: Was gibt denn deinem Leben einen Sinn? Also was empfindest du so als Sinn des Lebens?

E: (....) (-) (.) Ja wenn man glücklich ist und wenn man zufrieden ist, nachher (.) hat mans eigentlich erreicht. (...)

I: Und was macht glücklich und zufrieden? (lacht)

E: Ja wenn du eine Familie hast, also ich möchte schon auch einmal auch (.) Kinder haben aber (.) (-)das Leben sag ich einmal. (.) Wenn du 5 Tage arbeitest und nachher Wochenende hast, (..) (Int.D5/Z372-382)

Neben Antworten wie *man habe es noch nicht herausgefunden*, wurde überwiegend die Familie und insbesondere Kinder als Sinn des Lebens gesehen. *„(...) Der Sinn des Lebens. (...) Das sind bei mir die Kinder zurzeit. Ja. (.) Familie, die eigene Familie. (..)*

Glaub schon. (...)“ (Int.D13/Z472-473). Eine genauere Erläuterung, warum Familie als Sinn des Lebens angesehen wird, gab es nur mangelhaft, wie zum Beispiel im nachfolgenden Textausschnitt.

„(lacht) Sinn des Le- das hab ich mich schon oft gefragt, ja (lacht) Sinn des Lebens. (..) Im Prinzip ist es ja eigentlich immer dasselbe. Man wird geboren, Schule, Ausbildung abgeschlossen, Arbeit, Kinder, Kinder aus dem Haus, Pension. Sinn des Lebens. Das ist schwierig zu sagen. Ich denk einmal, dass man- ich würde sagen, dass man eine Familie gründet und das bestmögliche Leben für seine Kinder ermöglicht. Dass diese wiederum das ganze weitergeben können, dass das wieder auf die Enkelkinder übergeht, das denk ich mir eigentlich, eigentlich der Grundgedanke, weil wozu sind wir sonst da? Außer dass man-.“ (Int.G6/Z414-422)

Weitaus seltener wurden Freunde mit dem Sinn des Lebens in Zusammenhang gebracht. Viel eher war es wichtig, Personen um sich zu haben, mit denen man harmoniert. Jüngere Personen neigten mehr dazu, Freunde neben der Familie in dieser Kategorie anzugeben. Die nachfolgende Textpassage zeigt dies exemplarisch.

„Hm (.....) auf alle Fälle Freunde. Hm (.....) doch auch Familie mittlerweile, ist mir das jetzt auch wieder wichtiger geworden. Einfach eben für Leute da zu sein, wissen, dass sie dann für einen selber auch wieder da sind. Ähm (.....) naja, ich kann es sonst eigentlich gar nicht (..) nein- so vorstellen darunter. Das am ehesten, was mir dazu einfällt.“ (Int.G3/Z436-440)

9.2 Häufigkeitsanalyse der Hauptkategorien

Im Folgenden werden die Häufigkeiten der einzelnen Hauptkategorien, welche aus den Daten der qualitativen Interviews stammen, tabellarisch dargestellt und erläutert. Dies soll als Unterstützung zu der Auswertung der qualitativen Interviews dienen.

Jede interviewte Person berichtete zumindest ein Mal von Familie und/oder Freunden in einer der Hauptkategorien. Im Allgemeinen wurde am häufigsten die Familie als Belastungsfaktor beschrieben (55,77% der Interviewten), während Freunde selten als Belastung genannt wurden. Die Familie gemeinsam mit Freunden stellte kein einziges

Mal eine Belastung dar. Zur Bewältigung von Belastungen wurden eher Freunde als die Familie herangezogen. Allgemein wurden aber nur von 38,46% Personen sozialen Strategien wie beispielsweise Unterstützung von Freunden zur Bewältigung genannt. Die Familie bzw. Familie und Freunde sind für die meisten Personen wichtig für ihr Wohlbefinden und haben einen hohen Stellenwert. Am häufigsten wurden Familie und/oder Freunde in den Hauptkategorien ‚Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden‘ (88,77%) und ‚Stellenwert von Familie und Freunden‘ (71,15%) genannt (vgl. Tabelle 18).

Tabelle 18. Häufigkeiten nach Kategorien

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Kategorien					
Wohlbefinden	24	8	15	47	88.77
Ressource	14	5	6	25	48.10
Belastung	27	2	0	29	55.77
Bewältigung	5	6	9	20	38.46
Stellenwert	22	3	12	37	71.15

Allgemein wurde in den Hauptkategorien von 90,38% der weiblichen Teilnehmer die Familie thematisiert. Männer erwähnten Freunde im Vergleich zu den Frauen wesentlich weniger. Familie und Freunde wurden von beiden Geschlechtern gleichermaßen oft erwähnt (vgl. Tabelle 19).

Tabelle 19. Häufigkeiten der Nennungen nach Geschlecht

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt
Geschlecht				
weiblich	47	17	22	86
männlich	43	9	21	73

Während Personen aus Dörfern die Familie wesentlich öfters nannten, wurde von Freunden am häufigsten in den Großstädten erzählt. Familie und Freunde wurden zusammen am häufigsten in der Kleinstadt erwähnt (vgl. Tabelle 20).

Tabelle 20. Häufigkeiten der Nennungen nach Gebiet

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt
Gebiet				
Dorf	37	4	12	53
Kleinstadt	30	5	18	53
Großstadt	25	15	12	52

Zusammenfassend wurde in den qualitativen Interviews insbesondere die Familie häufig thematisiert. Freunde tragen eher bei Frauen und bei Personen aus Großstädten einen wichtigen Teil bei. Generell in den Hauptkategorien ‚*Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden*‘ und ‚*Stellenwert von Familie und Freunden*‘ werden Familie und Freunde häufig erwähnt. Im Anschließenden werden die Häufigkeiten spezifisch zu den Hauptkategorien je nach Geschlecht und Gebiet dargestellt.

Hauptkategorie 1: Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden

Insgesamt gaben 90,41% der befragten Personen an, Familie und Freunde sind ein wichtiger Bestandteil ihres Wohlbefindens. Sowohl für die meisten Männer als auch für die meisten Frauen ist die Familie ein wichtiger Bestandteil für ihr individuelles Wohlbefinden. Frauen gaben doppelt so oft Freunde in dieser Kategorie an, als Männer (vgl. Tabelle 21).

Tabelle 21. Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden verteilt nach Geschlecht

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Geschlecht					
weiblich	13	5	7	25	48.10
männlich	11	3	8	22	42.31

Personen aus dem Dorf befanden Familie wesentlich wichtiger als Freunde. Ähnlich sind die Ergebnisse in der Kleinstadt. In der Großstadt wurden von 10% - somit am häufigsten - Freunde genannt (vgl. Tabelle 22).

Tabelle 22. Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden verteilt nach Gebiet

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Gebiet					
Dorf	11	1	6	18	34.62
Kleinstadt	9	2	4	15	28.85
Großstadt	4	5	5	14	26.92

Hauptkategorie 2: Kraftquelle/ Ressource

Die Hälfte der befragten Personen gaben soziale Ressourcen wie Familie und Freunde als Kraftquelle an. Dabei wurde sowohl regional als auch im Vergleich zwischen den Geschlechtern die Familie am häufigsten als einzige soziale Ressource genannt. Allgemein gaben Frauen häufiger soziale Kontakte als Kraftquelle an (vgl. Tabelle 23).

Tabelle 23. Kraftquelle/ Ressource verteilt nach Geschlecht

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Geschlecht					
weiblich	8	3	2	13	25.00
Männlich	6	2	4	12	23.80

In den Dörfern wurden vermehrt Kraftquellen wie Natur, Sport, etc. angegeben. Lediglich 13,46% der Personen haben soziale Ressourcen, während in den Städten 17,31% aus Familie und/oder Freunde Kraft schöpfen (vgl. Tabelle 24).

Tabelle 24. Kraftquelle/ Ressource verteilt nach Gebiet

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Gebiet					
Dorf	4	2	1	7	13.46
Kleinstadt	4	1	4	9	17.31
Großstadt	6	2	1	9	17.31

Hauptkategorie 3: Belastungen

Rund 56% der interviewten Personen berichteten von sozialen Belastungen, wobei 52% der Personen die Familie als Grund der Belastung angaben. Nur zwei weibliche Personen aus der Großstadt nannten Freunde als Belastungsfaktor. Die Verteilung regional und

zwischen den Geschlechtern ist ähnlich. Frauen und Personen aus dem Dorf berichteten im Durchschnitt häufiger von familiärer Belastung (vgl. Tabelle 25 und 26).

Tabelle 25. Belastungen verteilt nach Geschlecht

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Geschlecht					
weiblich	14	2	0	16	30.77
männlich	13	0	0	13	25.00

Tabelle 26. Altersgruppe getrennt nach Gebiet

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Gebiet					
Dorf	10	0	0	10	19.23
Kleinstadt	9	0	0	9	17.31
Großstadt	8	2	0	10	19.23

Hauptkategorie 4: Belastungsbewältigung

Obwohl für 56% der Interviewten soziale Kontakte eine Belastung darstellt, gaben 38,46% an, diese - aber auch andere Belastungen - mittels Familie und/oder Freunden zu bewältigen. Zumeist wurden Familie und Freunde als gemeinsame Bewältigungsstrategie genannt (vgl. Tabelle 27 und 28).

Tabelle 27. Belastungsbewältigung verteilt nach Geschlecht

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Geschlecht					
weiblich	3	4	4	11	21.15
männlich	2	2	5	9	17.31

Tabelle 28. Belastungsbewältigung verteilt nach Gebiet

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Gebiet					
Dorf	2	1	1	4	7.69
Kleinstadt	2	1	5	8	15.38
Großstadt	1	4	3	8	15.38

Hauptkategorie 5: Stellenwert

Von den interviewten Personen gaben 71,15% an, dass Familie und/oder Freunde einen besonderen Stellenwert haben. Für 21,15% der Männer und 19,23% der Frauen hat allein die Familie einen wichtigen Stellenwert. Freunde wurden hingegen selten genannt. Für 15,38% der Frauen haben sowohl Familie als auch Freunde einen hohen Stellenwert. Freunde allein wurden von beiden Geschlechtern selten in Bezug auf diese Kategorie beschrieben (vgl. Tabelle 29).

Tabelle 29. Stellenwert verteilt nach Geschlecht

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Geschlecht					
weiblich	10	2	8	20	38.46
männlich	12	1	4	17	32.69

Für Personen aus den Dörfern hat die Familie im Gegensatz zu Freunden einen hohen Stellenwert. Freunde allein wurden in dieser Beziehung nie erwähnt. In Klein- und Großstädten sind die Häufigkeiten relativ gleich verteilt, wobei in der Kleinstadt am häufigsten Familie und Freunde zusammen einen hohen Stellenwert haben (vgl. Tabelle 30).

Tabelle 30. Stellenwert verteilt nach Gebiet

	Familie	Freunde	Familie/Freunde	Gesamt	Prozent
Gebiet					
Dorf	10	0	4	14	26.92
Kleinstadt	6	1	5	12	23.10
Großstadt	6	2	3	11	21.15

9.2.1 Kontingenzanalyse

Um die Forschungsfrage „Werden Freunde grundsätzlich als bevorzugte Ressource gewählt oder nur falls Belastung durch Familie zustande kam?“ zu beantworten, werden im Folgenden anhand der Häufigkeiten der Stichprobe (n=52) eine Kontingenzanalyse durchgeführt. Desweiteren werden die Ergebnisse des Signifikanztests erläutert. Aufgrund der kleinen Stichprobe wurde hierfür der *Exakte Test nach Fisher* angewendet. Da die Kategorien mehr als zwei Ausprägungen beinhalten, wird die Effektstärke mittels Cramer-V angegeben.

Obwohl die Familie für den Großteil der befragten Personen eine Belastung darstellte, wurde diese ebenfalls von der Mehrheit als Ressource bzw. Kraftquelle angegeben. In Tabelle 31 werden die Häufigkeiten der Kombination Belastung und Ressource dargestellt. Es konnte jedoch keine Signifikanz zwischen den beiden Kategorien festgestellt werden. Allgemein greifen wenige Personen (1,13%) in Belastungssituationen auf ihre Ressourcen zurück. Daher kann die Annahme, dass Freunde als bevorzugte Ressource gewählt werden bzw. eine Ressource im Falle einer Belastung durch Familie darstellt, verworfen werden.

Tabelle 31. Kontingenztafel Belastung x Ressource (Angabe in absoluten Zahlen; Signifikanz und Effektstärke als p-Werte)

	Belastung durch			Gesamt
	Familie	Freunde	Familie/Freunde	
Ressource				
Familie	9	1	0	10
Freunde	4	0	0	1
Familie/Freunde	2	0	0	2
Exakte Signifikanz nach Fisher			.352	n.sig.
Effektstärke Cramer-V			.183	

Auch wurden im Allgemeinen wenig oft soziale Kontakte zur Belastungsbewältigung genutzt. Lediglich 21% der befragten Personen gaben an, Belastungen ausgelöst durch Familie und/oder Freunde mit Hilfe eben dieser zu bewältigen. In Tabelle 32 werden die

Häufigkeiten dargestellt. Auch in diesen beiden Kategorien wurden keine signifikanten Ergebnisse erzielt.

Tabelle 32. Kontingenztabelle Belastung x Belastungsbewältigung (Angabe in absoluten Zahlen; Signifikanz und Effektstärke als p-Werte)

	Belastung durch			Gesamt
	Familie	Freunde	Familie/Freunde	
Belastungsbewältigung				
Familie	4	0	0	4
Freunde	3	1	0	4
Familie/Freunde	4	0	0	4
<i>Exakte Signifikanz nach Fisher</i>			1.00	<i>n.sig.</i>
<i>Effektstärke Cramer-V</i>			0.14	

Bezüglich der Frage „*Welche sozialen Ressourcen werden zur Belastungsbewältigung gewählt?*“ zeigte sich, dass nur 19,23% (n=10) der befragten Personen soziale Ressourcen als Hilfe nehmen. Dabei wurde öfters die Familie und Freunde zusammen als Belastungsbewältigung und Ressource gewählt. Die Häufigkeiten werden in Tabelle 33 dargestellt.

Tabelle 33. Kontingenztabelle Belastungsbewältigung x Ressource

	Belastungsbewältigung			Gesamt
	Familie	Freunde	Familie/Freunde	
Ressource				
Familie	1	0	3	4
Freunde	1	2	0	3
Familie/Freunde	1	0	2	3

Mittels des exakten Tests nach Fisher wurden keine signifikanten Ergebnisse erzielt (vgl. Tabelle 34). Daher wird davon ausgegangen, dass soziale Ressourcen und Belastungsbewältigungsstrategien nicht im Zusammenhang stehen. Die Frage, welche Ressourcen zur Bewältigung von Belastungen genommen werden, kann somit nicht eindeutig beantwortet werden. Deutlich ist, dass die Familie und Freunde nur selten als Ressource zur Belastungsbewältigung gewählt werden.

Tabelle 34. Exakter Test nach Fisher: Belastungsbewältigung x Ressource (Angabe als p-Werte)

	Belastungsbewältigung		
	Familie	Freunde	Familie/Freunde
Ressource			
Familie	1.000	.174	.688
Freunde	1.000	.096	.573
Familie/Freunde	1.000	1.000	.275

Die Frage „*Welchen Einfluss haben Familie und Freunde auf das subjektive Wohlbefinden?*“ wurde bereits mittels der Häufigkeitsanalyse in der Hauptkategorie 1 gezeigt, dass für die meisten (90,41%) Familie und Freunde einen erheblichen Einfluss auf das eigene Befinden haben. Auch wurde festgestellt, dass für den Großteil (71,15%) die Familie und Freunde einen hohen Stellenwert hat (vgl. Hauptkategorie 5). Anhand der Kontingenzanalyse konnten signifikante Ergebnisse zwischen Wohlbefinden und Stellenwert erzielt werden. Dabei stellte sich heraus, dass wenn Familie und/oder Freunde für das Wohlbefinden wichtig sind, dann haben diese bei dem Großteil der Befragten auch einen hohen Stellenwert. Die Häufigkeiten dazu werden in Tabelle 35 dargestellt.

Tabelle 35. Kontingenztabelle Wohlbefinden x Stellenwert

	Wohlbefinden			Gesamt
	Familie	Freunde	Familie/Freunde	
Stellenwert				
Familie	17	0	4	21
Freunde	0	3	0	3
Familie/Freunde	3	2	7	12

Sehr signifikante Ergebnisse zeigten sich bei ‚*Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden durch Familie*‘ und ‚*Stellenwert von Familie*‘ ($p < 0.001$) sowie bei ‚*Wichtige Bereiche für das subjektive Wohlbefinden durch Freunde*‘ und ‚*Stellenwert von Freunden*‘ ($p = 0.003$). Das Ergebnis zwischen ‚*Wichtige Bereiche für das subjektive*

Wohlbefinden durch Familie und Freunde‘ und ‚Stellenwert von Familie und Freunden‘ (p=0.025) ist ebenfalls signifikant (vgl. Tabelle 36).

Tabelle 36. Exakter Test nach Fisher: Wohlbefinden x Stellenwert (Angabe als p-Werte)

	Wohlbefinden		
	Familie	Freunde	Familie/Freunde
Stellenwert			
Familie	.001 (.535) ¹	.015 ² (.365)	.0217
Freunde	.229	.003 (.580)	-
Familie/Freunde	.232	1	0.025 (.356)

9.3 Quantitative Analyse des Großfragebogens

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Analyse des Großfragebogens dargestellt. Dabei wurden folgende Punkte berücksichtigt:

- Was verschafft Ihrem Leben derzeit Sinn?
- Welches Thema hat inwiefern ihr Befinden im letzten Monat beeinflusst?
- Welche Sorgen belasten mich?
- Woraus beziehe ich Kraft, um mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden?

Mittels Häufigkeitsanalysen und einer Kontingenztafel werden diese Punkte tabellarisch im Folgenden erläutert.

¹ Effektstärke Cramer-V

² Variablen lassen sich auf dem ,05-Niveau nicht signifikant voneinander unterscheiden.

9.3.1 Häufigkeitsanalyse

Bei der Frage „*Was von dem Folgenden verschafft Ihrem Leben derzeit Sinn?*“ gab es zehn Antwortmöglichkeiten sowie die Möglichkeit unter ‚*Sonstiges*‘ etwas hinzuzufügen. Mehrfachantworten waren möglich. Die Häufigkeiten der angekreuzten Angaben werden in Tabelle 37 und 38 je nach Geschlecht und Gebiet dargestellt. Am häufigsten wurde von den Befragten (47,00%) ‚*Freunde*‘ als derzeitigen Sinn ihres Lebens angegeben. Die ‚*Beziehung*‘ als Sinn wurde von 42,50% der Befragten und somit am zweithäufigsten genannt. ‚*Kinder*‘ wurden nach ‚*gebraucht werden*‘ von 35,50% angekreuzt. Im regionalen Vergleich wurden ebenfalls sowohl in Kleinstädten als auch in Großstädte am häufigsten ‚*Freunde*‘ genannt, während in Dörfern am häufigsten die Antwortmöglichkeit ‚*Kinder*‘ war. In den Städten ist ‚*Beziehung*‘ am zweithäufigsten genannt worden. In den Dörfern wurde nach ‚*gebraucht werden*‘ die ‚*Beziehung*‘ und ‚*Freunde*‘ angegeben. Insgesamt zwölf Personen machten bei ‚*Sonstiges*‘ zusätzliche Angaben. Davon gaben hauptsächlich Frauen (n=8) und Personen aus der Großstadt (n=10) an, die Familie sei ihr derzeitiger Sinn. Eine weibliche Teilnehmerin aus einem Dorf schrieb, ihr Sinn sei es, ihre Kinder zu beschützen. Auffällig ist, dass in den Kleinstädten die Häufigkeit der Antwortmöglichkeiten wesentlich geringer ist (vgl. Tabelle 37 bis 39).

Tabelle 37. Sinn des Lebens getrennt nach Geschlecht

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Sinn				
Beruf	210	126	336	29,20
Freunde	363	178	541	47,00
Beziehung	291	198	489	42,50
anderen zu helfen	195	102	298	25,90
gebraucht zu werden	266	156	422	36,70
Selbstverwirklichung	163	88	251	21,80
Kinder	259	149	408	35,50
Religion	65	40	105	9,10
Aufgabe	166	89	255	22,10
Erfolg	134	92	226	19,70
Sonstiges	9	3	12	1,00

Tabelle 38. Sinn des Lebens getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
Sinn					
Beruf	109	53	174	336	29,20
Freunde	167	85	289	541	47,00
Beziehung	173	84	232	489	42,50
anderen zu helfen	109	45	144	298	25,90
gebraucht zu werden	174	73	175	422	36,70
Selbstverwirklichung	76	27	148	251	21,80
Kinder	179	77	152	408	35,50
Religion	45	25	35	105	9,10
Aufgabe	86	30	139	255	22,10
Erfolg	73	29	124	226	19,70
Sonstiges	2	0	10	12	1,00

Tabelle 39. Sonstige Angaben zu Sinn des Lebens

	weiblich	männlich	Dorf	Kleinstadt	Großstadt
Sonstiges					
Familie	8	3	1	0	10
meine Kinder beschützen	1	0	1	0	0
Gesamt	9	3	2	0	10

Allgemein lässt sich aus dieser Analyse schließen, dass von vielen Personen ihre Freunde und eine eigene Familie als Sinn des Lebens gesehen werden. Es lässt sich daraus ableiten, dass in den qualitativen Interviews Familie und Freunde oft als wichtig bezeichnet wurden bzw. einen hohen Stellenwert zugeschrieben bekamen, da diese als Sinn des Lebens verstanden wird. Allerdings wurden im Vergleich zu den Interviews Freunde öfters in den Fragebögen angegeben.

Im 3. Teil des Großfragebogens wurden die Teilnehmer gefragt, inwiefern das jeweilige Thema ihr Befinden im letzten Monat beeinflusst hat. Aus den 34 Antwortmöglichkeiten, wurden bei der Auswertung nur die für die Forschungsfrage relevanten Punkte genommen:

- Treffen mit guten FreundInnen
- Gutes Familienleben
- Probleme im Familienleben

Nachdem sich in den qualitativen Interviews schon gezeigt hat, dass insbesondere die Familie, aber auch Freunde, einen wesentlichen Teil zum subjektiven Wohlbefinden beitragen, wird angenommen, dass diese drei Punkte ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf das eigene Befinden haben müsste.

Von den 1150 TeilnehmerInnen gaben insgesamt 1076 Personen an, wie sich ein Treffen mit guten FreundInnen auf ihr Befinden auswirke. Davon gaben 44 Personen (4,10%) an, es habe ihre Befindlichkeit nicht beeinflusst. Am häufigsten (43,90%) - sowohl bei Männern als auch bei Frauen - wurde angegeben, dass es sich öfter bzw. länger auswirke. Die Häufigkeiten nach Geschlecht sind in Tabelle 40 dargestellt.

Tabelle 40. Kontingenztafel Treffen mit guten FreundInnen x Geschlecht

Treffen mit guten FreundInnen	Geschlecht		
	weiblich	männlich	Gesamt
Nicht	23	21	44
nur selten und kurz	175	122	297
öfter bzw. länger	307	165	472
fast immer	144	86	230
Gesamt	649	394	1043

Im regionalen Vergleich wurde sowohl in Dörfern, Kleinstädten und Großstädten ebenfalls am häufigsten ‚*öfter*‘ bzw. ‚*länger*‘ angegeben. Allein in den Kleinstädten wurde am zweithäufigsten ‚*fast immer*‘ genannt. In Dörfern und Kleinstädten wurde dies hingegen nach ‚*nur selten und kurz*‘ erst am dritthäufigsten angeführt. Mittels des parameterfreien Kruskal-Wallis-Tests kann überprüft werden, ob sich die drei Stichproben (Großstadt, Kleinstadt, Land) voneinander unterscheiden, welche sich in diesem Falle signifikant äußert (vgl. Tabelle 41).

Tabelle 41. Kontingenztabelle Treffen mit guten FreundInnen x Gebiet (Angabe als absolute Zahlen, Kruskal-Wallis-Test als p-Werte)

Treffen mit guten FreundInnen	Gebiet			
	Dorf	Großstadt	Kleinstadt	Gesamt
Nicht	11	13	20	44
nur selten und kurz	88	87	122	297
öfter bzw. länger	120	176	176	472
Fast immer	48	111	71	230
Gesamt	267	387	389	1043
Kruskal-Wallis-Test			.000	sig.

Bei der Bewertung der Themen gaben insgesamt 252 Personen an, dass für sie ein Treffen mit guten FreundInnen einer der fünf bedeutsamsten Bereiche sei. Dabei wurde dieser Punkt am häufigsten auf Platz 2 gewählt. Überwiegend Frauen und vor allem Personen aus Großstädten befanden dies als wichtig (vgl. Tabelle 42). Personen aus Kleinstädten machten vergleichsweise am wenigsten Angaben dazu. Mittels des Kruskal-Wallis-Tests zeigten sich keine signifikante Ergebnisse (vgl. Tabelle 43).

Tabelle 42. Ranking Treffen mit guten FreundInnen getrennt nach Geschlecht

Geschlecht	Treffen mit guten FreundInnen					Gesamt
	1	2	3	4	5	
weiblich	22	48	39	35	15	159
männlich	15	39	18	15	6	93
Gesamt	37	87	57	50	21	252

Tabelle 43. Ranking Treffen mit guten FreundInnen getrennt nach Gebiet (Angabe als absolute Zahlen, Kruskal-Wallis-Test als p-Werte)

Treffen mit guten FreundInnen						
Gebiet	1	2	3	4	5	Gesamt
Dorf	9	29	25	13	7	83
Großstadt	25	49	27	32	13	146
Kleinstadt	3	9	5	5	1	23
Gesamt	37	87	57	50	21	252
Kruskal-Wallis-Test					.900	n. sig.

Im Vergleich zu den qualitativen Interviews, wo 17,31% der Interviewten angaben, Freunde seien wichtig für ihr Wohlbefinden, zählten 22,00% der Personen ein Treffen mit guten FreundInnen zu den fünf bedeutsamsten Bereichen für ihr Befinden. Insgesamt machten 90,70% eine Angabe zu diesem Punkt, wovon 20,00% ‚fast immer‘ und 41,00% ‚öfter bzw. länger‘ ankreuzten.

Etwas mehr als die Hälfte der Personen gaben an, dass fast immer ein gutes Familienleben ihr Befinden im letzten Monat beeinflusst hatte. Im Vergleich zwischen den Geschlechtern gab es hier kaum Unterschiede bei dieser Bewertung (vgl. Tabelle 44).

Tabelle 44. Kontingenztafel Gutes Familienleben x Geschlecht

Gutes Familienleben	Geschlecht		Gesamt
	weiblich	männlich	
Nicht	25	28	53
nur selten und kurz	77	47	124
öfter bzw. länger	182	107	289
fast immer	351	212	563
Gesamt	635	394	1029

Wie Tabelle 45 darstellt, gibt es regionale Unterschiede zwischen den drei Stichproben. Vor allem in der Kleinstadt beeinflusst ein gutes Familienleben das eigene Befinden. Personen aus dem Dorf gaben wesentlich weniger häufiger an, dass dies überhaupt keine

Auswirkung auf sie habe. Auch im Kruskal-Wallis-Test zeigte sich, dass zwischen den drei Gruppen signifikante Unterschiede bestehen.

Tabelle 45. Kontingenztafel Gutes Familienleben x Gebiet (Angabe als absolute Zahlen, Kruskal-Wallis-Test als p-Werte)

Gutes Familienleben	Gebiet			Gesamt
	Dorf	Großstadt	Kleinstadt	
Nicht	6	26	21	53
nur selten und kurz	20	59	45	124
öfter bzw. länger	75	112	102	289
fast immer	168	181	214	563
Gesamt	269	378	382	1029
<i>Kruskal-Wallis-Test</i>			.002	<i>sig.</i>

Beim Ranking wurde von 279 Personen ein gutes Familienleben angegeben. (Im Vergleich zu ‚Treffen mit guten FreundInnen‘ sind es hier um 2,35% mehr Personen, welche dies als bedeutsamen Bereich empfunden haben.) Davon vergaben 54,48% (n=152) diesem Thema Platz 1. Männer setzten dies vermehrt auf dem ersten und zweiten Platz, jedoch gaben wenige einen anderen Platz an. Hingegen war es bei Frauen vom 1. bis zum 5. Platz kontinuierlich absteigend (vgl. Tabelle 46).

Tabelle 46. Ranking „Gutes Familienleben“ getrennt nach Geschlecht

Geschlecht	Gutes Familienleben					Gesamt
	1	2	3	4	5	
weiblich	91	35	27	18	5	176
männlich	61	25	9	4	4	103
Gesamt	152	60	36	22	9	279

Im regionalen Vergleich des Rankings wird wieder ersichtlich, dass ein gutes Familienklima vor allem Personen aus der Großstädten wichtig ist. Auch viele Personen aus Dörfern bezeichneten dies als eines der fünf bedeutsamsten Bereiche. Auffällig wenig

wurde dieser Punkt in den Kleinstädten genannt. Auch mittels des Kruskal-Wallis-Tests konnten signifikante Unterschiede ($p=0.013$) erzielt werden (vgl. Tabelle 47).

Tabelle 47. Ranking „Gutes Familienleben“ getrennt nach Gebiet (Angabe als absolute Zahlen, Kruskal-Wallis-Test als p-Werte)

Gebiet	Gutes Familienleben					Gesamt
	1	2	3	4	5	
Dorf	66	20	11	7	1	105
Großstadt	65	35	23	13	6	142
Kleinstadt	21	5	2	2	2	32
Gesamt	152	60	36	22	9	279
Kruskal-Wallis-Test					.013	sig.

Zusammenfassend gaben allgemein 89,00% der Personen an, ein gutes Familienleben sei bedeutsam für ihr Befinden. Davon gaben die Hälfte an, dass es sie fast immer beeinflusse und 25,13% der Teilnehmer kreuzten ‚*öfters*‘ an. Im Ranking wurde von 24,00% der Personen ein gutes Familienleben als einer der fünf bedeutsamsten Bereiche angegeben. Im Vergleich dazu, beschrieben nur 44,23% der Interviewten die Familie allgemein als wichtig für ihr Wohlbefinden.

Zu dem Thema ‚*Probleme im Familienleben*‘ machten nur 871 Personen eine Angabe. (Verglichen mit ‚*Gutes Familienleben*‘ machten 13,00% mehr eine Angabe). Davon wurde am häufigsten angegeben, dass sie dies nur selten oder kurz im letzten Monat beeinflusst hätte. Im Vergleich zwischen Männer und Frauen gibt es nur minimale Unterschiede (vgl. Tabelle 48).

Tabelle 48. Kontingenztafel Probleme im Familienleben x Geschlecht

Probleme im Familienleben	Geschlecht		Gesamt
	weiblich	Männlich	
Nicht	154	128	282
nur selten und kurz	273	145	418
öfter bzw. länger	84	36	120
fast immer	31	20	51
Gesamt	542	329	871

Im regionalen Vergleich gab es nach dem Kruskal-Wallis-Test ($p < 0.001$) sehr signifikante Unterschiede. So wurden in den Großstädten häufiger angegeben, dass Probleme in der Familie öfters Auswirkungen auf das Befinden haben als in den Kleinstädten oder in Dörfern. Am häufigsten wurde von Personen aus Kleinstädten angegeben, dass Probleme im Familienleben sie nicht beeinflussen würden (vgl. Tabelle 49).

Tabelle 49. Kontingenztafel Probleme im Familienleben x Gebiet (Angabe als absolute Zahlen, Kruskal-Wallis-Test als p-Werte)

Probleme im Familienleben	Gebiet			
	Dorf	Großstadt	Kleinstadt	Gesamt
Nicht	76	87	119	282
nur selten und kurz	111	156	151	418
öfter bzw. länger	27	61	32	120
fast immer	11	21	19	51
Gesamt	225	325	329	871
<i>Kruskal-Wallis-Test</i>			<i>.001</i>	<i>sig.</i>

Lediglich 69 Personen befanden das Thema „Probleme im Familienleben“ als eines der fünf bedeutsamsten Themen. Davon wurde von 24 Teilnehmern dieser Bereich als Platz 1 gesehen. Im regionalen Vergleich sieht man, dass diese Angaben am häufigsten von Personen aus den Dörfern gemacht wurden. Personen aus Kleinstädten hingegen reichten dieses Thema mit insgesamt sechs Personen am wenigsten ein. Zwischen Männern und Frauen zeigten sich kaum Unterschiede (vgl. Tabelle 50 und 51).

Tabelle 50. Ranking „Probleme im Familienleben“ getrennt nach Geschlecht

Geschlecht	Probleme im Familienleben					Gesamt
	1	2	3	4	5	
weiblich	13	7	7	7	4	39
männlich	11	5	5	5	5	31
Gesamt	24	12	12	12	9	69

Tabelle 51. Ranking „Probleme im Familienleben“ getrennt nach Gebiet (Angabe als absolute Zahlen, Kruskal-Wallis-Test als p-Werte)

Probleme im Familienleben						
Gebiet	1	2	3	4	5	Gesamt
Dorf	10	6	8	8	4	36
Großstadt	11	5	4	2	5	28
Kleinstadt	3	1	0	2	0	6
Gesamt	24	12	12	12	9	69
Kruskal-Wallis-Test					.450	n.sig.

Zu dem Punkt ‚*Probleme im Familienleben*‘ ist ein Vergleich zu den qualitativen Interviews schwer, da in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden die Interviewten fast ausschließlich positiv über die Familie sprachen. Allgemein befanden 24,00% der Personen im Fragebogen, dass Probleme im Familienleben unter den fünf meist beeinflussenden Bereichen zählen. Jedoch kann man hier eine Parallele zu der Kategorie ‚*Belastungen verursacht durch die Familie*‘ ziehen, da mehr als die Hälfte der Personen in den Interviews beschrieben, dass die Familie für sie belastend sei.

Im 4. Teil des Großfragebogens wurden die TeilnehmerInnen gefragt, welche Sorgen sie immer wieder belasten. Es gab dazu neun Antwortmöglichkeiten sowie einen Punkt ‚*Sonstiges*‘ zum freien Schreiben. Die Analyse dieser Frage soll dazu beitragen, um Überschneidungen zu der Hauptkategorie ‚*Belastungen*‘ in der qualitativen Inhaltsanalyse festzustellen. Mittels der Häufigkeitsanalyse des Großfragebogens zeigte sich, dass nach Sorge um ‚*Gesundheit*‘ und ‚*Zukunft der Welt*‘ die dritthäufigste Antwort ‚*Kinder*‘ war. Während 22,57% der Frauen angaben, sie hätten Sorge um ihre Eltern, kreuzten lediglich 12% der Männer dies an. Rund 31% der weiblichen Befragten befanden die Sorge um die Kinder als belastend. Hingegen teilten diese Sorge 25,40% der Männer. Mit 676 Antworten wurden in den Dörfern am wenigsten häufig belastende Sorgen angegeben (vgl. Tabelle 52 und 53). Vier Personen gaben bei ‚*Sonstiges*‘ unter anderem an, dass sie die Sorge um Familie, Verwandte sowie um FreundInnen belastet (vgl. Tabelle 54). In den qualitativen Interviews wurde ebenfalls häufig die Sorge um den Beruf und

hauptsächlich von älteren Menschen die Sorge um die Gesundheit thematisiert. Wie in den qualitativen Interviews wurden von der Mehrheit (66,19%³) angegeben, dass die Sorge um die Familie belastend sei.

Tabelle 52. Sorgen getrennt nach Geschlecht

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Sorgen um				
Gesundheit	279	187	466	40,50
Kinder	218	112	330	28,70
Eltern	160	54	214	18,19
meine Zukunft	224	105	329	28,60
Zukunft der Welt	277	171	448	39,00
Arbeitsplatz	95	67	162	14,10
Karriere	77	54	131	11,40
Finanzen	242	131	373	32,40
PartnerIn	129	93	222	19,30
Sonstiges	33	25	58	5,00

Tabelle 53. Sorgen getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
Sorgen um					
Gesundheit	129	187	150	466	40,50
Kinder	97	125	108	330	28,70
Eltern	62	54	98	214	18,19
meine Zukunft	57	117	155	329	28,60
Zukunft der Welt	113	178	157	448	39,00
Arbeitsplatz	46	51	65	162	14,10
Karriere	22	24	85	131	11,40
Finanzen	83	149	141	373	32,40
PartnerIn	54	76	92	222	19,30
Sonstiges	13	22	23	58	5,00

³ Davon 28,70% Kinder, 18,19% Eltern und 19,30% PartnerIn.

Tabelle 54. Sonstige Angaben zu Sorgen

	weiblich	männlich	Dorf	Kleinstadt	Großstadt
Sonstiges					
Familienmitglied	1	0	0	1	0
Freunde/Verwandte	1	0	0	1	0
FreundInnen	0	1	1	0	0
Oma	1	0	1	0	0
Gesamt	3	1	2	2	0

Der Punkt ‚*Ich beziehe Kraft, um mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden, durch:*‘ ist mit den Fragen nach den Bewältigungsstrategien bzw. nach der Kraftquelle/Ressource aus den qualitativen Interviews ähnlich. Aus zehn Antwortmöglichkeiten, wovon ein Punkt zur freien Beschreibung gedacht war, wurde hauptsächlich der/die PartnerIn angegeben. Sowohl Frauen als Männer sowie in Dörfern und Kleinstädten war es die meist genannte Antwortmöglichkeit (57%). In der Großstadt kamen vor dem/der PartnerIn noch FreundInnen. Für 49,80% der Befragten sind FreundInnen eine Kraftquelle. Kinder als Kraftquelle ist bei Frauen (40%) und Männern (39%) in etwa gleich oft genannt worden. 58% der weiblichen Teilnehmerinnen gaben FreundInnen als Ressource an, wo hingegen 37% der Männer dies ankreuzten. Im regionalen Vergleich wurde in den Dörfern der/die PartnerIn und Kinder häufiger als FreundInnen angegeben, in der Großstadt waren FreundInnen am meisten angekreuzt. In den Kleinstädten war der/die PartnerIn die häufigste genannte Kraftquelle, Kinder (n=185) und FreundInnen (n=185) gleichermaßen verteilt. Von Frauen aus Städten wurden zusätzlich noch Geschwister (n=2), Familie (n=2), Mutter (n=1) und Schwiegermutter (n=1) angegeben. Die Häufigkeiten sind in den folgenden Tabellen dargestellt (vgl. Tabelle 55 bis 57).

Tabelle 55. Kraft getrennt nach Geschlecht

	Weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Kraft				
PartnerIn	369	287	656	57,00
Kinder	284	172	456	39,70
Beruf	147	85	232	20,2
FreundInnen	410	163	573	49,80
mich selbst	403	220	623	54,20
Eltern	174	77	251	21,80
Religion	129	65	194	16,90
Spiritualität	134	36	170	14,80
Freizeitaktivitäten	338	209	547	47,60
Sonstiges	71	25	96	8,30

Tabelle 56. Kraft getrennt nach Gebiet

	Dorf	Kleinstadt	Großstadt	Gesamt	Prozent
Kraft					
PartnerIn	170	256	230	656	57,00
Kinder	142	184	130	456	39,70
Beruf	52	71	109	232	20,2
FreundInnen	137	185	251	573	49,80
mich selbst	136	227	260	623	54,20
Eltern	71	67	113	251	21,80
Religion	69	85	40	194	16,90
Spiritualität	40	60	70	170	14,80
Freizeitaktivitäten	129	204	214	547	47,60
Sonstiges	15	37	44	96	8,30

Tabelle 57. Sonstige Angaben zu Kraft

	weiblich	männlich	Dorf	Kleinstadt	Großstadt
Sonstiges					
Familie	2	0	0	0	2
Geschwister	2	0	0	0	2
Mutter	1	0	0	0	1
Schwiegermutter	1	0	0	1	0
Gesamt	6	0	0	1	5

Im Vergleich zu den qualitativen Interviews, wo 9,66% der Befragten Freunde als Ressource nannte, wurden in diesem Punkt Freunde mit 49,80% wesentlich häufiger genannt. Auch wurde häufiger die Familie in Bezug auf Kraftquellen erwähnt. Ähnlich wie bei der qualitativen Inhaltsanalyse wurden der/die PartnerIn vor Eltern und Kinder am häufigsten angegeben.

9.3.2 Kontingenzanalyse

Mittels der Kontingenzanalyse wird untersucht ob im Konstrukt ‚*Sorge*‘ und ‚*Kraft*‘ Merkmalskategorien gemeinsam häufig auftreten. Es wird wie bei der Häufigkeitsanalyse angenommen, dass es sich bei ‚*Sorge*‘ um eine Belastung handelt und bei ‚*Kraft*‘ um Kraftquellen bzw. Ressourcen. Dabei werden in die Auswertung bei ‚*Kraft*‘ nur folgende Antwortmöglichkeiten eingeschlossen:

- PartnerIn
- Eltern
- Kinder
- FreundInnen

Weiteres wird angenommen, dass Personen, welche ein oder mehrere Sorgen angegeben haben, je nach Häufigkeit der genannten Kraftquellen diese damit bewältigen. So wurde am häufigsten *Sorge um Gesundheit* angekreuzt und von diesen Personen auch am häufigsten *Kraft durch PartnerIn* angegeben. Am zweithäufigsten wurden *FreundInnen* angegeben. Insgesamt wurden am meisten *PartnerIn* und *FreundInnen* als Kraft im Zusammenhang mit *Sorge* gesehen. Interessant ist, dass bei *Sorge um Kind(er)* und *PartnerIn* auch dieselben als Kraftquelle gesehen werden (vgl. Tabelle 58).

Tabelle 58. Kontingenztafel Kraft x Sorge

Sorge um	Kraft				Gesamt
	PartnerIn	Kinder	FreundInnen	Eltern	
Gesundheit	277	193	242	74	786
Kind(er)	220	226	146	48	640
Eltern	148	76	136	82	442
meine Zukunft	153	87	193	98	531
Zukunft der Welt	277	191	221	94	783
Arbeitsplatz	96	65	96	63	320
Karriere	80	25	102	61	268
Finanzen	203	144	197	88	632
PartnerIn	128	85	117	63	393
Gesamt	1582	1092	1450	671	4795

Auffällig viele signifikante bis sehr signifikante Ergebnisse wurde bei dem Signifikanztest *Exakter Test nach Fisher* ermittelt. Vor allem zeigten sich sehr signifikante Ergebnisse ($p < 0.001$) bei Eltern als Kraftquelle im Zusammenhang mit *Sorge um Gesundheit*, *Kind(er)*, *Eltern*, *Arbeitsplatz* und *Karriere*. Ebenso ergaben sich sehr signifikante Ergebnisse bei *Kraft durch FreundInnen* und *Sorge um Gesundheit* ($p < 0.001$), *Kind(er)* ($p < 0.001$), *Eltern* ($p < 0.001$), *meine Zukunft* ($p = 0.004$) und *Karriere* ($p < 0.001$). Zwischen *Kraft durch Kinder* und *Sorge um Kinder* wurden ebenfalls ein sehr signifikantes Ergebnis ($p < 0.001$) ermittelt. Bei *Sorge um PartnerIn* zeigte sich ein signifikantes Ergebnis ($p = 0.031$) bei *Kraft aus Eltern* (vgl. Tabelle 59)

Tabelle 59. Exakter Test nach Fisher: Kraft x Sorge (Angabe als p-Werte)

Sorge um	Kraft			
	PartnerIn	Kinder	FreundInnen	Eltern
Gesundheit	.321 (.030) ⁴	.006 (.083)	.001 (.103)	.001 (.140)
Kind(er)	.002 (.096)	.001 (.360)	.001 (.101)	.001 (.128)
Eltern	.001 (.128)	.063 (.058)	.001 (.114)	.001 (.182)
meine Zukunft	.001 (.172)	.001 (.197)	.004 (.088)	.001 (.109)
Zukunft der Welt	.190 (.040)	.494 (.022)	.158 (.043)	.273 (.035)
Arbeitsplatz	1 (.002)	.796 (.010)	.050 (.061)	.001 (.160)
Karriere	.706 (.012)	.001 (.166)	.001 (.190)	.001 (.208)
Finanzen	.016 (.074)	.197 (.040)	.703 (.012)	.649 (.014)
PartnerIn	.542 (.019)	.322 (.031)	.822 (.008)	.031 (.025)

Im Gegensatz zu der Kontingenzanalyse *Belastung x Kraft* (vgl. Tabelle 26) aus den qualitativen Interviews konnten hier signifikante Ergebnisse erzielt werden. Auch wurden im Fragebogen auch häufiger Freunde genannt, während in der qualitativen Analyse hauptsächlich die Familie im Zusammenhang mit Belastung und Ressource vorkam.

9.4 Zusammenfassung der Ergebnisse

In dieser Arbeit wurde die Bedeutung von Familie und Freunden in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden und Belastungssituationen anhand qualitativer Interviews aufgezeigt. Mittels der qualitativen Inhaltsanalyse konnten die Aussagen und Beschreibungen in den Hauptkategorien die unterschiedliche Beurteilung von Familie und Freunde zeigen. Die Grundannahme, dass Personen bei Belastungen auf ihre

⁴ Effektstärke Cramer-V

Ressourcen/Kraftquellen zurückgreifen, wurde durch die induktive Vorgehensweise verworfen. Stattdessen werden zur Belastungsbewältigung des Öfteren andere – zumeist nicht soziale – Strategien angewendet, wie zum Beispiel *‘es sich mit sich selbst ausmachen‘*. Ressourcen werden hingegen hauptsächlich als positiver Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden verstanden und vermehrt stellen diese Kraftquellen soziale Kontakte dar. Wie auch die Häufigkeitsanalysen gezeigt haben, werden die meisten Belastungen durch die Familie verursacht. Jedoch wird auch hier die Annahme, dass Freunde als bevorzugte Ressource gewählt werden, falls Belastungen durch Familie zustande kamen, verworfen. Eindeutig konnte gezeigt werden, dass Familie und Freunde einen wichtigen und positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden haben. Vor allem wurde die Familie als besonders wichtig hervorgehoben. Im regionalen Vergleich ergab sich, dass sowohl in den Städten als auch am Land Familie am häufigsten genannt wurde. In der Großstadt wurden im Gegensatz zu den Kleinstädten und Dörfern häufiger Freunde als Bewältigungsstrategie genannt. Vor allem in den Dörfern hat die Familie einen hohen Stellenwert. Zwischen Männern und Frauen gab es nur geringe Unterschiede. Frauen nannten allgemein etwas häufiger Freunde, wobei Männer in den Interviews öfters von Kollegen und ähnlichen sprachen, diese aber nicht als Freunde bezeichneten. Auffallend ist bei gravierenden Ereignissen in der Kindheit (wie beispielsweise der Tod eines Elternteils oder Trennung der Eltern), dass diese mehrmals im Interview thematisiert wurden. Hauptsächlich wurden sie als anhaltende Gefühle und Gedanken beschrieben. Desweiteren wurde auch die Unterstützung durch die Familie des Öfteren angesprochen. Dabei bekamen Personen zwischen 20 und 30 Jahren von ihren Eltern häufig finanzielle Unterstützung für ihre Ausbildung oder Hausbau. Mütter wurden vor allem durch ihre Familie (speziell von Eltern und Großeltern) bei der Betreuung der Kinder unterstützt.

In der Auswertung der Großfragebögen zeigte sich, dass für den Großteil der Personen die Familie und Freunde als Sinn des Lebens gesehen werden. Es wird vermutet, dass es hier einen Zusammenhang zu der Hauptkategorie *‘Stellenwert von Familie und Freunde‘* aus den qualitativen Interviews gibt. Dies bedarf jedoch einer weiteren genaueren Prüfung. Es stellte sich desweiteren heraus, dass Frauen Freunde am häufigsten in Bezug auf den Sinn des Lebens angaben. Männer hingegen befanden in diesem Punkt ihre

Beziehung zur Partnerin wichtiger. Erst an vierter Stelle - nach *gebraucht werden* - kamen Kinder. In den Dörfern jedoch wurden am häufigsten Kinder genannt. Auffällig ist, dass 10 Personen unter *„Sonstiges“* Familie angaben, wobei neun davon aus der Großstadt kamen.

Ergänzend zu den qualitativen Interviews wurde im Großfragebogen untersucht, welchen Einfluss Familie und Freunde auf das subjektive Wohlbefinden haben. Dabei konnte man die Intensität des Einflusses auf das eigene Befinden anhand einer fünfstelligen Skala (von *„nicht“* bis *„fast immer“*) bewerten. Die untersuchten Themen waren ein Treffen mit guten FreundInnen, ein gutes Familienleben und Probleme im Familienleben. Im Vergleich zu den qualitativen Interviews wurden in den Fragebögen Familie und Freunde öfter als wichtig für das Befinden genannt. Somit wird unterstrichen, dass Familie und Freunde der größte Bestandteil für das subjektive Wohlbefinden sind. In den Fragebögen kristallisierte sich heraus, so wie in den qualitativen Interviews, dass ein Treffen mit guten FreundInnen das Befinden der meisten Befragten öfter, während ein gutes Familienleben die meisten Personen fast immer, beeinflusste. Hingegen gab ein Großteil an, Probleme im Familienleben würde sie nur selten und kurz beeinflussen. Bei diesem Punkt kann man eine Parallele zu *„Belastungen verursacht durch Familie“* ziehen, da in den Interviews mehr als die Hälfte der Personen die Familie als belastend beschrieben, dies jedoch selten als Einfluss auf ihr Wohlbefinden angaben. Die Frage zu belastenden Sorgen im Fragebogen wurde ausgewertet, um Überschneidungen zu der Hauptkategorie *„Belastungen“* festzustellen. Dabei wurde angegeben, dass man sich häufiger Sorgen um Kinder macht als um Eltern und PartnerIn. Sorge um einen Freund wurde ein Mal unter der Kategorie *„Sonstiges“* beschrieben. Mittels der Kontingenzanalyse konnte gezeigt werden, dass sich der Großteil am meisten um die eigene Gesundheit Sorgen macht. Diese Personen gaben auch am häufigsten an, aus der PartnerIn Kraft zu schöpfen. Bei Sorge um Kinder bzw. um PartnerIn wurde auch am meisten Kraft aus diesen geschöpft. Bei der Sorge um Eltern wurden FreundInnen und der/die PartnerIn als Kraftquelle angegeben.

Mittels des kombinierten Ansatzes aus qualitativen und quantitativen Methoden konnte gezeigt werden, dass es signifikante regionale Unterschiede in Bezug auf die Bewertung

von Familie und Freunde gibt. Auch wurde festgestellt, dass Familie und Freunde häufig als Kraftquelle im alltäglichen Leben angesehen werden, jedoch kaum bei der Bewältigung von Belastungen. Ebenso haben Familie und Freunde einen erheblichen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden. Ihnen wird häufig ein hoher Stellenwert zugeschrieben und oft werden sie sogar als der Sinn des Lebens angesehen. Zwischen Männern und Frauen konnten keine eindeutigen Unterschiede festgestellt werden. Die Methodenwahl erwies sich als sinnvoll, jedoch wurden einige Probleme festgestellt, welche in Kapitel 10.2 genauer erläutert werden.

10 INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

Zum Abschluss werden die Ergebnisse dieser Untersuchung mit anderen Studien insbesondere mit der Third European Quality of Life Survey (Eurofound, 2012), da diese sich inhaltlich als auch von den Erhebungs- und Auswertungsmethoden stark ähneln. Auch die Limitationen der eingesetzten Techniken werden diskutiert.

10.1 Vergleich mit anderen Studien

Am besten lässt sich die Untersuchung dieser Arbeit mit den Ergebnissen der Studie Third European Quality of Life Survey (EQOLS) von Eurofound (2012) vergleichen. Ziel dieser Untersuchung ist es die Ansichten und Erfahrungen der Menschen in Europa über eine Reihe von wichtigen Bereichen erfasst. Es wurden bisher folgende acht Bereiche untersucht:

1. subjektives Wohlbefinden
2. Lebensstandard und Deprivation
3. Beschäftigung und Work-Life-Balance
4. Familie und soziales Leben
5. Soziale Ausgrenzung und soziales Engagement
6. Haushalt, Wohnen und lokalen Umgebung
7. Öffentliche Dienste, Gesundheit und Gesundheitsversorgung
8. Qualität der Gesellschaft

Wie bei der Basisstudie fanden die Erhebungen der EQOLS persönlich in den Häusern der jeweiligen Personen in der jeweiligen Landessprache des Landes statt. Auf Basis eines Fragebogens wurden face-to-face Interviews durchgeführt, welche durchschnittlich 38 Minuten dauerten. Um eine sinnvolle Analyse der Trends im Zeitverlauf zu ermöglichen, wurden Fragen aus vorherigen Erhebungen entnommen und mittels einer detaillierten Vorbereitung und in enger Zusammenarbeit mit einer Expertengruppe (Interessengruppen, politische Experten und Lebensqualität Forscher, darunter auch Vertreter der Europäischen Kommission, der OECD und der New Economics Foundation) wurde der Fragebogen entwickelt. In dem folgenden Absatz werden die

Ergebnisse der EQOLS aus den Bereichen „Subjektives Wohlbefinden“ und „Familie und soziales Leben“ mit den Ergebnissen dieser Arbeit verglichen.

In beiden Untersuchungen zeigte sich, dass das subjektive Wohlbefinden der Menschen entscheidend von ihren persönlichen Umständen im Leben, vor allem ihrer Gesundheit, der Fähigkeit zu arbeiten, finanzielle Absicherung, Beschäftigungsstatus und familiären Umständen abhängt. Zusätzlich ergab die Analyse der EQOLS, dass das Wohlbefinden gemäß mit dem Alter variiert. So fühlen sich die jüngsten und ältesten Gruppen signifikant deutlich besser als Menschen mittleren Alters. Im Vergleich dazu ergaben sich in der Studie dieser Arbeit hauptsächlich Altersunterschiede in Bezug auf Freunde und Familie. Während jüngeren Personen und Personen, welche keine eigene Familie hatten, Freunde öfters als wichtig für ihr subjektives Wohlbefinden befanden, war für Personen mittleres Alters und mit eigener Familie, Freunde kaum in diesem Zusammenhang wenig relevant. Zusätzlich ergab die Untersuchung im Gegensatz zu der EQOLS, dass für viele Menschen auch die Natur ein wichtiger Faktor für das individuelle Wohlbefinden ist. Ebenfalls ähnliche Ergebnisse ergaben sich in beiden Untersuchungen zu dem Bereich „Familie und soziales Leben“. Für die Menschen in Österreich sowie in der ganzen EU ist Familie und das gesellschaftliche Leben für das Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Nach der EQOLS zufolge ist die Familie immer noch die wichtigste Quelle der Unterstützung in allen Bereichen des Lebens. Analog zu den Ergebnissen der EQOLS zeigte sich bei der Analyse der qualitativen Interviews, dass Menschen, welche nicht auf Familienmitglieder angewiesen sind (zumeist allein lebende Personen), primär Freunde für die Unterstützung bzw. als Kraftquelle haben. Laut EQOLS wird die Häufigkeit von dem Kontakt mit Familienmitgliedern und Freunden, welche nicht im selben Haushalt leben, zum Teil von der nationalen Kultur beeinflusst. Jedoch kann man allgemein sagen, dass man zwar sehr häufig Familienmitglieder trifft, jedoch noch häufiger Kontakt zu Freunden hat. Dies trifft auf alle Altersgruppen zu. In der Untersuchung dieser Arbeit ergaben dazu keine eindeutigen Aussagen, da dies von den Personen zu selten von selbst angesprochen wurde und auch nicht im Interviewleitfaden vorgesehen war. Auf einige Aussagen basierend, ergab sich ein Ansatz zu geschlechtsspezifischen Unterschiede, welche bei der EQOLS genauer herauskristallisiert wurde. So wurden solche Unterschiede bei ‚genug Zeit mit der Familie und Freunden verbringen‘ aufgezeigt. Vor

allem gibt es diesen Eindruck bei denjenigen, die berufstätig sind, besonders wenn sie Kinder haben. Berufstätige Frauen mit Kindern haben eher das Gefühl, sie verpassen etwas im gesellschaftlichen Leben, während Männer den Eindruck haben, nicht genug Zeit für die Familie zu haben. Darüber hinaus fühlen sich viele berufstätige Frauen mit der Hausarbeit überfordert und wünschen sich einen Ausgleich zur Arbeit und Kindererziehung.

Auch bei anderen Studien kamen Parallelen auf, wie beispielsweise das es geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf Freundschaften gibt (vgl. Eberhard & Krosta, 2007; Lang & Schütze, 1993). In den qualitativen Interviews wurde von Männern häufiger unternehmerische Tätigkeiten mit Freunden genannt als bei Frauen, welche Freunde eher zum Reden trafen. Auffallend war, dass Frauen häufiger von Freunden sprachen, Männer im Gegensatz eher von Kollegen redeten. Entgegen der Untersuchung von Maurer (1998, S. 65f.; zitiert nach Heidbrink et al., 2009, S. 32) gab es zwischen Männern und Frauen keinen Unterschied bei dem Stellenwert von Freunden.

10.2 Limitation der Studie

Der kombinierte Ansatz von qualitativen und quantitativen Methoden erwies sich als sehr aufschlussreich. Vor allem konnte man in den qualitativen Interviews einen besseren Einblick in das gesamte Leben der befragten Personen nehmen. Dadurch wurden Zusammenhänge sowie Widersprüche erkannt. Die Auswahl der quantitativen Fragebögen hatte eine unterstützende Funktion zu den Interviews. Allerdings konnte man kaum allgemeine Aussagen über die Art und Qualität der Beziehungen zu Familie und Freunde machen. Einerseits wurde dies von den Personen selten von selbst angesprochen und andererseits war dafür keine spezifische Frage vorgesehen. Dies wäre jedoch eine wichtige zusätzliche Information gewesen, da die Personen oft Familie und/oder Freunde nannten, allerdings ohne spezifische Begründung. Daher ist es nicht klar, ob die Reihenfolge der Nennungen eine Bedeutung hat oder ob es nur durch die soziale Erwünschtheit erwähnt wurde. Auch im weiteren Kontext konnte man dies nicht eindeutig herauskristallisieren. Desweiteren wirkte der/die PartnerIn in den meisten Interviews gleichgestellt mit Freunden. Es ergab sich auch des Öfteren eine subjektive

Unterscheidung zwischen Familie und dem/der PartnerIn. Vor allem bei unverheirateten Paaren erweckte dies den Eindruck. Daher wäre unter Umständen eine Abgrenzung zwischen Freunden, PartnerIn und Familie eine gute Lösung um eindeutiger Ergebnisse zu erzielen. Allgemein wurde nur etwas über das Vorhandensein von Belastungen, Kraftquellen/Ressourcen und Bewältigungsstrategie erfahren. Durch das freie Erzählen ohne spezifisches Eingehen auf diese Themen sind eindeutige Aussagen beispielsweise über Differenzen zwischen Geschlechtern und vor allem über die Art und Intensität der Ereignisse nicht möglich.

11 SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK

Diese Studie zeigte, dass der kombinierte Einsatz von qualitativen und quantitativen Methoden sehr sinnvoll ist. Anhand der qualitativen Interviews bekam man einen besseren Einblick in das Leben der Personen sowie erfährt man mehr über ihre Einstellungen und Meinungen. Insbesondere zeigte sich, dass die freie biographische Erzählung sehr viel über die Personen aussagte und man ein besseres Bild zu weiteren Erzählungen bekam. Ein weiterer Vorteil ist, dass Widersprüche leichter aufgedeckt werden könnten und man auch mehr über die Art und Intensität von Ereignissen und Beziehungen erfährt. Allerdings ist zu beachten, dass der Interviewer dabei immer ein möglicher Verzerrungsfaktor darstellt (Atteslander, 2010, S. 136). Desweiteren ist auch die Bereitschaft zur detaillierten Antworten unterschiedlich gewesen. Demnach gab es einige Personen, welche lange, ausführliche, wenn nicht abschweifende Antworten gaben und Personen, welche dazu neigten nur knapp zu antworten. Die Mehrheit beantworteten die Fragen ausreichend lang. Im Gegensatz dazu ist der Vorteil des schriftlichen Fragebogens, dass die Personen mehr Zeit hatten, um die Fragen zu durchdenken und ohne Einfluss des Interviewers diese zu beantworten (Diekmann, 2007, S. 514). Durch die Möglichkeit unter der Antwortoption *Sonstiges* konnten die Personen auch andere Gedanken angeben als die vorgegebenen. Zur Beantwortung der Forschungsfragen war die Auswahl der Auswertungsmethoden optimal. Zusätzlich ergab sich aus der induktiven Vorgehensweise bei der Analyse der qualitativen Interviews neue Forschungsansätze und zeigten Möglichkeiten für ein differenziertes Bild. So wäre es unter anderem ideal, wenn Familie und PartnerIn getrennt betrachtet werden. Auch wäre ein Vergleich zwischen verheirateten und unverheirateten mit/ohne Kinder interessant bzw. je nach Länge der Beziehung zu klassifizieren. Dazu würden sich Forschungsfragen ergeben wie beispielsweise „Sind Personen in eine längeren Partnerschaften eher eine Ressource füreinander?“. Auch wäre es spannend Partnerschaften mit Freunden zu vergleichen, da vor allem bei jüngeren Personen der Eindruck erweckt wurde, dass der/die PartnerIn auf derselben Ebene stehen.

Ein wichtige weiterführende Forschung zu dieser Arbeit wäre es, genauer das Konstrukt ‚Belastung‘ zu untersuchen. Fast jeder der Befragten gab eine oder mehrere Belastungen

an oder zumindest etwas, was sie einschränke. Überwiegend stellte dabei die Familie eine Belastung dar. Dies wurde auch von Personen berichtet, welche ein gutes Verhältnis zur Familie beschrieben, diese trotzdem zum Teil als belastend empfand. Daher wäre es erforderlich die Art und Intensität genauer zu betrachten. Sinnvoll wären dazu der Einsatz von qualitativen, mündlichen Interviews mit speziellen Fragen zu diesem Thema und Zeitreihenanalysen in Form von Tagebüchern und Fragebögen. Es sollte dabei sowohl die Art der Belastung als auch die Stärke beschrieben werden. Neben dem freien Erzählen und Schreiben darüber wäre es sinnvoll zur Unterstützung in den Fragebögen die Intensität mittels des semantischen Differentials zu messen. Häufigkeits- und Kontingenzanalysen würden sich dazu weniger eignen. Unter anderem wäre hier beispielsweise die Forschungsfrage „Wirkt sich die Familie belastender auf eine Person aus, wenn man in einem näheren Verhältnis zu einander steht?“ sehr spannend zu untersuchen.

Um einen besseren Einblick zu bekommen, wäre es optimal die Kontakthäufigkeit und auch hier wieder die Art und Intensität des Kontaktes von Familie und Freunde zu untersuchen. Dadurch ergibt sich ein differenziertes Bild der sozialen Beziehung, wodurch auch neue Erkenntnisse bezüglich ihrer Ressourcenfunktion möglich wären. Geeignet wäre hier neben einer mündlichen Befragung und Häufigkeitsanalysen ebenfalls eine Zeitreihenanalyse mittels Tagebuchstudie.

Ohne qualitative Methoden ist es schwer in diesem Forschungsbereich differenzierte Ergebnisse und Aussagen zu ermitteln. Daher ist es immer sehr sinnvoll diese trotz des ökonomischen höheren Aufwandes einzusetzen.

12 LITERATURVERZEICHNIS

Alisch, L.M., Wagner, J.W.L. (2006). *Zwischen den prinzipiell verfügbaren und den in der Freundschaftsforschung tatsächlich angewandten Methoden besteht eine erhebliche Diskrepanz*. Juventa Verlag.

Auhagen, A.E. (1991). *Freundschaft im Alltag. Eine Untersuchung mit dem Doppeltagebuch*. Bern, Stuttgart: Huber.

Bachmann, N. (1998). *Die Entstehung von sozialen Ressourcen abhängig von Individuum und Kontext. Ergebnisse einer Multilevel-Analyse*. Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Bamberg, E. (2000). Psychische Belastungen: Begriffe und Konzepte. *Fehlzeiten-Report*, Volume 1999, pp 45-57.

Bünder, P. (2002). *Geld oder Liebe. Verheißung und Täuschung der Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit*. Münster: Lit. Verlag.

Bmwfj: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie, Jugend (2013). *Familienforschung*. <https://www.bmwfj.gv.at/Familie/Familienforschung/Seiten/default.aspx> [Datum des Zugriffs: 13.06.2013]

Dehmel, S., Ortmann, K. (2006). *Soziale Unterstützung (Social Support)- ein Verstehens- und Handlungskonzept für die gesundheitsbezogene Sozialarbeit*. Katholische Hochschule für Sozialwesen: Berlin.

Demmerling, C., Landweer, H. (2007). *Philosophie der Gefühle. Von Achtung bis Zorn*. Stuttgart: J.B. Metzler

DIN EN ISO 10075-1 - Die Normen zur psychischen Belastung und deren praktische Bedeutung.

Dresing, T; Pehl, T. (2011). *Praxisbuch Transkription. Regelsysteme, Software und praktische Anleitung für qualitative ForscherInnen*. 3. Auflage. Marburg.

Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung*. 4. Vollst. Überarbeitete Auflage. Weinheim.

Eberhard, H.J., Krosta, A. (2007). Neue Ergebnisse der deutschen Freundschaftsforschung. *Journal für Psychologie*, Jg.15, Ausgabe 1.

Ecarius, J., Köbl, N. & Wahl, K. (2011). *Familie, Erziehung und Sozialisation*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Eggen, B. (2009). *Gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften mit und ohne Kinder. Eine Expertise auf der Basis des Mikrozensus 2006*. Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg.

Engel, F., Nestmann, F. & Sickendiek, U. (2008). *Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze*. (3. Auflage) Weinheim: Juventa-Verlag.

Eurofound (2012). *Third European Quality of Life Survey - Quality of life in Europe: Impacts of the crisis*. Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Frese, M., Semmer, N. (1991). *Stressfolgen in Abhängigkeit von Moderatorvariablen: Der Einfluß von Kontrolle und sozialer Unterstützung*. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Hrsg.), *Psychischer Stress am Arbeitsplatz* (S. 135-153). Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. & Grawe- Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 44, 63-73.

Greif, S., Bamberg, E., Semmer, N. (1991) *Psychischer Stress am Arbeitsplatz*. Verlag Hogrefe: Göttingen.

Heidbrink, H. (2007). Freundschaftsbeziehungen. *Journal für Psychologie*, Jg. 15, Ausgabe 1.

Heidbrink, H., Lück, H.E., & Schmidtman, H. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen*. Stuttgart.

HELP.gv.at (2013). Allgemeines zur eingetragenen Partnerschaft. Verfügbar unter: <https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/189/Seite.1890100.html> [Datum des Zugriffs: 12.04.2013]

HELP.gv.at (2013). Wirkung der eingetragenen Partnerschaft. Verfügbar unter: <https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/189/Seite.1890200.html> [Datum des Zugriffs: 12.04.2013]

Herriger, N. (2006). *Empowerment in der sozialen Arbeit. Eine Einführung*. (3. Überarbeitet Aufl.), S. 88-93. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH + Co. KG.

Kaindl, M., Wernhart, G. (2012). *Wie Großeltern ihre Kinder und Enkelkinder unterstützen. Persönliche und finanzielle Hilfe aus Sicht der Großeltern und der erwachsenen Kinder*. ÖIF Working Paper, Nr. 78.

Kargl, U. (2010). *Motivation und Burnout. Wie Führungskräfte mit Motivation gegen Stress und Burnout angehen können*. Grin Verlag.

Kasten, H. (2004). *Der aktuelle Stand der Geschwisterforschung*. In: W.e. Fthenakis & M.R. Textor (Hrsg.): *Das Online- Familienhandbuch*. Online-Dokument. Online verfügbar unter: <http://www.familienhandbuch.de/cms/Familienforschung-Geschwister.pdf> [Datum des Zugriffs: 23.05.2013]

Kirchler, E. (2011). *Arbeits- und Organisationspsychologie*. 3. Auflage, Wien: Facultas.

Lambertz, B. (1999). *Stimmungsverläufe in Freundschaften unter Erwachsenen: Zusammenhänge und Veränderungen im Erleben von freundschaftsbezogenen Stimmungen bei erwachsenen Freundespaaren*. Band 1 von Beiträge zur Sozialpsychologie. Peter Lang Publishing.

Lang, F.R. & Schütze, Y. (1993). Freundschaft, Alter und Geschlecht. *Zeitschrift für Soziologie*. Jg. 22, Heft 3, 209-220.

Lück, H. E. (2006). Die Heider-Simmel-Studie (1944) in neueren Replikationen. *Gruppendynamik und Organisationsberatung: Zeitschrift für die Entwicklung von Gruppen, Personen und Organisationen*, Vol. 37, No.2, 185-196.

Meister, S.D. & Haug, H.J. (2004). Ressourcen schizophrener Patienten. *Der Nervenarzt*, Vol. 75, 467-474.

Myers, D.G., Hoppe-Graff, S., Keller, B. (2008). *Psychologie*. 2. erw. u. aktualisierte Auflage. Springer Medizin Verlag: Heidelberg

Nestmann, F. (1996). Psychosoziale Beratung – ein ressourcentheoretischer Entwurf. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, Vol. 28, 359-376.

OECD (2010). Subjektives Wohlbefinden. In *Die OECD in Zahlen und Fakten 2010 Wirtschaft, Umwelt, Gesellschaft*. OECD Publishing.

Oerter, R. & Montada, L. (2008). *Entwicklungspsychologie*. (6. vollständig überarbeitete Auflage) Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

ÖIF: Österreichisches Institut für Familienforschung (2013). *Forschungsschwerpunkte*. <http://www.oif.ac.at/forschung/> [Zugriff am: 12.06.2013]

Peuckert, R. (2008). *Familienformen im sozialen Wandel*. (7. Auflage) Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH.

Reihndorf, L. (2007). *Freundschaft und Geschlecht. Gender-Aspekte der intimen Paarbeziehung*. Grin Verlag.

Reinders, H. (2003). *Freundschaften im Jugendalter. (Friendships in Adolescence)* In W.e. Fthenakis & M.R. Textor (Hrsg.): *Das Online-Familienhandbuch*. Online verfügbar unter: <http://www.familienhandbuch.de> [Stand: 01.06.2013].

Richter, P., Hacker, W. (1998). *Belastung und Beanspruchung. Stress, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben*. Heidelberg: Asanger.

Salisch, M. & Seiffge-Krenke, I. (1996). Freundschaften im Kindes- und Jugendalter: Konzepte, Netzwerke, Elterneinflüsse - Friendships in childhood and adolescence: concepts, networks, and parental influences. *Psychologie in Erziehung und Unterricht : Zeitschrift für Forschung und Praxis*, Jg. 43, H. 2, S. 85-99.

Schneewind, K.A. (1991). *Familienpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.

Schumacher, J., Klaiber, A., Brähler, E. (2003). *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe

Simmel, G. (1992). *Soziologie. Untersuchung über die Formen der Vergesellschaftung*. Band 2. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Statistik Austria (2012). Eheschließungen. Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/eheschliessungen/index.html [Datum des Zugriffs: 11.04.2013]

Statistik Austria (2012). Familien. Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/familien/index.html [Datum des Zugriffs: 11.04.2013]

Statistik Austria (2012). Lebensformen. Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/lebensformen/index.html [Datum des Zugriffs: 11.04.2013]

Statistik Austria (2012). Scheidungen. Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/scheidungen/index.html [Datum des Zugriffs: 11.04.2013]

Statistik Austria (2013). Mikrozensus ab 2004. Verfügbar unter: http://www.statistik.at/web_de/frageboegen/private_haushalte/mikrozensus/index.html#index1 [Datum des Zugriffs: 13.04.2013]

Tenbruck, F.H. (1964). Freundschaft. Ein Beitrag zu einer Soziologie der persönlichen - Beziehung. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 16, 431-456.

Tiger, L. (1972). *Warum die Männer wirklich herrschen*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

WHO (1997). *WHOQOL. Measuring quality of live*. Verfügbar unter http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf [Datum des Zugriffs: 13.04.2013]

Willutzki, U. (2003). Ressourcen. Einige Bemerkungen zur Begriffserklärung. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch für die therapeutische Praxis* (S. 91-110). Tübingen: DGVT-Verlag.

Willutzki, U. (2008). Ressourcendiagnostik in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1. Jg., (S. 126-145). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.

Wittig-Goetz, U. (2006). *Was sind psychische Belastungen?* Hans Böckler Stiftung.

13 ANHANG

Anhang A – Sozialdemographischer Fragebogen

Allgemeine Informationen zu Ihrer Person:	
Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich Alter: _____ Jahre	
Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ sehr zufrieden sehr unzufrieden	
Wie glücklich sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ sehr glücklich sehr unglücklich	
Nationalität: ☐ Österreich ☐ sonstige: _____	
Hinweis: Bitte nur Personen mit anderer Nationalität beziehungsweise Migrationshintergrund:	
Wie lange wohnen Sie schon in Österreich? _____ Jahre Welche Sprache wird bei Ihnen Zuhause gesprochen? _____	
Familienstand: ☐ ledig ☐ Lebensgemeinschaft ☐ verheiratet ☐ geschieden ☐ verwitwet ☐ sonstiges: _____	
Wie viele Personen wohnen in Ihrem Haushalt?	_____ Anzahl
Haben Sie (leibliche oder adoptierte) Kinder?	☐ nein ☐ ja _____ Anzahl und Alter
Haben Sie Pflegekinder?	☐ nein ☐ ja _____ Anzahl und Alter
Leben Kinder in Ihrem Haushalt?	☐ nein ☐ ja _____ Anzahl und Alter
Abgeschlossene Ausbildungen:	
☐ keine	☐ Gymnasium (Matura)
☐ Pflichtschule	☐ Berufsreifeprüfung/Studienberechtigungsprüfung
☐ Lehrabschluss	☐ Mag.
☐ Berufsbildende Schule (HAK, HBLA, HTL, etc.)	☐ BA
☐ ☐ mittlere ☐ höhere	☐ MA
☐ Meisterprüfung/WerkmeisterIn	☐ Dr./PhD

☐ sonstige Ausbildung(en): _____

Welche Fachrichtung(en) haben Ihre abgeschlossenen Ausbildung(en)?

Religionsbekenntnis:

☐ ausübend

☐ ohne Bekenntnis

☐ möchte ich nicht angeben

Welchen Beruf üben Sie aus? _____

Berufliche Situation:

☐ unselbständig

☐ selbständig

☐ teils selbständig/teils unselbständig

☐ SchülerIn

☐ StudentIn

☐ sonstiges: _____

☐ Präsenz-/ZivildienertIn

☐ Hausfrau/Hausmann, Betreuungsaufgaben

☐ karenziert

☐ pensioniert

☐ arbeitssuchend

Einkommen:

(monatlich/Netto)

€ _____

☐ möchte ich nicht angeben

Bitte geben Sie an, welche Besitztümer Sie besitzen, und die Anzahl:

☐ Auto _____

☐ Eigentumswohnung _____

☐ (leeres) Grundstück _____

☐ Haus _____

☐ sonstiges: _____

Anhang B – Großfragebogensaussendung



Am Kahlenberg 1, 1190 Wien
E-mail: ivo.ponocny@modul.ac.at
Tel.: +43-1-3203555-410

Kontaktmöglichkeit für Benachrichtigung (nur wenn Teilnahme an der Verlosung erwünscht; z.B. Tel. Nr., E-mail oder Postadresse)

Teil 1: Allgemeine Informationen zu Ihrer Person

Heutiges Datum (TT.MM.JJJJ): ____		Derzeitige Uhrzeit: ca. ____	
Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich		Alter: ____ Jahre	Postleitzahl: ____
Ich wohne in Österreich: ☐ immer schon ☐ seit (Jahreszahl): ____			
Zu Hause spreche ich normalerweise ☐ Deutsch ☐ ____			
Familienstand: ☐ ledig ☐ Lebensgemeinschaft ☐ Ehe ☐ geschieden ☐ verwitwet			
Wie viele Personen wohnen in Ihrem Haushalt? ____			
Haben Sie (leibliche, adoptierte bzw. Pflege-) Kinder? ☐ nein ☐ ja: ____ (Alter der Kinder)			
Welche der Kinder leben in Ihrem Haushalt? ☐ keine ☐ alle Anzahl: ____			
Pflegen Sie Angehörige oder Bekannte? ☐ nein ☐ ja, ca. ____ Stunden pro Woche			
Abgeschlossene Ausbildung(en): (Mehrfachnennungen möglich)			
☐ keine	☐ Meisterprüfung/WerkmeisterIn	☐ Doktor/PHD	
☐ Pflichtschule	☐ Matura	☐ Sonstiges: ____	
☐ Berufsbildende Schule	☐ Bachelor	Fachrichtung(en): ____	
☐ Lehre	☐ Magister/Master	____	
Berufliche Situation:			
☐ unselbständig	☐ arbeitssuchend	☐ SchülerIn	
☐ Vollzeit	☐ Präsenz-/Zivildienstler	☐ StudentIn	
☐ Teilzeit	☐ Hausfrau/Hausmann	☐ Sonstiges: ____	
☐ selbständig	☐ karenziert	____	
☐ teils selbständig/teils unselbständig	☐ pensioniert	____	
Derzeitige/zuletzt ausgeübte Berufstätigkeit: ____			
Berufstätige: tatsächliche wöchentliche Arbeitszeit: ____ Stunden			
Monatliches Netto-Haushaltseinkommen: ☐ <500 ☐ 501-1000 ☐ 1001-1500 ☐ 1501-2000			
☐ 2001-2500 ☐ 2501-3000 ☐ 3001-3500 ☐ 3501-4000 ☐ 4001-4500 ☐ 4501-5000 ☐ >5000€			
☐ möchte ich nicht nennen			
Ihr Haushalt verfügt über (mit Anzahl):			
☐ Auto: ____	☐ Eigentumswohnung: ____	☐ Haus: ____	☐ Garten: ____
☐ sonstiges: ____		Auf wie vielen m ² wohnen Sie? ____ m ²	
Ich bin ☐ RaucherIn ☐ Nicht-RaucherIn		Wohnen Sie in einem Heim? ☐ Ja ☐ Nein	
Religionsbekenntnis: ____		☐ ausübend ☐ ohne Bekenntnis	
____		☐ nicht ausübend ☐ möchte ich nicht angeben	
Der beste Moment Ihrer letzten Woche:		Der schlechteste Moment Ihrer letzten Woche:	
____		____	

Teil 2: Kreuzen Sie bitte an, wie sich die folgenden Situationen in Ihrem Wohnort auf Ihr Befinden im letzten Monat ausgewirkt haben.

Die derzeitige Situation ist für das Befinden...	nachteilig	weder noch	förderlich
Länge der Verkehrswege	☐	☐	☐
Kinderbetreuung	☐	☐	☐
Altenpflege	☐	☐	☐
Medizinische Versorgung	☐	☐	☐
Die Menschen, die hier leben	☐	☐	☐
Ausbildungseinrichtungen	☐	☐	☐
Gemeindepolitik	☐	☐	☐
Freizeitmöglichkeiten	☐	☐	☐
Lebenskosten	☐	☐	☐
Landschaft	☐	☐	☐
Ortsbild	☐	☐	☐
Die Möglichkeiten auszugehen	☐	☐	☐
Persönliche Sicherheit	☐	☐	☐
Lärm	☐	☐	☐
Öffentliches Verkehrsangebot	☐	☐	☐
Kulturelles Angebot	☐	☐	☐
Sauberkeit	☐	☐	☐
Sonstiges: _____	☐	☐	☐

Bitte nutzen Sie hier die Gelegenheit zu einer persönlichen Anmerkung zum Leben an Ihrem Wohnort (auch Schlagwörter liefern bereits sehr wertvolle Zusatzinformationen):

Kreuzen Sie bitte im Folgenden jene Sätze an, die Sie unmittelbar ansprechen, um Ihr persönliches Lebensgefühl zu beschreiben: (Mehrfachantworten möglich) ☐ Ich fühle mich rundum wohl.

- | | |
|---|--|
| ☐ Ich lebe in Einklang mit mir selbst. | ☐ Ich bin oft gereizt. |
| ☐ Es ist schon alles sehr stressig. | ☐ Ich habe Angst vor dem Altern. |
| ☐ Ich musste lernen, mich mit meinem Leben abzufinden. | ☐ Ich bin vom Leben enttäuscht. |
| ☐ Ich kann oft nicht schlafen aufgrund von Problemen. | ☐ Derzeit genieße ich mein Leben. |
| ☐ Manchmal geht es mir gut, dann wieder schlecht. | ☐ Mir fehlt etwas in meinem Leben. |
| ☐ Eine gewisse Beeinträchtigung meiner Stimmung geht nie ganz weg. | ☐ Meine Probleme werfen einen Schatten auf mein ganzes Leben. |
| ☐ Mein Leben hat weder Höhen noch Tiefen. | ☐ Es ist halt immer derselbe Trott. |

Gibt es Tätigkeiten, die Sie so gerne ausüben, dass Sie ganz darin aufgehen und alles rundherum vergessen?

☐ nein ☐ ja und zwar... ☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ seltener als monatlich

Welche? _____

Was von dem Folgenden verschafft Ihrem Leben derzeit Sinn?

☐ Gebraucht zu werden

☐ Beruf ☐ Freunde ☐ Beziehung ☐ Anderen zu helfen ☐ Selbstverwirklichung

☐ Kinder ☐ Religion ☐ Aufgaben ☐ Erfolg ☐ Sonstiges: _____

Teil 3: Kreuzen Sie bitte zu jedem Thema an, inwiefern dieses Ihr Befinden im letzten Monat beeinflusst hat.

- Benutzen Sie die Kategorie „nur selten und kurz“, wenn die genannten Dinge zwar gelegentlich auftreten, aber rasch wieder vorübergehen, ohne Ihr Befinden länger zu beeinflussen.
- „Öfter bzw. länger“ bedeutet, dass Dinge im letzten Monat wiederholt aufgetreten sind oder für längere Zeit für Ihr Befinden wesentlich, aber nicht die ganze Zeit wirksam waren.

Bitte wählen Sie **abschließend** die fünf für Ihr Befinden bedeutsamsten Bereiche aus und vergeben Sie in der Spalte ganz rechts die Plätze 1 (am wichtigsten) bis 5 (vergeben Sie jeden Platz ein einziges Mal).

	Beeinflusst mein Befinden				ist nicht aufgetreten	Platz
	nicht	nur selten und kurz	öfter bzw. länger	fast immer		
Momente der Freude	☐	☐	☐	☐	☐	
Stress	☐	☐	☐	☐	☐	
Treffen mit guten FreundInnen	☐	☐	☐	☐	☐	
Burnout (ausgebrannt sein)	☐	☐	☐	☐	☐	
Schmerzen	☐	☐	☐	☐	☐	
Probleme in der Arbeit	☐	☐	☐	☐	☐	
Gutes Familienleben	☐	☐	☐	☐	☐	
Angst	☐	☐	☐	☐	☐	
Krankheit	☐	☐	☐	☐	☐	
Gefühl, geliebt zu werden	☐	☐	☐	☐	☐	
Freude an der Arbeit	☐	☐	☐	☐	☐	
Einsamkeit	☐	☐	☐	☐	☐	
Erfolgserlebnisse	☐	☐	☐	☐	☐	
Erschöpfung	☐	☐	☐	☐	☐	
Sinn im Leben fühlen	☐	☐	☐	☐	☐	
Probleme im Familienleben	☐	☐	☐	☐	☐	
Glauben/Religiosität	☐	☐	☐	☐	☐	
Keine Entscheidungsfreiheit	☐	☐	☐	☐	☐	
Gefühl, ausgegrenzt zu werden	☐	☐	☐	☐	☐	
Sich unattraktiv fühlen	☐	☐	☐	☐	☐	
Lob oder Anerkennung	☐	☐	☐	☐	☐	
Depressive Stimmung	☐	☐	☐	☐	☐	
Sich fremd fühlen	☐	☐	☐	☐	☐	
Fehlende Anerkennung	☐	☐	☐	☐	☐	
Zu wenig Zeit für mich	☐	☐	☐	☐	☐	
Langeweile	☐	☐	☐	☐	☐	
Opfer von Gewalt	☐	☐	☐	☐	☐	
Unerfülltes Sexualleben	☐	☐	☐	☐	☐	
Sehnsucht nach Herkunftsort	☐	☐	☐	☐	☐	
Sprachliche Probleme	☐	☐	☐	☐	☐	
Ausgenutzt werden	☐	☐	☐	☐	☐	
Körperliche Einschränkungen	☐	☐	☐	☐	☐	
Ärger	☐	☐	☐	☐	☐	
Sonstiges: _____	☐	☐	☐	☐	☐	

Bitte nutzen Sie hier die Gelegenheit zu einer persönlichen Anmerkung zu Ihrem Befinden (auch Schlagwörter liefern uns wertvolle Zusatzinformationen):

Teil 4: Beantworten Sie nun bitte die folgenden Fragen zu Ihrem Leben.

Ich habe eine körperliche/gesundheitliche/
psychische Einschränkung ☐ nein ☐ ja, welche:

Ich benötige Hilfe bei alltäglichen Tätigkeiten:
☐ nein ☐ ja, bei:

Kreuzen Sie nun bitte an, welche der folgenden Punkte Ihnen persönlich finanzielle Sorgen bereiten (Mehrfachnennungen möglich):

☐ Ausgehen ☐ Haushaltsgeräte ☐ Urlaub ☐ TV, PC, Handy ☐ Kind(er)
☐ Lebensmittel ☐ Aus- oder Weiterbildung ☐ Kleidung ☐ Wohnsituation ☐ Auto
☐ Reparaturen ☐ Anderes: _____

Immer wieder belastet mich Sorge um: (Mehrfachnennungen möglich)

☐ Gesundheit ☐ Kind(er) ☐ Eltern ☐ meine Zukunft ☐ Zukunft der Welt
☐ Arbeitsplatz ☐ Karriere ☐ Finanzen ☐ PartnerIn ☐ Sonstiges: _____

Ich beziehe Kraft, um mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden, durch:
(Mehrfachnennungen möglich)

☐ PartnerIn ☐ Kinder ☐ Beruf ☐ FreundInnen ☐ mich selbst
☐ Eltern ☐ Religion ☐ Spiritualität ☐ Freizeitaktivitäten ☐ _____

Mein derzeitiges Leben... ☐ verbessert sich ☐ verschlechtert sich ☐ bleibt gleich.

Mein derzeitiges Leben... ☐ ist schlechter als früher ☐ ist besser als früher ☐ ist gleich geblieben.

Teil 5: Und nun noch ein paar abschließende Fragen, dann ist es geschafft!

Wie **zufrieden** sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?

extrem unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **extrem zufrieden**

Wie **glücklich** sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?

extrem unglücklich ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **extrem glücklich**

Bitte denken Sie kurz an eine Person, die einen guten Freundeskreis besitzt, mit dem sie sich regelmäßig trifft. Sie lebt in einer ausreichend großen Wohnung und hat keine finanziellen Sorgen. Sie ist körperlich gesund und hat genügend Zeit für Hobbies. Das Leben dieser Person hat sowohl Höhen als auch Tiefen.

Wie **zufrieden** stufen Sie diese Person auf der folgenden Skala ein?

extrem unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **extrem zufrieden**

Wie **glücklich** stufen Sie diese Person auf der folgenden Skala ein?

extrem unglücklich ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **extrem glücklich**

Bitte denken Sie kurz an eine andere Person, die Freunde hat, die sie selten trifft. Sie lebt in einer kleinen Wohnung und ist finanziell eingeschränkt. Sie ist bis auf Kleinigkeiten körperlich gesund und hat wenig Zeit für ihre Hobbies. Das Leben dieser Person ist recht eintönig.

Wie **zufrieden** stufen Sie diese Person auf der folgenden Skala ein?

extrem unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **extrem zufrieden**

Wie **glücklich** stufen Sie diese Person auf der folgenden Skala ein?

extrem unglücklich ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ **extrem glücklich**

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihre Mitwirkung!

Anhang C – Interviewleitfaden

Thema der Befragung sind die Lebensbedingungen oder die Umstände, mit denen Sie leben, und inwiefern diese sich auf Ihre Befindlichkeit auswirken. Ich möchte Sie nochmals darauf hinweisen, dass Sie uns nichts erzählen müssen, was Sie nicht möchten. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Antworten, wir sind daran interessiert, wie Sie persönlich die Dinge wahrnehmen. Alle Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ich möchte Sie bitten, mir zu erzählen, wie Ihr Leben verlaufen ist. Am besten beginnen Sie, mit ihrer Kindheit, und erzählen dann nach und nach, was sich so zugetragen hat, bis heute. Sie können sich dafür ruhig Zeit nehmen, wobei ich Sie bitten würde, mir die guten und schlechten Zeiten in Ihrem Leben zu beschreiben.

Nachfragen:

1. Beeinflussen Sie gewisse Erlebnisse noch immer?
2. Bitte erzählen Sie mir, was Ihnen besonders wichtig in Ihrem Leben in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist.
 - Woraus beziehen Sie Kraft?
3. Worauf legen Sie in Ihrem Leben keinen Wert mehr, was Ihnen früher wichtig war? Worauf legen Sie jetzt mehr Wert, was Ihnen früher unwichtig war?
4. Gibt es Gefühle oder Gedanken, die Sie schon Ihr Leben lang begleiten, bzw. immer wieder kommen? Können Sie diese bitte beschreiben?
5. Was beeinflusst derzeit Ihre Stimmung?
 - Gibt es dafür einen speziellen Auslöser, oder entspricht dies Ihrer Grundstimmung?
6. Welche Ziele haben Sie schon erreicht und welche Wünsche sind noch unerfüllt? Was tun Sie um diese zu erreichen?
7. Haben Sie das Gefühl, dass man Ihnen ausreichend Anerkennung entgegenbringt?

8. Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Was empfinden Sie als den Sinn Ihres Lebens?
9. Wie fühlen Sie sich wenn Sie sich mit anderen Personen vergleichen?
 - Mit wem vergleichen Sie sich und warum?
10. Mit welchen Belastungen und Herausforderungen werden Sie konfrontiert?
Wie gehen Sie mit diesen um?
11. Gibt es Einschränkungen in Ihrem Leben?
12. Übernehmen Sie Verantwortung für andere Menschen? In welcher Form und wie wirkt sich das auf Sie aus?
13. Könnten Sie mir erzählen, inwieweit für Sie Zufriedenheit mit Geld und Besitz zusammenhängt?
14. Welchen Ratschlag würden Sie Ihrem Kind bzw. einem guten Freund geben – wie und wo das Glück zu finden ist?
15. Inwiefern hängt Ihr Wohlbefinden mit dem Ort zusammen in dem Sie leben?
16. Was müsste sich in Ihrer Umgebung oder Ihren Lebensbedingungen ändern, um sich wohler zu fühlen?
 - Wie könnte die Gemeinde und Politiker in Österreich darauf Einfluss nehmen?
17. Was können Sie Sinnvolles dazu beitragen um die Umgebung/Region zu verbessern?

Schlussfrage:

18. Gibt es Dinge, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen, die noch nicht angesprochen wurden?

Anhang D – Stichprobe

Folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die Stichprobe, nach Gebiet⁵, Alter, Geschlecht, Familienstand⁶, Kinder⁷ und Ausbildung⁸.

	Alter	Geschlecht	Familienstand	Kinder	Ausbildung
D1	32	weiblich	3	3	6
D2	63	männlich	3	2	1,2
D3	77	weiblich	1	0	2
D4	52	männlich	3	0	1,3
D5	22	männlich	3	2	2
D6	23	weiblich	1	0	9
D7	58	weiblich	3	2	3
D8	47	weiblich	2	2	2
D9	82	männlich	2	3	3
D10	34	weiblich	3	0	4,1
D11	34	männlich	3	0	1,4
D12	36	männlich	2	2	1,2,4
D13	38	weiblich	3	2	3
D14	20	weiblich	1	0	4
D15	83	weiblich	3	2	1
D16	55	männlich	3	1	1,2
D17	27	männlich	2	3	5
D18	25	männlich	1	0	4
K1	24	männlich	1	0	0
K2	28	weiblich	2	0	2
K3	47	weiblich	1	0	3
K4	72	weiblich	3	3	4
K5	48	männlich	3	2	1,2,5
K6	33	weiblich	3	2	6,8,10
K7	36	männlich	2	0	3
K8	28	weiblich	3	2	1,3
K9	44	weiblich	3	2	4

⁵ D = Dorf, K = Kleinstadt, G = Großstadt

⁶ 1 (ledig), 2 (Lebensgemeinschaft), 3 (verheiratet), 4 (geschieden), 5 (verwitwet), sonstiges

⁷ 0 (nein), falls "ja" dann Anzahl der Kinder

⁸ 0 (keine), 1 (Pflichtschule), 2 (Lehrabschluss), 3 (Berufsbildende mittlere), 4 (Berufsbildende höhere), 5

(Meisterprüfung/WerkmeisterIn), 6 (Gymnasium [Matura]), 7 Berufsreifeprüfung/Studienberechtigungsprüfung),

8 (Mag.), 9 (BA), 10 (MA), 11 (Dr./Phd), sonstige

10	21	weiblich	3	1	0
K11	20	männlich	1	0	2
K12	25	weiblich	2	0	3
K13	33	männlich	3	0	3
K14	30	männlich	2	0	3
K15	78	männlich	2	3	2
K16	65	männlich	4	1	1,2,3
K17	64	weiblich	4	1	1,2,3
G1	68	weiblich	3	2	4
G2	24	männlich	1	0	6
G3	25	weiblich	1	0	4
G4	31	weiblich	2	0	8
G5	53	männlich	2	1	6
G6	25	männlich	2	0	2
G7	38	männlich	3	2	11
G8	59	weiblich	1	0	1,7
G9	35	männlich	3	0	3
G10	24	männlich	1	0	4
G11	24	weiblich	1	0	6
G12	54	weiblich	1	0	8
G13	81	weiblich	5	1	2
G14	26	männlich	2	0	1,2,7
G15	46	weiblich	2	2	8
G16	36	männlich	1	0	8
G17	38	männlich	2	2	4,11

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die aus anderen Quellen entnommenen Stellen als solche gekennzeichnet habe.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.

Wien, am 20. November 2013

Barbara Schein

Lebenslauf

AUSBILDUNGSDATEN

10/2008 - 02/2013	Bachelorstudium: Internationale Betriebswirtschaftslehre (Abschluss als Bachelor of Science)
seit 10/2007	Diplomstudium Psychologie
2002-2007	Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik, Schulabschluss (ausgezeichneter Erfolg), Matura
1998-2002	PHS Sta. Christiana Hauptschulabschluss
1994-1998	PVS Sta. Christiana Volksschulabschluss

AUSLANDSAUFENTHALTE

01-06/2012	Auslandssemester in Norwegen an der University of Science and Technology
10/2007	Auslandskindergartenpraktikum in Berlin (Europass- Mobilitätsnachweis, 3 Wochen)
06/2006	Sprachaufenthalt in Edinburgh

BERUFSPRAXIS

seit 08/2012	Praktikantin im Holistic Learning Institute® (Biofeedback- Selbsterfahrung, Arbeit mit Patienten, Arbeit im Praxisalltag)
seit 03/2010	ehrenamtliche Sozialbegleiterin bei ProMente Wien
09-10/2010	Praktikum im Landeskrankenhaus Thermenregion Neunkirchen - Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin (Mitarbeit in der Psychologie auf der Station sowie in der Tagesklinik)
09/2008	Ferialjob bei MerkurDirekt (CallCenter und Bürotätigkeiten)
seit 05/2008	diverse Jobs als Aushilfe als Juristische Schreibkraft, Inventuren (z.B. Saturn),...
05/2008-12/2012	geringfügig angestellt bei MerkurDirekt (Telefonistin, ab Juli 2009 Bürogehilfin)
07/2004	Ferialjob Waldschule, Wiener Neustadt (Betreuung von geistig und körperlich beeinträchtigten Jugendlichen)

07/2002	Ferialjob bei Fa. Triumph International (Praktikantin im Büro für Arbeitsvorbereitungen)
2002-2007	diverse Praktika in Kindergärten sowie Horten