

**Rückblick auf das eigene Leben:
Inhalte und seelische Auswirkungen.
Eine empirische Untersuchung.**

Dissertation

zur Erlangung der Würde eines Doktors der Philosophie
der Universität Hamburg

vorgelegt von

Julia-Minette Tietz-Adlam
aus Alfeld

Hamburg 2006

1. Referent: Prof. Dr. Reinhard Tausch
2. Referent: Prof. Dr. Inghard Langer

Tag der mündlichen Prüfung: 08.08.2006

Zusammenfassung

In der Zeit von Krisen und Veränderungen blicken Menschen öfter auf ihr Leben zurück. Es wird vermutet, dass dies für sie seelisch bedeutsam und förderlich sein kann. Der Lebensrückblick hat allerdings in der deutschen Forschung bisher wenig Beachtung gefunden. Das Ziel dieser Untersuchung ist die Klärung seelischer Vorgänge beim Lebensrückblick und die Feststellung von Zusammenhängen mit Persönlichkeitsmerkmalen. Für die Praxis ist bedeutsam, ob der Lebensrückblick sich zur Selbstklärung und zur Persönlichkeitsentwicklung eignet.

Durchführung: Zwei Untersuchungen mit insgesamt 210 Personen im Alter von 23 bis 91 Jahren (Durchschnittsalter 49 Jahre) wurden durchgeführt. Der Untersuchungsbogen (Bearbeitungsdauer ca. 40-60 Minuten) wurde nach der Untersuchung A überarbeitet und für Untersuchung B teilweise abgeändert. Die Teilnehmer wurden gebeten, sich an schöne sowie schmerzliche und prägende Ereignisse, an Entscheidungen u. a. zu erinnern und diese aufzuschreiben. Weiterer Bestandteil des Untersuchungsbogens war ein Aussagebogen sowie die Allgemeine Depressionsskala und die Selbstwertgefühl-Skala des Trierer Persönlichkeitsfragebogens (Untersuchung A) und Skalen des NEO-FFI und des FPI-R (Untersuchung B).

Bei der quantitativen (Faktorenanalyse, t-Test, χ^2 -Test, Binomial-Test, Varianzanalyse) und qualitativen Auswertung ergaben sich eine Fülle von Daten und Einblicken über Inhalte beim Lebensrückblick, wie etwa Erlebnisse und Erfahrungen in der Kindheit, Gesamtbewertung des bisherigen Lebens u. a..

Ergebnisse Untersuchung A: Die Gruppe der depressiven Personen (gemäß ADS-Skala) unterschied sich von der Gruppe der nicht-depressiven Personen statistisch signifikant in Folgendem: *Depressive Personen* waren weniger zufrieden mit ihrem Leben; hatten bisher weniger Freude im Leben erfahren; meinten, weniger Einfluss auf ihr Leben gehabt zu haben; berichteten über weniger günstige Erfahrungen mit dem Partner und Freunden; würden, wenn sie ein zweites Mal leben würden, einen anderen Partner wählen (40%); berichteten häufiger über schöne Kindheitserinnerungen; empfinden ihr gegenwärtiges Leben als weniger sinnvoll; konnten Krankheiten nicht positiv umdeuten; haben weniger Ereignisse positiv umdeuten können und sind unzufriedener mit ihrer Arbeit.

Depressive und nicht-depressive Personen unterschieden sich nicht hinsichtlich der Ereignisse, die als prägend empfunden wurden und ihrer Zukunftserwartungen.

Das Ausfüllen des Untersuchungsbogens und die rückblickende Beschäftigung mit dem eigenen Leben wurden von 75% der Untersuchungspersonen als hilfreich empfunden sowie interessant, lehrreich und klärend. Depressive Personen verspürten z. T. zusätzlich Traurigkeit.

Ergebnisse Untersuchung B:

Die *Auswirkungen des Lebensrückblickes* mit Hilfe des Untersuchungsbogens waren:

70% betrachteten den Rückblick als hilfreich: Auseinandersetzung mit Gefühlen (39%), Selbstbestätigung erhalten (25%), größere Bewusstheit über Verhalten und Eigenschaften (21%), Zusammenhänge klarer sehen (13%).

Eine größere Anzahl von Personen konnte nach Ausfüllen des Untersuchungsbogens Geschehnisse ihres Lebens in anderer Bedeutung sehen und *Umdeutungen* vornehmen: mangelhaftes Verhalten und mangelhafte Eigenschaften (25%), alle Schwierigkeiten (20%), Erkrankungen (16%), Partnerschaftsprobleme (16%).

Ausgelöst durch das Nachdenken über das eigene Leben möchten: 67% gute Eigenschaften beibehalten, 49% Eigenschaften und Verhaltensweisen ändern, 37% Freundschaften und Kontakt bewahren, 27% zwischenmenschlichen Kontakt verbessern, 21% ihren Glauben erhalten

Sich selbst *beeinträchtigt* haben die Befragten mit: Eigenschaften und Verhaltensweisen (79%), schlechtem Umgang mit anderen Menschen und Freunde (15%) etc.

Sinn und Halt gebend sind v. a. die Mitmenschen/Freunde und Eigenschaften (beide über 50%) sowie der Glaube, die Familie, der Partner und der Beruf.

Alter und *Geschlecht* führten zu keiner unterschiedlichen Beurteilung des Lebensrückblickes.

Zufriedene Untersuchungsteilnehmer (laut Lebenszufriedenheitsskala des FPI-R) gaben häufiger positive Kindheits- und Jugenderlebnisse an als unzufriedene. Jedoch: negative Kindheitserlebnisse hingen häufig nicht mit einem weniger zufriedenen Leben zusammen. Die Jugend wurde als eine prägendere Zeit angesehen als die Kindheit; die Jugend war ferner die unzufriedenste Zeit im bisherigen Leben.

Einige Personen waren der Meinung, dass ein Gespräch nach dem Ausfüllen des Bogens mit einer verständnisvollen Person obige Effekte noch verstärken würde. Mit großer Wahrscheinlichkeit ist ein derartiger Arbeitsbogen innerhalb der Psychotherapie, bei Gruppen zur Persönlichkeitsentwicklung und eventuell bei psycho-educativen Gruppen sinnvoll einsetzbar.

Fazit: Die vorliegenden Befunde legen den Schluß nahe, dass die seelischen Vorgänge beim Lebensrückblick als bedeutsam und förderlich anzusehen sind. Die Zusammenhänge zwischen Inhalten der Erinnerung, gegenwärtigen Gefühlen und Stimmungen sowie Persönlichkeitsmerkmalen sind weiter zu klären.

Vorwort

„Das Leben verstehen kann man nur rückwärts, aber leben muss man es vorwärts.“

(Søren Kierkegaard, 1813-1855)

„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben,
macht unser Schicksal aus.“

(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830-1916)

Unser Selbstverständnis und unser Leben bestehen aus einer wachsenden Zahl an erinnerten Geschichten. Durch die Beschäftigung mit Erlebtem und Erinnertem wird der Blick für wichtige Einflüsse geschärft und Entwicklungen können deutlicher werden. Dabei hat der Rückblick als Zwischenbilanz oder Revision in zweierlei Hinsicht eine wichtige Funktion: Er regt einerseits zur kritischen Überprüfung an, inwieweit wir mit unserem Leben zufrieden sind und ob Veränderungen vorgenommen werden müssen. Andererseits ermöglicht er die Überprüfung der Erzählperspektive und Interpretation von Erinnerungen und in wie weit dies im Einklang mit dem derzeitigen Selbstverständnis ist.

Durch den Lebensrückblick ist es u. a. möglich, sich mit seinen bisherigen Lebenserfahrungen auseinanderzusetzen, zu Klärungen zu kommen, das Geschehene in neuen Perspektiven zu sehen und sich selbst zu ändern.

Bezug zum Thema

Mich hat das Thema „Lebensrückblick“ von Anfang an sehr angesprochen. Betrachte ich meinen Lebensweg, kann ich Weggabelung oder Kreuzungen erkennen, an denen ich mich - oft auch unbewusst - mit Lebensrückblicken auseinandergesetzt habe. Oft wurden Geschehnisse erst später begriffen. Es wird mir immer klarer, wie sehr ich meine Lebensgeschichte bin und gleichzeitig „Produkt“ meiner Lebensgeschichte. Ich lebe seit 5 Jahren in England und habe in der Zwischenzeit eine Familie gegründet. Diese Gegebenheiten regten dazu an, mich noch intensiver mit meiner Lebensgeschichte auseinander zu setzen.

So war ich fasziniert, dieses wirksame seelische Geschehen beim Rückblick näher empirisch durch eine Forschungsarbeit zu untersuchen. Die Möglichkeit, einen strukturierten schriftlichen Lebensrückblick konstruktiv in der Psychotherapie, in der Persönlichkeitsentwicklung und in psych-educativen Gruppen einzusetzen, hat mich angesprochen und motiviert, Möglichkeiten der therapeutischen Hilfen zu klären.

Danke!

Ich bedanke mich bei allen Menschen, die mir bei dieser Arbeit geholfen und beigestanden haben. Zu aller erst bedanke ich mich bei den Teilnehmern der Untersuchungen, ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit uns zu teilen. Ohne diese Bereitschaft wäre die Arbeit nie zustande gekommen.

Mein besonderer Dank gilt Prof. Dr. Reinhard Tausch für seine große Unterstützung, wertvollen Anregungen und Ermutigungen. Die Zusammenarbeit in den letzten Jahren war eine wichtige Erfahrung und ich habe viel über wissenschaftliches Arbeiten, aber auch für mein Leben gelernt. Vielen herzlichen Dank!

Bedanken möchte ich mich auch bei Prof. Dr. Inghard Langer für die methodische Betreuung und seinen Zuspruch bei der Durchführung der Arbeit und Auswertung der Daten.

Mein Dank gilt Rainer Gerking und Christine Tietz für das Korrekturlesen.

Last but not least - vielen Dank an meinen Mann, meine Eltern und meine Schwiegermutter für die große Unterstützung und Aufmunterungen.

Diese Arbeit ist Louisa und Byron gewidmet.

INHALTSVERZEICHNIS

| | Seite |
|--|--------------|
| Zusammenfassung | iii-iv |
| Vorwort | v-vi |
| | |
| UNTERSUCHUNG A | |
| I. Einleitung | 3 |
| II. Zum Stand der Forschung | 5-21 |
| 1. Funktion und Bedeutung der Erinnerung | 5 |
| 2. Modelle des „Selbst“ | 7 |
| 2.1 Selbst-Struktur nach Rogers | 7 |
| 2.2 Kognitiver Ansatz: Selbstkonzepttheorien | 7 |
| 3. Informationsauswahl und –Verarbeitung | 9 |
| 3.1 Das Selbstbild erhaltende Informationsauswahl | 9 |
| 3.2 Der Einfluss der Stimmung auf die Informationsauswahl | 11 |
| 4. Depressivität | 13 |
| 4.1 Unterschiede im Selbstkonzept bei Depressiven und Nicht-Depressiven | 13 |
| 4.2 Depression und Erinnerung | 16 |
| 4.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Depression | 17 |
| 5. Erkenntnisse aus der Lebensereignis-Forschung | 17 |
| 5.1 Kritische Lebensereignisse | 17 |
| 5.2 Kritische Lebensereignisse und Erinnerung | 18 |
| 5.3 Kritische Lebensereignisse und Depressivität | 18 |
| 5.4 Beziehung traumatischer Kindheitserfahrungen und Selbstkonzept | 19 |
| 6. Arbeiten über den Zusammenhang von Lebensrückblick, Depression und Selbstkonzept | 20 |
| 7. Untersuchung zu Empfindungen und Bewertungen des eigenen Lebens im Rückblick | 21 |
| | |
| III. Fragestellung der Untersuchung A | 23-24 |
| | |
| IV. Forschungsmethoden | 25-30 |
| 1. Qualitative Fragen | 25 |
| 2. Quantitative Daten | 26 |
| 3. Einstellung gegenüber den Teilnehmern | 30 |
| | |
| V. Voruntersuchung | 31-34 |
| 1. Stichprobenbeschreibung | 31 |
| 2. Auswertung der Voruntersuchung | 33 |

| | |
|---|---------------|
| VI. Vorgehensweise bei der Auswertung der Untersuchung A | 35-38 |
| 1. Verteilung der Code-Nummern | 35 |
| 2. Auswertung der quantitativen Daten | 35 |
| 3. Auswertung der qualitativen Daten | 37 |
| VII. Datenerhebung | 39-44 |
| 1. Rücklauf | 39 |
| 2. Beschreibung der Gesamtstichprobe | 39 |
| 3. Einteilung der Gesamtstichprobe nach Höhe des ADS-Wertes | 43 |
| VIII. Ergebnisse der Untersuchung A | 45-108 |
| 1. Auswertung des 33-Item-Aussagebogens | 45 |
| 1.1 Faktorenanalyse | 45 |
| 1.2 t-Test der Faktorwerte | 48 |
| 1.3 t-Test des 33-Items-Aussagebogens | 48 |
| 1.4 Zusammenfassung der Ergebnisse der Faktorenanalyse | 56 |
| 2. Persönlichkeits-Hypothese | 56 |
| 2.1 t-Test der Zusatzfragen | 57 |
| 2.2 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 1 | 58 |
| 2.3 Äußerungen zu Frage 1 | 59 |
| 2.4 Ergebnisse der Persönlichkeits-Hypothese | 69 |
| 3. Erfahrungs-Hypothese | 69 |
| 3.1 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 2 und Frage 3 | 70 |
| 3.2 Binominal-Test der Antworten zu Frage 2 | 71 |
| 3.3 Äußerungen zu Frage 2 | 71 |
| 3.4 Äußerungen zu Frage 3 | 79 |
| 3.5 Ergebnisse der Erfahrungs-Hypothese | 81 |
| 4. Umdeutungs-Hypothese | 82 |
| 4.1 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 4 | 82 |
| 4.2 Binominal-Test der Antworten zu Frage 4 | 82 |
| 4.3 Äußerungen zu Frage 4 | 83 |
| 4.4 Ergebnisse der Umdeutungs-Hypothese | 87 |
| 5. Prägungs-Hypothese | 87 |
| 5.1 Äußerungen zu Frage 5 | 87 |
| 5.2 Ergebnisse der Prägungs-Hypothese | 91 |
| 6. Einfluss-Hypothese | 92 |
| 6.1 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 7 | 92 |
| 6.2 Äußerungen zu Frage 7 | 93 |
| 6.3 Ergebnisse der Einfluss-Hypothese | 96 |
| 7. Änderungs-Hypothese | 96 |
| 7.1 Binominal-Test der Antworten zu Frage 6 | 96 |
| 7.2 Äußerungen zu Frage 6 | 97 |
| 7.3 Ergebnisse der Änderungs-Hypothese | 98 |

| | |
|---|----------------|
| 8. Zukunfts-Hypothese | 99 |
| 8.1 Äußerungen zu Frage 8 | 99 |
| 8.2 Ergebnisse der Zukunfts-Hypothese | 102 |
| 9. Bewertungs-Hypothese | 102 |
| 9.1 Rating der Bewertung | 102 |
| 9.2 χ^2 -Test der Empfindungen und Belastungen bei Depressiven und Nicht-Depressiven | 103 |
| 9.3 Äußerungen zu der Bewertung des Rückblicks | 104 |
| 9.4 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Bewertungs-Hypothese | 106 |
| 10. Weitere statistische Untersuchungen | 107 |
| | |
| IX. Zusammenfassende Diskussion der Untersuchung A | 109-116 |
| 1. Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse hinsichtlich der acht Forschungshypothesen | 109 |
| 2. Ergebnisse der Untersuchung A und Befunde der bisherigen Forschung | 112 |
| 3. Weiterführende Überlegungen zu Untersuchungsmethoden und Ergebnissen | 114 |
| 4. Abschließende Betrachtung | 116 |
| | |
| UNTERSUCHUNG B | |
| | |
| X. Einleitung zu Untersuchung B | 119 |
| | |
| XI. Zum Stand der Forschung | 121-128 |
| 1. Bedeutung des Schreibens | 121 |
| 2. Erinnerungseffekte | 123 |
| 2.1 Erinnerungsgipfel | 123 |
| 2.2 Geschlechtsunterschiede der Erinnerung | 124 |
| 3. Lebensbewertung | 125 |
| | |
| XII. Fragestellung der Untersuchung B | 129-130 |
| | |
| XIII. Forschungsmethoden | 131-138 |
| 1. Änderungen des Untersuchungsbogens | 131 |
| 2. Qualitative Fragen | 132 |
| 3. Quantitative Daten | 133 |
| | |
| XIV. Vorgehensweise bei der Auswertung der Untersuchung B | 139-140 |
| 1. Verteilung von Code-Nummern | 139 |
| 2. Auswertung der quantitativen Daten | 139 |
| 3. Auswertung der qualitativen Daten | 140 |

| | |
|--|----------------|
| XV. Datenerhebung der Untersuchung B | 141-148 |
| 1. Rücklauf | 141 |
| 2. Beschreibung der Gesamtstichprobe | 141 |
| 3. Vergleich der Untersuchungsgruppe mit der jeweiligen Normstichprobe der Persönlichkeitsskalen (NEO-FFI, FPI-R) | 147 |
| XVI. Ergebnisse der Untersuchung B | 149-240 |
| 1. Auswertung des 35-Item-Aussagebogens | 149 |
| 1.1 Faktorenanalyse | 149 |
| 1.2 Geschlechtsvergleich hinsichtlich der 35 Items und Faktorskalenwerte | 152 |
| 1.3 Korrelation der Persönlichkeitsskalen mit den Faktorskalen | 152 |
| 1.4 Mittelwertsüberprüfung der demographischen Daten und Persönlichkeitsskalen bei Teilnehmern mit hohen und niedrigen Faktorwerten | 153 |
| 1.5 Zusammenfassung der Ergebnisse | 153 |
| 2. Geschlechter-Hypothese | 154 |
| 2.1 Vergleich der demographischen Daten von Frauen und Männern | 154 |
| 2.2 Vergleich der Zusatzfragen bei Frauen und Männern | 157 |
| 2.3 Vergleich der Persönlichkeitsskalen bei Frauen und Männern | 158 |
| 2.4 Lebenszufriedenheit in bestimmten Altersabschnitten (Frage 12) bei Frauen und Männern | 160 |
| 2.5 Bewertung des Fragebogens (Frage 13) der Frauen und Männer | 164 |
| 2.6 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Geschlechter-Hypothese | 165 |
| 3. Alter-Hypothese | 165 |
| 3.1 Varianzanalyse des Altersunterschiedes bei Frage 13 | 165 |
| 3.2 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Alter-Hypothese | 166 |
| 4. Kindheits-Hypothese | 166 |
| 4.1 Einteilung der Teilnehmer | 166 |
| 4.2 Varianzanalyse der fremd-gerateten Kindheit und der selbst eingeschätzten Zufriedenheit der Kindheit | 171 |
| 4.3 Korrelation der selbst eingeschätzten Kindheit mit der Beurteilung der Zufriedenheit des aktuellen Lebensabschnitts | 173 |
| 4.4 Korrelation der selbst eingeschätzten Kindheit mit der selbst eingeschätzten Lebenszufriedenheit | 174 |
| 4.5 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Kindheits-Hypothese | 174 |
| 5. Jugend-Hypothese | 174 |
| 5.1 Vergleich der Zufriedenheit in Kindheit und Jugend | 175 |
| 5.2 Korrelation der Kindheit und Jugend mit den vier Zusatzfragen | 175 |
| 5.3 Korrelation der Kindheit und Jugend mit den anderen Altersabschnitten | 176 |
| 5.4 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Jugend-Hypothese | 177 |
| 6. Hypothese über das Ausmaß der Hilfe durch Lebensrückblick | 177 |
| 6.1 t-Test zur Prüfung des Mittelwertunterschiedes bei der Lebenszufriedenheit der Teilnehmern, die den Bogen hilfreich und nicht-hilfreich finden | 177 |
| 6.2 Mittelwertsprüfung von Frage 13, Hilfreich mit Item 6, 7 und 17 des 35-Item-Aussagebogens | 178 |
| 6.3 Kreuztabelle von Frage 13, hilfreich * FPI-Lebenszufriedenheit | 178 |

| | |
|--|------------|
| 6.4 Vergleich der demographischen Daten und der Persönlichkeitsskalen der Bejaher und Verneiner | 179 |
| 6.5 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Hypothese | 179 |
| 7. Persönlichkeitsmerkmal-Hypothese | 180 |
| 7.1 Korrelation der Persönlichkeitsskalen mit den Zusatzfragen | 180 |
| 7.2 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Persönlichkeitsmerkmal-Hypothese | 182 |
| 8. Einfluss-Hypothese | 182 |
| 8.1 Vergleich der Mittelwerte der Teilnehmer mit wenig und viel Einfluss auf den Lebensverlauf bezüglich der demographischen Daten und Persönlichkeitsskalen | 182 |
| 8.2 Vergleich der Beantwortung der Fragen 4, 5 und 6 der Teilnehmer mit viel und wenig Einfluss | 183 |
| 8.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Einfluss-Hypothese | 184 |
| 9. Umdeutungs-Hypothese | 185 |
| 9.1 Äußerungen zu Frage 7 | 185 |
| 9.2 Überprüfung der demographischen Daten, der Persönlichkeitsskalen und des Aussagebogens bei Alles- und Nichts-Umdeutern mittels t-Test | 188 |
| 9.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Umdeutungs-Hypothese | 189 |
| 10. Entscheidungs-Hypothese | 189 |
| 10.1 Äußerungen zu Frage 10.1 | 190 |
| 10.2 Äußerungen zu Frage 10.2 | 195 |
| 10.3 Vergleich der Kategorien von Teilfragen 10.1 und 10.2 | 198 |
| 10.4 Vergleich der Mittelwerte der Befragten, die nichts ändern würden mit den restlichen Befragten hinsichtlich demographischer Daten, Persönlichkeitsskalen und Aussagebogen | 199 |
| 10.5 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Entscheidungs-Hypothese | 200 |
| 11. Beeinträchtigungs-Hypothese | 200 |
| 11.1 Äußerungen zu Frage 5 | 200 |
| 11.2 Äußerungen zu Frage 6 | 204 |
| 11.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Beeinträchtigungs-Hypothese | 208 |
| 12. Ressourcen-Hypothese | 209 |
| 12.1 Äußerungen zu Frage 8 | 209 |
| 12.2 Innere und äußere Kraft- und Haltquellen im Vergleich | 213 |
| 12.3 Äußerungen zu Frage 11 | 214 |
| 12.4 Äußerungen zu Frage 4 | 218 |
| 12.5 Vergleich der untersuchten Ressourcen | 221 |
| 12.6 Äußerungen zu Frage 9 | 222 |
| 12.7 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Ressourcen-Hypothese | 225 |
| 13. Hypothese zur Klärung durch Lebensrückblick | 225 |
| 13.1 Äußerungen zu Frage 13 | 226 |
| 13.2 Äußerungen zu Frage 14 | 229 |
| 13.3 Äußerungen zu Frage 15 (15.1, 15.2 und 15.3) | 232 |
| 13.4 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Hypothese | 240 |

| | |
|--|----------------|
| XVII. Zusammenfassende Diskussion der Untersuchung B | 241-256 |
| 1. Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse hinsichtlich der zwölf Forschungshypothesen | 241 |
| 2. Ergebnisse der Untersuchung B und Befunde der bisherigen Forschung | 246 |
| 3. Weiterführende Überlegungen zu Untersuchungsmethoden und Ergebnissen | 249 |
| 4. Abschließende Betrachtung | 250 |
| XIX. Literaturverzeichnis | 251-256 |
| XX. Anhang | 257-300 |
| A. Fragebogen der Untersuchung A | 259-270 |
| B. Fragebogen der Untersuchung B | 271-281 |
| C. Tabellen der Faktoranalyse | 282-297 |
| D. Faktorwert-Tabellen | 298-299 |

Untersuchung A

I. Einleitung

Zusammenhänge zwischen Lebensrückblick, Selbstkonzept und Depressivität.

Eine empirische Untersuchung

- Im **Lebensrückblick** können größere Zusammenhänge des Lebens deutlich werden, zentrale Motive und Richtungen des Lebens können entdeckt werden. Unter Umständen kann auch ein Gefühl der Identität entwickelt und das Leben als Ganzes akzeptiert werden. Der Lebensrückblick kann eine Änderung der Einstellung, Verhaltensweisen und Lebensgestaltung bewirken. Als zentraler Wirkfaktor der Lebenserinnerung wird die Mobilisation bestehender persönlicher Ressourcen vermutet.
- Das **Selbstkonzept** ist die mentale Repräsentation der eigenen Person; das Wissen darüber, wer man zu sein glaubt. Es wird als stabiles und überdauerndes Merkmal verstanden, das gleichzeitig fluktuierende Anteile beinhaltet, so dass Umbewertungen stattfinden können. Die Erfahrung mit und Interpretation der Umwelt (v. a. bedeutende Mitmenschen) wirkt sich auf das Selbstkonzept aus.
- **Depressivität** ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das unter anderem durch Selbstunsicherheit und Ängstlichkeit gekennzeichnet ist. Die Ursachen sowie die Ausprägung sind sehr vielfältig, jedoch wird angenommen, dass das Selbstkonzept in allen Formen der Depression eine bedeutende Rolle spielt, als Ursache, als Folge oder als unterstützender Faktor.
- Die **Beschäftigung mit dem Lebensrückblick** soll Aufschluss darüber geben, wie diese drei Komponenten – Rückblick, Selbstkonzept, Depressivität - in unserem Leben miteinander verknüpft sind. Es soll gezeigt werden, welche Bedeutsamkeit das Selbstkonzept für die Betrachtung unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hat und in wie fern das Selbstbild zu einem gewissen Ausmaß selbst das Leben beeinflusst.

II. Zum Stand der Forschung

Der Zusammenhang vom Selbstkonzept und Lebensrückblick sowie Depression und Lebensrückblick hat in der deutschen Forschung bisher wenig Beachtung gefunden. Die Mehrheit der Informationen und Forschungsergebnisse stammt aus dem englischen Sprachraum. Es werden folgende Themen dargestellt: Funktion der Erinnerung; Modelle des Selbst, Informationsauswahl und -Verarbeitung, Depressivität, Lebensereignisforschung sowie Untersuchungen, die Themen übergreifend sind.

1. Funktion und Bedeutung der Erinnerung

Die meisten Untersuchungen zum Lebensrückblick (auch Reminiscence, Life Review oder Lebenserinnerung), wurden in der Gerontologie durchgeführt. Die Erinnerungsarbeit wird als Teil der Entwicklung im Alter betrachtet. Durch die mit zunehmendem Lebensalter geringere Zukunftsperspektive beschäftigen sich Menschen vermehrt mit dem Rückblick, oftmals auch, um Erlebtes aufzuarbeiten und im Lebenskontext verstehen zu können. Dabei hat die Erinnerung im Alter eine hohe subjektive Bedeutsamkeit und eine intensivere Emotionalität (vgl. Lieberman & Falk, 1971; Revere & Tobin, 1980; beide zit. n. Fuchs, 1992). Im Alter erfüllt die Erinnerung eine wichtige Aufgabe, nämlich als private Kompensation für fehlende äußere Bestätigung einerseits, als Mittel eines persönlichen Klärungs- und Reifungsprozesses andererseits. Forschungsergebnisse besagen, dass bei alten Menschen verglichen mit jungen Menschen eine deutliche Tendenz zu einseitig positiver Erinnerungsselektion (s. Lishman 1972, Revere & Tobin 1980 zit. n. Fuchs, 1992) zu finden ist.

Reminiscence wird mit einer Anzahl positiver Effekte in Beziehung gebracht. Menschen, die sich regelmäßig mit dem Lebensrückblick beschäftigen, sind eher frei von Depression. Bei ihnen ist eine erhöhte Ich-Integrität auffindbar. Durch die Erinnerungsarbeit soll das Selbstwertgefühl unterstützt werden. Es führt zu einem konsistenteren Selbstkonzept und trägt zur Stabilisierung gefährdeter Selbstkonzepte bei. Eine höherer Lebenszufriedenheit sowie die Ermunterung zur Akzeptanz des Lebensverlaufes zählen des Weiteren zu den Effekten der Lebensrückblickarbeit (s. Studien von Perrotta & Meacham, 1982; Stevens-Ranchford, 1993; Lohmann & Heuft 1995 und Habermas, 1997).

Romanikus (1981, zit. n. Fuchs, 1992) stellte in einer Untersuchung fest, dass unter Altenheimbewohnern 81% der Befragten Lebensrückblicke in der Vergangenheit oder Gegenwart gemacht haben. Als Folge der Erinnerungen konnten Selbstwertsteigerung,

Selbstdarstellung, Instruktion und Unterhaltung ausgemacht werden. Lieberman & Falk (1971; zit. n. Fuchs, 1992) stellten beim Vergleich von Älteren und Jüngeren fest, dass bei Älteren ein höheres Maß an kognitiver Neukonstruktion der Vergangenheit vorliegt als bei Jüngeren. Der Lebensrückblick findet im Alter eher viel häufiger statt und kann als universeller Prozeß betrachtet werden.

Aber nicht nur im Alter, sondern unabhängig davon, wird dem Lebensrückblick eine wichtige Bedeutung zugeschrieben. Beim Lebensrückblick werden Erinnerungen bearbeitet, so dass sie (möglicherweise erstmals) akzeptiert und (neu) in das aktuelle Selbstbild integriert werden können. Bestehende Strukturen können kritisch überprüft und verstanden werden (stabilisierende Integration). Deswegen zielt der Rückblick nicht nur auf die Vergangenheit ab, sondern gleichzeitig findet eine Auseinandersetzung mit persönlichen Erfordernissen und Aufgaben der Gegenwart statt, Reorganisation- und Reintegrationspotentiale der Persönlichkeit können freigesetzt werden. Die „Mobilisation bestehender persönlicher Ressourcen“ wird als zentraler Wirkfaktor bei der Lebenserinnerung vermutet und die interne Kontrollüberzeugung, sprich Eigenverantwortlichkeit kann durch einen Lebensrückblick unterstützt werden (vgl. Lohmann & Heuft, 1995, S.238).

Moebius (1986) sieht in der autobiographischen Erinnerung die Grundlage des Selbstgefühls, da das Gedächtnis neben „Fakten“ unserer Vergangenheit auch unsere Persönlichkeitszüge, die Annahmen, die selbst entworfenen Wunschbilder speichert. Im Laufe der Jahre werden sich tatsächlich einige Erinnerungen verändern, weil sie eine andere Bedeutung, einen anderen Sinn bekommen. Menschen „...reproduzieren ...ihre Erinnerung nicht so, wie sie tatsächlich abgelaufen sind, sondern sie rekonstruieren sie – und zwar so, dass sie mit der augenblicklichen Sichtweise und dem eigenem Selbstbild übereinstimmen.“ (Rubin; zit.n. Moebius, 1986, S. 30).

Außerdem strukturiert die Erinnerung die Zeit: mit der Erinnerung an Ereignisse aus dem eigenem Leben wird ein kontinuierliches, geordnetes Zeitgefühl entwickelt. „...dass sich mit dem Charakter die Kindheitserinnerung und dass sich mit der Grundstimmung die Stimmung, die sich in der Erinnerung konkretisiert, verändern. Es handelt sich also nicht so sehr um die erinnerten Erlebnisse, als um die erlebten Erinnerungen.“ (Moebius, 1986, S. 31). Lohmann & Heuft (1995) sehen im Lebensrückblick eine „selbstgesteuerte Hilfe mit dem Ziel einer persönlichen Entwicklung“ (S. 240). Und für Habermas (1997) ist Erinnerung eine der wesentlichen Quelle für Informationen über sich selbst, die „umfassendste Art, die eigene Identität zu konstruieren und repräsentieren“ (S. 249).

2. Modelle des „Selbst“

Wer der Mensch ist, wie er ist, warum er ist wie er ist, ist schwer zu fassen. Dabei spielen unzählig viele Faktoren eine Rolle. Als einen wesentlichen Faktor wird das Selbstkonzept betrachtet.

2.1 Selbst-Struktur nach Rogers

Rogers bspw. bezeichnet das Selbstkonzept als Selbst-Struktur. Er geht davon aus, dass die Selbst-Struktur „eine organisierte Konfiguration von Wahrnehmungen des Selbst, die für das Bewußtsein zulässig sind“ (Rogers, 1972, S. 432) ist. Diese Selbst-Struktur wird in der Kindheit gebildet und besteht aus verschiedenen Elementen, die mit der Eigenwahrnehmung und der Wahrnehmung der Umgebung zusammenhängen.

Coopersmith (1967; zit. n. Hamachek, 1971, S. 164-168) hat beobachtet, dass Menschen mit hohem Selbstwert sich als eine wertvolle und wichtige Person betrachten. Sie sagen über sich: „Ich bin wenigstens so gut wie andere in meinem Alter und mit meiner Erfahrung. Ich werde von anderen als eine Respekt verdienende und zu berücksichtigende Person betrachtet... Ich genieße Herausforderungen und werde nicht wütend, wenn mir etwas nicht sogleich gut gelingt.“ Im Gegensatz dazu denken Menschen mit negativem Selbstwert, dass sie unwichtig sind oder nicht besonders gemocht werden. Typische Sätze über sich sind: „Ich habe nicht viel Kontrolle über die Dinge, die geschehen und ich erwarte, dass Dinge eher schlechter werden als besser.“ Das Selbstbild wurzelt in der Erfahrung, von anderen geschätzt zu werden. Selbstwert erwächst durch das erfolgreiche Ausführen der Dinge, bei denen man sich nicht sicher war, ob man sie schaffen kann. Besonders wichtig scheint dabei die Kombination von Akzeptanz, Grenzsetzung, Respekt und das Selbstbild der Eltern, welches zur Bildung des Selbstwertes führt.

In einer Studie von Terry & Huebner (1995) über die Beziehung von Selbstkonzept und Lebenszufriedenheit bei Kindern wird auch ein positiver Zusammenhang zwischen dem globalen Selbstkonzept und der globalen Lebenszufriedenheit bei Kindern festgestellt.

2.2 Kognitive Ansatz: Selbstkonzepttheorien

In den Selbstkonzepttheorien wird das Selbstkonzept als eine interne Modellbildung über die eigene Person verstanden. Jede Person hat individuelle Modelle, die aufgrund von Erfahrung über sich selbst, entstanden sind. Diese Informationen sind als Nachkonstruktion der (Selbst)

Realität in Konzepten oder Schemata organisiert. Es steht die Art der Informationsverarbeitung im Vordergrund.

Die Integrative Persönlichkeitstheorie nach Filipp

In der „Integrativen Persönlichkeitstheorie“ von Filipp (1979, S. 15-17) organisiert der Mensch Erfahrungen in konzeptuellen Systemen und konstruiert so seine Theorie der Wirklichkeit, mit welcher die Welt einen Sinn bekommt. Diese Theorie eines Individuums von der Wirklichkeit umfaßt Subtheorien über die eigene Person (Selbsttheorie), über die Außenwelt (Umwelttheorie) und über die Wechselwirkung zwischen beiden Subtheorien (interne Selbstmodelle). Der Mensch ist sich dieser Theorie des Individuums normalerweise nicht bewußt. Sie wird unabsichtlich konstruiert. Vor allem werden emotional bedeutsame Ereignisse konzeptualisiert. Diese Konzepte organisieren und lenken das Verhalten. Je weniger diese impliziten Annahmen der Person bewußt sind, umso schicksalhafter erscheinen Ereignisse für die Personen.

Zusammenfassend liefert die Konstruktion der Selbsttheorie ein konzeptuelles Gerüst mit der Funktion, Erfahrungsdaten zu assimilieren und das Selbstwertgefühl aufrecht zu erhalten. Die Selbsttheorie wiederum besteht aus hierarchisch angeordneten Postulaten (vgl. Filipp, 1979).

Die Selbst-Schema-Theorie nach Markus

Markus (1977, zit. n. Stake et al., 1995) geht in seiner Selbst-Schema-Theorie (Self-Schema Theory) davon aus, dass der Mensch intern kognitive Generalisationen über das Selbst hat. Diese kognitiven Strukturen werden in dem Selbst-Schema zusammengefasst. Diese Strukturen organisieren und begleiten das Verarbeiten der auf das Selbst bezogenen Informationen, soziale Erfahrungen mit einbezogen. Menschen mit starken Selbst-Schema in einer bestimmten Dimension können schneller Informationen über sich verarbeiten, erinnern eher Verhaltensmuster, können ihr zukünftiges Verhalten eher vorhersagen, nehmen gegensätzliche Informationen nicht so leicht an und beurteilen neue, relevante Informationen bezüglich dieser Dimension.

Markus nimmt an, dass Informationen bezüglich des Selbstkonzeptes entsprechend dem Selbstverständnis zeit- und umständekonsistent interpretiert werden, auch wenn dieses nicht mit der (Erfahrung der) gegenwärtigen Situation übereinstimmt.

Bei beiden Ansätzen (2.1 und 2.2) kommt der Informationsauswahl demnach eine große Bedeutung zu, die im folgenden Abschnitt (3. Informationsauswahl und -Verarbeitung) näher erläutert werden soll.

3. Informationsauswahl und -Verarbeitung

Bei den oben vorgestellten Modellen von Filipp und Markus werden für das Selbstkonzept relevante Informationen aus v. a. zwei Hauptquellen gewonnen: dem Umgang mit anderen Menschen/Gegenständen und unmittelbar über Selbstbeobachtung und Interpretationen. Diese Repräsentation im Gedächtnis (Selbstbilder, Selbstschemata, interne Selbstmodelle) sind weitestgehend konsistent. Sie verändern sich jedoch in Abhängigkeit von neuen (abweichenden, ergänzenden und differenzierenden) Informationen.

Der Mensch nimmt aus der Vielzahl von Stimuli, denen er ausgesetzt ist, nur einige bestimmte wahr; ein selektives Filtern findet statt. Zum Beispiel wurde von Habermas (1997) der Selbstverehrungs-Effekt beobachtet: Informationen über einen selbst werden besser erinnert als über andere, v.a. bei Wertungen.

Bezüglich der Informationsauswahl gibt es unzählige Theorien. Vorgestellt werden Theorien zur Selbstbilderhaltenden Informationsauswahl und der Einfluss der Stimmung auf die Informationsauswahl.

3.1 Das Selbstbild erhaltende Informationsauswahl

In der Selbstkonzept-Forschung wird die Meinung vertreten, dass eher Informationen über die eigene Person aufgenommen und verarbeitet werden, die mit dem Selbstbild übereinstimmen. Dieses würde die relativ stabile Eigenschaft des Selbstkonzepts erklären. Im Folgenden sollen vier Theorien vorgestellt werden:

Die **Self-Confirmatory Tendency** (s. Riskin & Rholes, 1984; zit. n. Nurius & Berlin 1994) besagt, dass im Selbstkonzept nicht nur ausgewählte Selbstbilder reflektiert werden, sondern diese Selbstbilder aufgrund der Informationsauswahl erhalten und gefestigt und somit in die Zukunft übernommen werden. Dieses geschieht auch bei der Betrachtung der Vergangenheit; wir rekonstruieren Erinnerungen derart, dass sie mit dem bestehenden Selbstbild konsistent sind.

Ebenso wird in der **Konsistenztheorie** von einer Suchstrategie ausgegangen, bei der Informationen ausgewählt werden, die mit dem Selbstkonzept übereinstimmen, gleichgültig, ob es sich dabei um positive oder negative Inhalte handelt (vgl. Filipp, 1979).

Die **Self-Enhancement-Theorie** geht davon aus, dass besonders positive, also angenehme, ich-erhöhende Informationen selektiert werden (vgl. Gergen, 1977; zit. n. Klaudius 1982).

Bei der **Self-Fulfilling Prophecy** handelt es sich um eine sich bestätigende Erwartung. Menschen mit einem negativen (Sozial-) Selbstkonzept, die beispielsweise glauben, dass sie nicht von anderen akzeptiert werden, nehmen viel eher an, dass andere sich ihnen gegenüber negativ verhalten. Diese Prophezeiung tritt ein, wenn durch Ängstlichkeit oder Wut gegenüber den anderen diese Person sich eher negativ verhält. Das negative Verhalten reduziert die Bereitschaft der anderen, sich mit der Person zu beschäftigen, so dass diese Person als Folge weniger Gelegenheit haben wird, ihre sozialen Fähigkeiten zu trainieren. So sind Menschen mit negativem Selbstkonzept eher einsam und vermeiden soziale Situationen oder verhalten sich in solchen unangemessen (s. Fiske & Taylor 1984; zit. n. Bracken, 1981). Durch die Erwartung wird die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten des vorhergesagten Ereignisses erhöht. Eine Person mit einem negativen Selbstbild würde also eher eine negative Reaktion von anderen erwarten, welches wiederum zu einer negativen Selbstbewertung führt. Demnach ist es wahrscheinlich, dass sie solchen Situationen ausweicht und somit wird die Auftrittswahrscheinlichkeit möglicher Erfolgserlebnisse reduziert und das existierende negative Selbstbild erhalten.

Untersuchungsergebnisse zur selbstbilderhaltenen Informationsauswahl

Klaudius (1982) untersuchte Gesetzmäßigkeiten bei der Erinnerung selbstrelevanter Erlebnisse. Er stellt fest, dass umso weniger Erinnerungen vorhanden sind, desto weiter in die Vergangenheit zurückerinnert wird. Durchschnittlich wird aus der Kindheit von 2 Erinnerungen, der Schulzeit von 17, der Pubertät von 28 und der Adoleszenz von 29 Erinnerungen berichtet. Dabei bemerkt Klaudius einen systematischen Zeittrend; der Grad an Positivität nimmt mit zunehmender Entfernung vom Erinnerungszeitpunkt deutlich ab (am wenigsten positiv sind Kindheitserinnerungen) und entsprechend größer wird der Anteil negativer Erinnerungen. Dieses wird mit der Veränderung der heutigen Selbstbeurteilung erklärt, wodurch Gedächtnisschemata neu strukturiert sind, so dass der Zusammenhang zwischen den Informationen aus früheren Lebensperioden und dem heutigen Selbstschemas lockerer ist. Es gelingt leichter sich von früheren Erlebnissen zu distanzieren, was sich wiederum vorteilhaft auf die Selbstwertschätzung auswirkt. Das, was früher negativer empfunden wurde, dient heute einem angenehmen Kontrast, einer Ich-Erhöhung. Hinzukommt, dass die den Suchprozess leitenden Selbstschemata nicht mehr dieselben sind, in welche Ergebnisse eingegliedert wurden. So verringert sich bei der Rückerinnerung die Chance auf Zugriff.

Ein weiterer Befund ist, dass in keinem Lebensabschnitt die Anzahl der mit dem heutigen Selbstkonzept identischen Erinnerungen unter 75% sinken. Dieses würde die Annahme stützen,

dass das heutige Selbstkonzept als entscheidender Filter oder Selektionsfaktor bei der Rückerinnerung wirkt.

Zusammenfassend kommt Klaudius zu dem Schluß, dass „anamnestische Daten, die sich auf selbstrelevante Erlebnisse beziehen, nicht als quasi-objektive Daten zu werten sind, sondern primär als indirekte Aussagen über heutige Selbstkonzepte“ (Klaudius, 1982, S. 223).

3.2 Der Einfluss der Stimmung auf die Informationsauswahl

Einige Forscher vermuten, dass die Informationsauswahl bei Erinnerungen stimmungsabhängig ist und Gefühle entsprechend einen Einfluss beim Auffinden von Gedächtnisinhalten haben. Außerdem wird die Meinung vertreten, dass Material, das mit der Stimmung des Wahrnehmenden übereinstimmt, eher wahrgenommen und verarbeitet wird. Dieses wird als Stimmungskongruenzeffekt bezeichnet (vgl. Mandl & Huber, 1983); das Enkodieren und/oder Erinnern affektiven Informationsmaterial, das mit der vorliegenden Stimmung übereinstimmt, fällt leichter (siehe auch Habermas, 1997, S. 248-249).

Blaney (1986; zit. n. Ellis & Ashbrook, 1991) konnte beobachten, dass das Auftreten der stimmungskongruenten Effekte bei selbstbezogenem Material (self-referenced) recht robust ist und bei Studien mit verschiedenen Materialien und kognitiven Aufgaben auftaucht.

Je nach Stimmung variieren die Stimmungseffekte, v. a. auf die kognitiven Prozesse. In einigen Studien wurde herausgefunden, dass bei positiver Stimmung eher affektives, positives Material erinnert wird. Der gleiche stimmungskongruente Effekt konnte bei negativer Stimmung und negativen Erinnerungen nicht nachgewiesen werden oder war weniger offensichtlich. Dabei stellt sich die Frage, in wie weit diese meist künstlich erzeugten Stimmungen den natürlichen Stimmungen entsprechen (Ellis & Ashbrook, 1991).

Schwarz (1988) vermutet, dass Stimmungseinflüsse die Funktion der Vereinfachung andernfalls aufwendiger Urteilsprozesse haben. Sie scheinen umso wahrscheinlicher, „je weniger bedeutsamer das Urteil ist und um so unwahrscheinlicher, je weitreichender die Konsequenzen des Urteilsergebnisses sind.“ (S.155).

Ellis & Ashbrook (1991) vermuten, dass persönlich relevantes Material, wie Kindheits-erinnerungen, sehr gut in der Erinnerung integriert und gleichzeitig leicht verfügbar ist. Das Erinnern dieser Inhalte benötigt deswegen weniger kognitive Hilfsquellen und ist dadurch weniger anfällig für Stimmungseffekte. Beispielsweise haben Goldstein und Ellis (1983, zit. in

Ellis & Ashbrook, 1991) keine signifikanten Effekte depressiver Stimmung auf das Erinnern früher Kindheitserinnerungen gefunden. Auch Salovey & Singer (1991) gehen davon aus, dass Kindheitserinnerungen weniger von der Stimmung beeinflusst werden. Sie untersuchten die Übereinstimmung zwischen Stimmung und Erinnerung aus der Kindheit versus jüngere autobiographische Erinnerungen. Schwache stimmungsbereinstimmende Kindheitserinnerung wurde bei fröhlichen und traurigen Inhalten gefunden, jedoch eine starke Übereinstimmung der Stimmung bei der Erinnerung fröhlicher und trauriger Inhalte der jüngeren Ereignisse.

In einer anderen Studie hat sich herausgestellt, dass das Maß der Lebenszufriedenheit von Versuchsteilnehmern nicht aufgrund erinnerter Ereignisse beurteilt wird, sondern von der momentanen Stimmung abhängig ist; die Beurteilung des Lebens als Ganzes geschieht auf der Basis ihrer emotionalen Befindlichkeit zum Untersuchungszeitpunkt (vgl. Schwarz & Clore, 1983, Experiment 1, zit. n. Schwarz, 1988, S. 152).

Dennoch gibt es Hinweise, die einen Stimmungseffekt bei selektivem Erinnern einschränken. Befunde von Schwarz (Schwarz et al., 1983, Experiment 2; zit. n. Schwarz, 1988) konnten keinen Einfluss der Stimmung auf die selektive Erinnerung spezieller Ereignisse belegen. Dieses wird so erklärt, dass „der informative Wert spezifischer Emotionen zu einer bestimmten Erinnerung begrenzter ist als der informative Wert diffuser Stimmungen.“ (s. Schwarz, 1988, S.156).

Es gibt Grund zu der Annahme, dass Männer und Frauen bestimmte Informationen verschieden verarbeiten, v.a. wegen der unterschiedlichen Sozialisation, Erfahrungen, deren Verarbeitung und präsentierten Material. Frauen verwenden vermutlich bestimmtes Material öfter als Männer und haben deswegen das Material besser in ihr Erinnerungssystem integriert. Es wurde Stimmungsbereinstimmung in einem Versuch nur bei Frauen gefunden (Teasdal, 1983, zit. in Ellis & Ashbrook, 1991).

Clark (1989) bemerkt kritisch, dass die stimmungskongruenten Effekte auftreten könnten, weil Menschen in guter Laune beabsichtigen, ihren positiven Zustand zu erhalten und deswegen eher stimmungsgemäße Urteile machen bzw. sich dementsprechend verhalten. Bei der Interpretation der Ergebnisse muss berücksichtigt werden, dass die Studien hauptsächlich als Laborexperimente durchgeführt wurden und somit fragwürdig bleibt, in wie weit die Ergebnisse auf alltägliche Situationen übertragbar sind.

4. Depressivität

Multiple Faktoren sind am Entstehen einer Depression beteiligt. Es besteht die begründete Annahme, dass das Selbstkonzept als Ursache, Konsequenz und als stützender Faktor in allen Formen der Depression verwickelt ist (siehe Nurius & Berlin, 1994). Unklar ist die genaue Beziehung von Selbstkonzept und Depression. Es sollen Annahmen über diese Beziehung näher erläutert werden (4.1). Außerdem wird auf den Zusammenhang von Depression und Erinnerung (4.2) sowie auf geschlechtsspezifische Unterschiede bei Depression (4.3) näher eingegangen.

4.1 Unterschiede im Selbstkonzept bei depressiven und nicht-depressiven Menschen

Pietromonaco (1985, zit. n. Nurius & Berlin, 1994) ist der Meinung, dass Depressive bevorzugt auf affektive Informationen reagieren und entsprechend Gedanken verstehen und organisieren. Im Gegensatz zu Nicht-Depressiven sind sie daran gehindert, bei Mitteilungen über sich selbst eine Auswahl an Interpretationsmöglichkeiten zu treffen und eine multiaspekterielle Selbststruktur zu schaffen - viel mehr scheint es nur die negative Betrachtungsweise zu geben.

Linville (1985, zit. n. Nurius & Berlin, 1994) hat herausgefunden, dass Selbstkomplexität eine wichtige, moderierende Variabel bei Depression ist. Selbstkomplexität hängt mit der Anzahl verfügbarer einzelner Selbstbegriffe zusammen. Menschen mit einer hohen Selbstkomplexität oder mit mehreren Möglichkeiten, sich selbst zu definieren, sind eher in der Lage, negative Einwirkungen abzufangen und positive Effekte aufrecht zu erhalten.

Segal (1988, zit. n. Nurius & Berlin, 1994) fand bei der Arbeit mit Depressiven drei Selbstkonzeptfaktoren, die Depressive von Nicht-Depressiven unterscheiden.

- Verfügbarkeit über Selbstschema: Depressive verfügen über eine geringere Anzahl an Selbstschema-Facetten und somit über eine geringere Auswahl an persönlichen Konstrukten, die im Gedächtnis gespeichert sind. Sie scheinen einseitig mehrere Schemata gesammelt zu haben, die dazu führen, dass nach Informationen Ausschau gehalten wird, die mit dem negativen Selbstbild konsistent sind.
- Zugang zu Selbstschemata: Eine depressive Stimmung bewirkt, dass eher negative Schemata aktiviert werden. Die wiederum begünstigen eine negative Stimmung.
- Übergeordnetes „Depressiv-Selbstschema“: Bei einigen Menschen wird Depression zu einem Kern der Selbstdefinition organisiert. Bei schwer Depressiven sind viele Selbstzuschreibungen

mit dieser Kernstruktur des Gedächtnisses verbunden und bringen ähnlich negative Selbstbewertungen hervor.

Bei Traurigkeit folgen für die meisten Menschen stimmungsreparierende Gedanken und Handlungen, die helfen, zu dem anfänglichen affektiven Gleichgewicht zurückzukehren (Isen, 1984; Salovey & Rodin, 1985; zit. n. Nurius & Berlin, 1994). Stimmungen, so wie Traurigkeit, schränken zunächst die Reaktionsmöglichkeit ein, da ein schlechterer Zugang zum stimmungsinkongruentem Schemata besteht. Je weniger jedoch diese stimmungsreparierende Gedanken und positiven Schemata zur Verfügung stehen, desto schwieriger ist es, das Gleichgewicht wieder zu erlangen. Menschen mit einer hohen Selbstkomplexität werden vermutlich weniger extreme Stimmungsschwankungen erfahren und leichter das Gleichgewicht wieder herstellen.

Bower (1981, zit. in Ellis & Ashbrook, 1991) vertritt die Meinung, dass das Gedächtnis stimmungsabhängig funktioniert (s. 3. Informationsauswahl und -Verarbeitung,). Bei der Erinnerung von frühen Ereignissen werden auch die entsprechenden Gefühle dazu wachgerufen. Das Gefühl verstärkt wiederum die erinnerte Geschichte und das erinnerte Gefühl. Es wird angenommen, dass traurige oder depressive Menschen über ein vorherrschend depressives Schema der Informationsorganisation verfügen. Die Idee der negativen Schemata ist in klinischen Theorien über Depression weit verbreitet. So hat zum Beispiel Beck (1967, zit. in Ellis & Ashbrook, 1991) angenommen, dass Depressionen durch bestimmte Stressoren ausgelöst werden, die ein vorherrschendes Schema aktivieren, welches wiederum selektiv negative Information enkodiert. Die negativen Informationen tragen zum Aufrechterhalten des depressiven Zustandes bei (vgl. Ellis & Ashbrook, 1991).

Das Erleben von Depression versteht Ingram (1984, in Ellis & Ashbrook, 1991) als eine Aktivierung affektiver Strukturen. Durch diese Aktivierung werden depressive Kognitionen im kognitiven Netzwerk wiederverwertet. Somit wird der depressive Effekt aufrechterhalten. Studien haben die Annahme von Ellis (1983; zit. n. Ellis & Ashbrook, 1991) bestätigen können, dass die Bearbeitung von Erinnerungsaufgaben mit erschwerter Enkodierung durch den depressiven Zustand am stärksten beeinträchtigt wird. Es kommt jedoch nicht zu einer generellen Beeinflussung der Erinnerungsleistung. Nur die anstrengenden Aufgaben wurden selektiv beeinflusst.

Hinsichtlich kognitiver Fähigkeiten wurde von mehreren Forschern eine allgemeine Abnahme des Erinnerns und der subjektiv organisierten Fähigkeiten bei klinisch depressiven Menschen im Vergleich zur nicht-depressiven Kontrollgruppe gefunden. Diese Daten stützen den „Mood-Congruency Effect“ (Cohen et al., 1982; zit.n. Ellis & Ashbrook, 1991). Eine Studie von Lloyd & Lishman (1975, zit. n. Fitzgerald, 1991) zeigt an, dass depressive Befragte mehr Zeit benötigen, um von positiven Erinnerungen zu berichten als von negativen.

Fitzgerald (1991) geht davon aus, dass zwischen dem Selbstschema und dem Gedächtnis eine fortlaufende, wechselseitige Beziehung besteht. Es konnte festgestellt werden, dass es eine stabile Beziehung zwischen der Schätzung der Häufigkeit der erlebten Gefühle und der Verzögerung bei dem Aufrufen von Erinnerungen mit diesen Gefühlen gibt. Teilnehmer, die sich häufiger am Tag als glücklich einschätzen, berichten schneller von glücklichen Erinnerungen als Teilnehmer, die angeben, nur einmal im Monat glücklich zu sein. Diese Beziehung besteht bei verschiedenen Gefühlen, sowohl bei nicht depressiven als auch bei depressiven Teilnehmern. Diese wechselseitige Beziehung zwischen dem Selbst-Schema und der Verfügbarkeit von Erinnerungen ist ähnlich der von Tesdale (1983) und Bower (1981) (beide zit. in Fitzgerald, 1991) vermutete Beziehung von Stimmung und Gedächtnis.

Nach Fitzgerald (1991) bleibt allgemein festzuhalten, dass negative Stimmungseinwirkungen weniger konsistente und negative Selbstschemata in der Bevölkerung weniger verbreitet sind. Bullington (1991; zit. n. Salovey & Singer, 1991) wiederum hat in seiner Studie die Teilnehmer mit der Hilfe von autobiographischen Materials in positive und negative Stimmung versetzt und beweisen können, dass Teilnehmer, die in depressiver Stimmung versetzt waren, einen signifikant größeren Anteil unerfreulicher Ereignisse erinnern konnten als erfreuliche Erinnerungen (s. Natale & Hantas, 1982; zit. n. Salovey & Singer, 1991). In guter Stimmung versetzte Teilnehmer erinnerten einen signifikant größeren Anteil erfreulicher als unerfreulicher Erinnerungen.

Änderung des depressiven Selbstkonzeptes

Solange die kognitiven und emotionalen Prozeßmuster unbewußt bleiben, ist es schwierig, eine Änderung herbeizuführen. Ein wichtiger Schritt hin zur Veränderung der negativen Selbstbewertungsmuster wäre, sich selbst bei einem Akt der negativen, dysfunktionalen Bewertung zu erwischen und dieses auch zu realisieren. Sobald ein negatives Selbstschema aktiviert ist, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass andere ähnliche, also negative Schemata aktiviert werden.

Nurius & Berlin (1994) stellen Methoden vor, wie Selbstschemata gezielt verändert werden können. Da die Selbst-Konfirmatory-Tendenz (II/3.2) bei der Informationsverarbeitung als normal und notwendig betrachtet wird, müssen Interventionen auf diese Prozesse aufbauen.

Als drei zentrale Ziele beim Ändern von Selbstschemata werden genannt:

- Die Verfügbarkeit von Selbstbegriffen wird durch die Aufnahme „möglicher“ Selbst in das Repertoire ausgeweitet.
- Die qualitative Beschaffenheit des Schemas (also das Selbst unterstützende), das aktiv in Schlüssel-Selbstkonzepten ist.
- Die Regelmäßigkeit, mit der bevorzugte Schemas aktiviert und für Interpretationen und Antworten benutzt werden.

Neben diesen drei Zielen zur Änderung der Selbstschemata stellt für schwer depressive Menschen das Widerstehen gegenüber hartnäckiger Selbstfokussen, insbesondere chronisches, negatives Denken über sich selbst und Bewerten von sich selbst eine große Herausforderung dar.

4.2 Depression und Erinnerung

Verschiedene Studien der kognitiven Forschungstradition haben gezeigt, dass Neurotizismus besonders mit der bevorzugten Verarbeitung negativer Informationen über sich selbst im Zusammenhang steht. In einer Studie haben Furnham und Cheng (1996) herausgefunden, dass das Vorhandensein leichter, psychiatrischer Symptome negative, auf sich selbst bezogene Informationen begünstigt.

Eine langfristige Stabilität der Erinnerungscharakteristika im Sinne von Persönlichkeitszügen wird durch Forschungsergebnisse in Frage gestellt, da sie im zeitlichen Verlauf erheblichen Modifikationen unterliegen. Eine Ursache für die Modifikation kann die veränderte Stimmung sein (s. Fuchs, 1992). Daher gelangen mit zunehmender Depressivität immer weniger positive Inhalte ins Gedächtnis (Lloyd & Lishman 1975; zit. n. Fuchs, 1992). Die Betroffenen neigen schließlich dazu, Erinnerungen überhaupt zu vermeiden. Depressive ältere Menschen zeigen deutlich geringere Erinnerungshäufigkeit (McMahon & Rhudick 1964, Havighurst & Glasser 1972, Atkins 1980; alle zit. n. Fuchs, 1992).

4.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Depression

Frauen sind häufiger von Depressionen betroffen als Männern (Weissman, 1987; in Nurius & Berlin, 1994). Dies wird unter anderem mit Folgendem in Zusammenhang gebracht (Newman, 1987; in Nurius & Berlin, 1994):

- Frauen tendieren eher dazu, sich über Beziehungen zu und mit anderen zu definieren.
- Für Frauen gibt es eine größere Anzahl an sozialen Kräften, die die Auswahl der Möglichkeiten zur Selbstdefinition einschränken.
- Frauen sind mehr mit ihren Gefühlen in Kontakt und fühlen und äußern Traurigkeit eher. Sie neigen bei der Bewältigung von Problemen eher dazu sich nach innen zuwenden, während Männer sich eher nach außen richten (z.B. Ablenkung).

5. Erkenntnisse aus der Lebensereignis-Forschung

Die Lebensereignis-Forschung hat in der Vergangenheit große Beachtung gefunden und einige bemerkenswerte Punkte sollen erwähnt werden: kritische Lebensereignisse (5.1) und deren Zusammenhang mit Erinnerung (5.2) und Depressivität (5.3) sowie die Bewertung traumatischer Kindheitserfahrungen (5.4).

5.1 Kritische Lebensereignisse

Das Selbstwertgefühl gehört nach Ansicht vieler Autoren zu den psychischen Ressourcen, welche den Bewältigungsprozeß erleichtern und unterstützen. Dabei ist die „Kontrollüberzeugung“ eine moderierende Variable. Es gibt eine signifikante Beziehung zwischen einem Lebensereignis und depressiver Verstimmung bei Personen mit externaler Kontrollüberzeugung. Für die erfolgreiche Bewältigung von Lebensereignissen gibt es eine Anzahl von Persönlichkeitsmerkmalen, wobei die folgenden drei besonders wichtig zu sein scheinen (Filipp, 1990):

- hohe internale Kontrollüberzeugung
- hohes Maß an Akzeptanz eigener Lebenspläne, Einstellungen und Handlungsweisen
- Bereitschaft, Veränderungen als Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung aufzufassen.

Filipp (1990) hat bei der Erforschung kritischer Lebensereignisse spezifische Eigenarten zusammengetragen:

- Frauen werden häufiger mit kritischen Lebensereignissen konfrontiert als Männer, welches ursächlich auf geschlechtsspezifische Lebensbereiche zurückzuführen ist.
- Altersgruppen sind durch Lebensereignisse (altersnormierte Ereignisse) unterschiedlich stark belastet. 20- bis 30-Jährige sind doppelt so viel kritischen Lebensereignissen ausgesetzt als 60-Jährige. Die Stressbelastung im Alter steigt durch vermehrte Verlustereignisse.
- Gesundheitszustand und die Motivation zur Bewältigung von kritischen Lebensereignissen spielen eine wichtige Rolle.
- Weitere Bedeutungen werden der kognitiven Strukturiertheit und dem ereignisbezogenen Wissen zugesprochen.
- Hinzu kommen u. a. Personenmerkmale, Selbstkonzept, Zeit, Zukunftsperspektive, ereignisbezogenes Wissen.

5.2 Kritische Lebensereignisse und Erinnerung

Es wurde eine Selektivität in der Erinnerung an Lebensereignissen vorgefunden, wobei nicht nur die Anzahl der berichteten Lebensereignisse mit zunehmender zeitlicher Distanz abnimmt, sondern insbesondere als „schicksalhaft“ erlebte Ereignisse vergessen werden. Die Tendenz, in erhöhtem Maß von positiven Ereignissen zu berichten, nimmt zu. Hinzukommt, dass sich in der rückblickenden Einschätzung von Lebensereignissen die aktuelle Befindlichkeit der Person widerspiegelt (Braukmann, Filipp et al., 1980; zit.n. Filipp, 1990). Andere Studien konnten durch experimentell erzeugte unterschiedliche Stimmungen keine Veränderungen in der Einschätzung von Lebensereignissen evozieren.

5.3 Kritische Lebensereignisse und Depressivität

Es gibt Belege dafür, dass Depressive kritische Lebensereignisse als weit belastender wahrnehmen als andere klinische Gruppen. Wichtig scheint hierbei die Kausalattribution, die Fähigkeit, in einem Lebensereignis einen Sinn sehen zu können und selbst bei äußerst negativen Ereignissen noch den Bezug zu solchen „Sinndeutungen“ im Hinblick auf das eigene Leben herstellen zu können, die die Auseinandersetzung mit der Bewältigung erleichtert. Bei Depressiven sind in einem bestimmten Zeitraum vor Ausbruch der Erkrankung signifikant mehr kritische Ereignisse aufgetreten als bei einer Vergleichsgruppe nicht depressiver Personen. So liegt der Schluss nahe, dass lebensverändernde Ereignisse zumindest einen bedeutsamen Faktor bei der Entstehung depressiver Störungen darstellen (vgl. Filipp, 1990).

Cui & Vaillant (1996) fanden in einer Studie heraus, dass negative Lebensereignisse mehr die psychische Gesundheit beeinflussen als die physische. Negative Lebensereignisse, familiengeschichtliches Vorkommen von Depression und psychosoziale Stabilität während der College-Zeit waren voneinander unabhängige und statistisch signifikante Prädiktoren für Depression.

5.4 Beziehung traumatischer Kindheitserfahrungen und Selbstkonzept

Entgegen der weitverbreiteten Annahme, dass die Kindheit die Weichen für die Zukunft stellt, hat Slater (zit. n. Nurius, 1994) in einer Studie herausgefunden, dass traumatische Kindheitserfahrungen nicht zwangsläufig Langzeitwirkung haben müssen. In der Studie wurden die Teilnehmer mit Hilfe von Tests in drei Gruppen eingeteilt: (1) Zu der Gruppe der „Sicheren“ gehören diejenigen, die eine unbelastete Kindheit haben und auch heute symptomfrei sind. (2) Zu der Gruppe der „Überlebenden“ zählen diejenigen, die zwar eine belastete Kindheit hatten, dennoch heute unauffällig sind. Sie erzielen heute ähnliche Werte (symptomfrei) wie die Teilnehmer aus der Gruppe der „Sicheren“. (3) Und in der dritten Gruppe der „Unsicheren“ wurden die Teilnehmer mit belasteter Kindheit und belastetem Erwachsenenleben zusammengefasst. Es konnte ein Zusammenhang zwischen schlimmen Kindheitserfahrungen und dem belasteten Erwachsenenleben in dieser Gruppe festgestellt werden. Diese „Langzeitwirkung“ machte sich in Beziehungsproblemen, Lebensunzufriedenheit und psychischen Problemen bemerkbar.

Slater erklärt das positive Abschneiden der „Überlebenden“ mit der „durchgearbeiteten Kindheit“ derartig, dass sie trotz schlimmer Kindheitserfahrungen in der Lage sind, ein psychisch stabiles Leben zu führen. Dieses bedürfe „nicht unbedingt therapeutischer Hilfe, um eine negative Kindheit zum Positiven zu wenden. ... Die „Überlebenden“ haben möglicherweise zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens einen Menschen getroffen, dem Sie - anders als ihren Eltern- vertrauen konnten, von dem sie sich geliebt und akzeptiert fühlten ..., aber ebenso kann ein Freund, ein Liebespartner, die Schwiegereltern oder eine Kollegin diese wichtige Rolle gespielt haben. Die positive Beziehungserfahrung verhalf den „Überlebenden“ zu dieser Erkenntnis: „Ich bin ein wertvoller Mensch“. Dies, so Slater, ist eine wichtige Voraussetzung, dass Kindheitswunden vernarben können. (s. Nurius, 1994, S. 10).

6. Arbeiten über den Zusammenhang von Lebensrückblick, Depression und Selbstkonzept in der empirischer Forschung

Den Einfluss von Erinnerungsarbeit auf Depression und Selbstwertgefühl untersuchten Perrotta und Meacham (1981/2). Es wurde der Depressionswert auf der Skala von Zung und der Self-Esteem Score mit der Rosenberg-Skala vor und nach der Erinnerungsarbeit bei älteren Erwachsenen (das Durchschnittsalter beträgt 77 Jahre) verglichen. Beim Vergleich dieser beiden Werte konnte kein positiver Zusammenhang der Reminiscence auf Depressivität oder Self-Esteem bestätigt werden. Als mögliche Erklärungen für dieses Ergebnis geben die Autoren die Art oder mangelnde Intensivität der Reminiscence an. Andere Ergebnisse bei verschiedenen Erinnerungsleistungen sind denkbar. Außerdem könnten positive Veränderungen in Bereichen stattgefunden haben, die in dieser Studie nicht erhoben wurden oder mit den Skalen nicht erfaßt wurden, wie z. B. Lebenszufriedenheit. Vielleicht wäre die Reminiscence bei schwer Depressiven oder bei verschiedenen Altersgruppen erfolgreicher.

Phillpot et al. (1995) stellen in ihrer Studie fest, dass es einen Zusammenhang in der Häufigkeit zwischen positiven Selbstaussagen und Selbstwertgefühl sowie negativen Selbstaussagen und Depression gibt.

Stevens-Ratchford (1993) untersuchte ebenfalls den Effekt der Lebenserinnerung auf Depression und Selbstbild bei älteren Erwachsenen. In einer Zusammenstellung der bisherigen Ergebnisse älterer Studien hat sie folgende Punkte aufgelistet:

- Es gibt geschlechtsspezifische, inhaltliche Unterschiede bei der Erinnerungsarbeit.
- Die Teilnehmer waren weniger depressiv nach Erinnerungsarbeit, verhielten sich in der Gruppe geselliger als zuvor.
- Es wurde ein positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Erinnerns und Lebenszufriedenheit sowie derzeitiger Anpassung festgestellt.

Also wäre es denkbar, dass Erinnerungsarbeit Depressionen vermindern oder sogar vorbeugen kann. Bei der Überprüfung, ob Erinnerungsarbeit einen signifikanten Effekt auf das Self-Esteem hat, wurde objektiv (auf der BDI Skala) keine Veränderung beim Depressionscore beobachtet. Allein eine minimale Erhöhung des Selbstwertes konnte festgestellt werden. Selbstwert scheint in negativen Zusammenhang zum Depressivitätsscore zu liegen.

7. Untersuchung zu Empfindungen und Bewertungen des eigenen Lebens im Rückblick

Hempel-Steinkühler (1989) führte im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Universität Hamburg eine Untersuchung mit dem Thema „Empfindungen und Bewertungen des eigenen Lebens im Rückblick“ durch. Der eigens dafür entwickelte Untersuchungsbogen besteht aus Fragen zum zurückliegenden Leben, einem Aussagebogen und der „Frankfurter Selbstkonzeptskala“.

In dieser Studie wurde u. a. untersucht,

- welcher Art die Rückblicke von Menschen verschiedenen Alters und Geschlechts sind.
- ob es einen Zusammenhang zwischen dem gegenwärtigen Selbstkonzept und der Einschätzung des eigenen Lebens im Rückblick gibt.
- ob sich die Bewertung zurückliegender Ereignisse mit zunehmendem Abstand verändert.
- wofür von den Menschen Dankbarkeit empfunden wird.
- welche Ereignisse als prägend angesehen werden.
- was die Menschen heute anders machen würden.

Im Rahmen dieser Untersuchung wurden 55 Männer und Frauen im Alter von 18 bis 82 befragt.

Die Auswertung brachte folgende Ergebnisse:

- Die Lebensrückblicke werden mehr von Kognitionen als von Gefühlen beeinflusst.
- Frauen und Männer gingen sehr unterschiedlich mit dem Lebensrückblick um, Frauen schrieben ausführlicher und nannten mehr Gefühle als Männer. Altersspezifische Unterschiede gab es kaum.
- Wer ein eher positives Selbstkonzept hat, schätzt auch seinen Lebensrückblick eher positiv ein. Positives oder negatives Selbstkonzept hängt jedoch nicht mit der Menge der geschilderten Freuden oder Sorgen zusammen.
- Eine Umbewertung durch Abstand bzw. Lebenserfahrung findet statt.
- Dankbarkeit wird am häufigsten dafür empfunden, gesund zu sein, gefolgt von der Dankbarkeit den Eltern gegenüber.
- Als prägend wurden Elternhaus/Erziehung, Tod und Krankheit genannt.
- Über ein Drittel gab an, nichts anders machen zu wollen. 40% der Befragten gab an, dass sie sich beruflich anders orientieren würden.

III. Fragestellung der Untersuchung A

In den Jahren 1997/98 führte ich eine empirische Untersuchung im Rahmen meines Diplomstudiums der Psychologie durch.¹⁾ Es sollte untersucht werden, ob die Durchführung eines Lebensrückblickes zu positiven Änderungen führt. Dabei sollten die Unterschiede im Lebensrückblick aufgrund unterschiedlichem Selbstbild und Depressivität herausgefunden werden. In wie weit unterscheiden sich die Lebensrückblicke von nicht-depressiven Menschen bzw. Menschen mit positivem Selbstkonzept von depressiven Menschen bzw. Menschen mit negativem Selbstkonzept?

- **Persönlichkeits-Hypothese:** Positive Menschen (nicht-depressive bzw. mit positivem Selbstkonzept) berichten über mehr positive Inhalte aus der Vergangenheit, haben positivere Lebensrückblicke und fühlen sich weniger belastet als negative Menschen (depressive bzw. mit negativem Selbstkonzept).
- **Erfahrung-Hypothese:** Die Erfahrung positiver Ereignisse bewirkt sowohl bei positiven als auch negativen Menschen eine Veränderung. Um was für Veränderungen handelt es sich dabei? Außerdem soll näher untersucht werden, ob negative Menschen mehr negative und weniger positive Ereignisse erleben. Teilnehmer mit einem positiven Selbstkonzept berichten vermutlich über mehr Freude, depressive Menschen verfügen über weniger positive Erlebnisse.
- **Umdeutungs-Hypothese:** Es finden nachträgliche Umdeutungen von Ereignissen statt. Dabei werden vermutlich Umdeutungen in negative Richtung eher von negativen Menschen genannt.
- **Prägungs-Hypothese:** Es gibt Ereignisse, die als prägend empfunden werden.
Frage: Werden eher positive oder negative Ereignisse als prägend empfunden? Gibt es inhaltliche Unterschiede bei positiven und negativen Menschen?
- **Änderungs-Hypothese:** Es gibt Ereignisse im Leben, die man - könnte man das Leben noch einmal leben - heute anders machen würde. Negative Menschen würden vermutlich eher etwas ändern. Positive würden eher nichts ändern, weil sie zufrieden sind.
- **Einfluss-Hypothese:** Der Einfluss auf die Lebensgestaltung wird unterschiedlich wahrgenommen. Vermutlich haben negative Menschen wenig, positive mehr Einfluss.

¹⁾ Julia Tietz (1998): Zusammenhänge zwischen Lebensrückblick, Selbstkonzept und Depressivität. Eine empirische Untersuchung“, Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg.

- **Zukunfts-Hypothese:** Es gibt unterschiedliche Erwartungen an die Zukunft. Vermutung: Negative haben weniger Erwartungen, positive sind eher zuversichtlich.
- **Bewertungs-Hypothese:** Das Durchführen eines Lebensrückblickes kann förderlich sein. Wie wird das Durchführen des Lebensrückblickes von den Teilnehmern bewertet? Bewerten es positive und negative Menschen unterschiedlich?

IV. Forschungsmethoden

Zum Einsatz kommt ein speziell entwickelter Fragebogen, der die Anonymität der Teilnehmer gewährt und damit die Offenheit bei der Beantwortung der Fragen fördern soll. Die Teilnehmer werden sich eher auf das Wesentliche beschränken, weil sie alles aufschreiben sollen. Dabei sollen die offenen (oder auch qualitativen) Fragen den Raum für das Persönliche bewahren.

Der Fragebogen erhebt quantitative und qualitative Daten. Es gibt acht offene Fragen zum Lebensverlauf. Sie stehen zu Beginn des Untersuchungsbogens, damit sie möglichst unverfälscht beantwortet werden. Die freien Fragen entstammen – teils leicht abgeändert- von Hempel-Steinkühler (s. II. 7). Die Fragen 1, 2, 3, 6 wurden wörtlich übernommen. Bei Frage 2 wurde eine Teilfrage hinzugefügt, da die Folgen positiver Ereignisse bei Menschen mit positivem und negativem Selbstbild untersucht werden sollen. Fragen 4 und 5 wurden inhaltlich übernommen, jedoch wurde die Fragestellung umformuliert. Fragen 7 und 8 wurden neu hinzugefügt.

Als quantitative Daten werden erfasst: die vier Zusatzfragen (Einschätzung von Lebenszufriedenheit, Ausmaß an Freude und Schmerz sowie Einfluss auf den Lebensverlauf); zwei Persönlichkeitsskalen, der 33-Item-Aussagebogen und demographische Daten.

1. Qualitative Fragen

Um die Antworten der qualitativen Fragen vergleichen zu können, werden sie in Kategorien eingeteilt. Die Kategorien werden bei der Auswertung (Kap. VI. 3) aufgelistet.

Einstimmung

Frage 1: „Welche Gedanken, Bilder, welche Gefühle haben Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken?“

Diese Frage soll zunächst den Teilnehmer auf das Thema und den Untersuchungsbogen einstimmen. Es ist denkbar, dass je nach Inhalt der Antwort die Tendenz zu eher positivem oder negativem Selbstkonzept zu erkennen ist.

Positive und negative Erfahrungen

Frage 2.1: „Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?“; Frage 2.2: „Was hat sich dadurch verändert?“ und Frage 3: „Was bereitete ihnen in Ihrem Leben Schmerzen und Sorgen?“

Es soll geklärt werden, ob die Erfahrung positiver Ereignisse eine Veränderung bewirkt.

Umdeutungen

Frage 4: „Gibt es Ereignisse aus Ihrem Leben, die Sie heute in anderer Bedeutung sehen als Sie es damals gesehen haben?“

Diese Frage soll klären, welche Ereignisse umgedeutet werden und ob die Umdeutungen in positiver oder negativer Richtung statt.

Prägung

Frage 5: „Welche Ereignisse haben Sie nachhaltig geprägt?“

Um welche Ereignisse handelt es sich und werden eher positive oder negative Ereignisse genannt?

Änderungen und Entscheidungen

Frage 6: „Wenn Sie noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?“ und Frage 7.1: „Was waren sehr wichtige Entschlüsse?“, Frage 7.2: „Welche Folgen hatten diese Entschlüsse und würden Sie sich heute anders entschließen?“

Es soll näher untersucht werden, ob die Teilnehmer etwas anders machen würden, hätten sie eine zweite Chance. Außerdem sollen wichtige Entschlüsse im Leben näher beleuchtet werden.

Zukunft

Frage 8: „Welche Gedanken und Erwartungen haben Sie zu Ihrer Zukunft?“

Gibt es Unterschiede bei den Zukunftserwartungen von positiven und negativen Menschen?

Bewertung des Rückblicks

Am Ende des Untersuchungsbogens werden die Teilnehmer gefragt, wie die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick für sie war, was sie beim Ausfüllen innerlich gedacht haben.

2. Quantitative Daten

• Vier Zusatzskalen

Die Zusatzfragen sind kurze Selbsteinschätzungen mit fünfstufigen Antwortmöglichkeiten. Sie sollen helfen, dass individuelle Ausmaß an Zufriedenheit, Freude und Schmerzlichem zu ermitteln, sowie den Einfluss auf den Lebensverlauf.

ZSF Lebenszufriedenheit: „Wenn ich mein zurückliegendes Leben betrachte, so bin ich insgesamt ... sehr zufrieden/ zufrieden/ mäßig zufrieden/ unzufrieden/ sehr unzufrieden.“

ZSF Freude: „Ich habe in meinem bisherigen Leben ... sehr viel/ viel/ etwas/ wenig/ sehr wenig ... Freude empfunden.“

ZSF Schmerzliches: „Durch das Schmerzliche, das ich erlebt habe, fühle ich mich ... nicht/ leicht/ deutlich/ stark/ sehr stark ... belastet.“

ZSF Einfluss auf Lebensgestaltung: „Wie viel Einfluss hatten Sie selbst auf den Verlauf Ihres Lebens? Sehr viel/ viel/ mäßig/ nur wenig/ gar keinen.“

• **Persönlichkeitsskalen**

Die Persönlichkeitsskala soll dazu dienen, die Teilnehmer in Gruppen mit bestimmten Eigenschaften einzuteilen, so dass Unterschiede zwischen und Gemeinsamkeiten in den Gruppen bezüglich der Beantwortung der freien Fragen und des Aussagebogens ermittelt werden können. Dabei werden folgende Skalen in diesem Untersuchungsbogen verwendet: die Skala „Selbstwertgefühl“ aus dem **Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF)** von Becker (1989) und die Kurzform der **Allgemeinen Depressionsskala (ADS-K)** von Hautzinger und Bailer (1992). Im Folgenden werden beide Skalen näher vorgestellt.

Die Skala des Selbstwertgefühls des **Trierer Persönlichkeitsfragebogen** kann als ein bedeutender Faktor im Selbstkonzept betrachtet werden. Becker (1989) vertritt ein Kontinuumsmodell der seelischen Gesundheit: eine Person ist nicht entweder seelisch gesund oder seelisch krank, sondern befindet sich in unterschiedlichem Grad auf einem Kontinuum zwischen seelisch krank und seelisch gesund.

Der TPF erfasst relativ stabile Eigenschaften. So betrug die Retestreliaibilität bei der Eichstichprobe nach 11 Monaten $r = 0.79$. Unter Bezugnahme auf Normen, die auf einer nach Zufallsprinzipien zusammengestellten bundesweiten Eichstichprobe basieren, kann die individuelle Position einer Testperson innerhalb ihrer Referenzpopulation bestimmt werden. Die Testnormen beziehen sich auf den Altersbereich von 18-80 Jahren.

Die Skala zum Selbstwertgefühl besteht aus 12 Items. Die Befragten werden gebeten, die Häufigkeit von Aussagen über Verhaltensweisen, Gedanken und Einstellungen anzugeben, in dem die entsprechende der vier vorgegebenen Antwortkategorien „immer“, „oft“, „manchmal“, „nie“ ausgewählt werden soll.

Hohe Werte in der Skala zum Selbstwertgefühl werden von folgenden Personen erreicht:
Die Person findet sich sympathisch und liebenswert, hat viel Selbstvertrauen, ist häufig unbeschwert und gut aufgelegt, ist zufrieden mit sich und dem Leben, ist ruhig und ausgeglichen, ist unbekümmert.

Niedrige Werte lassen folgende Aussagen über die betroffene Person zu:
Die Person hat Probleme, sich selbst zu akzeptieren, hat wenig Selbstvertrauen, ist häufig bedrückt und schlecht aufgelegt, ist unzufrieden mit sich und dem Leben, ist erregbar und ist besorgt.

Bei der Auswertung wird der Itembeantwortung ein entsprechender Wert zugewiesen und diese Werte werden aufsummiert. Die Skalenscores werden dann unter Rückgriff auf die im Anhang

des Testmanuals enthaltenen Normtabellen in t-Werte transformiert, wobei die jeweils zum Geschlecht und Alter der Testperson passende Normtabelle heranzuziehen ist. Der Summenwert liegt zwischen 0 bis 48 Punkten. Bei > 31 Punkten bei Männern bzw. > 30 Punkten bei Frauen kann auf ein eher hohes Selbstwertgefühl geschlossen werden. Mit Hilfe des TPF-Scores soll die Gesamtstichprobe in Befragte mit einem hohen Selbstwertgefühl und Befragte mit einem niedrigen Selbstwertgefühl aufgeteilt werden.

Die Skala des Selbstwertes steht zu inhaltlich ähnlichen Skalen anderer Tests im folgenden Zusammenhang: Sie korreliert zu $r = 0.65$ mit der Skala der Lebenszufriedenheit des Freiburger Persönlichkeitsinventars (FPI) und beim 16 Persönlichkeits-Faktoren-Test (16 PF) korreliert sie mit der Selbstsicherheitskala zu $r = 0.52$.

Die Kurzform der **Allgemeinen Depressionsskala (ADS-K)** von Hautzinger und Bailer (1992) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument depressiver Symptome, das speziell für den Einsatz bei Untersuchungen an nicht-klinischen Stichproben entwickelt wurde. Die ADS kann einzeln oder in Gruppen bei Personen zwischen 14 und 80 Jahren eingesetzt werden. Die kurze Form erweist sich als reliabel und valide sowie nahezu identisch zu der längeren Form.

15 Items erfragen das Vorhandensein von und die Dauer der Beeinträchtigung durch depressive Affekte, körperliche Beschwerden, motorische Hemmungen, motivationale Defizite und negative Denkmuster. Der Fragebogen wird als Screening-Instrument verwendet, der den aktuellen Zustand depressiver Beschwerden (zurückliegende Wochen) bestimmt. Das Befinden wird auf einer vierstufigen Skala „selten“, „manchmal“, „öfters“, „meistens“ eingeschätzt.

Bei der Auswertung der Allgemeinen Depressionsskala wird lediglich der Summenwert als Kennwert aktueller Symptomatik interpretiert. Der Summenwert bewegt sich zwischen dem Minimum von 0 Punkten und dem Maximum von 60 Punkten. In einer Tabelle sind Normwerte zusammengefasst, die es erlauben, den individuellen ADS-Summenwert mit den Befunden einer Bevölkerungsstichprobe zu vergleichen. Beim Überschreiten des kritischen Wertes von 18 Punkten besteht die Möglichkeit einer ernsthaften depressiven Störung. Dieser Wert trennt 19% der Normstichprobe ab. Mit Hilfe des ADS-Scores soll die Gesamtstichprobe in (eher) depressive Befragte und (eher) nicht depressive Befragte eingeteilt werden. Bei einem erhöhten ADS-Wert (> 23) ist im Testmanual von „depressiv auffällig“ (s. S. 22 im ADS-Manual) die Rede. Es besteht die Möglichkeit einer ernsthaften depressiven Störung. Die diesen Wert überschreitenden Personen sollen zu der Extremgruppe der Depressiven zusammengefasst werden. Dieser Wert entspricht etwa 15% der Normstichprobe (s. Tab. 15, S. 29 im ADS-

Manual). Für die vorliegende Untersuchung zählen zu der Extremgruppe der Nicht-Depressiven entsprechend die unteren 15%. Damit liegt die Grenze bei < 5 Punkten. In Studien konnten die psychometrischen Gütekriterien gut bestätigt werden, doch wurde bemängelt, dass zu viele Personen fälschlicherweise als depressiv beurteilt werden.

Der ADS korreliert zu $r = 0.73$ mit der Befindlichkeitskala von Zerssen (BfS) und zu $r = 0.61$ mit der Beschwerdeliste (BL) von Zerssen. Mit dem Inventar Depressiver Symptome (IDS) von Hautzinger & Bailer, einem Fremdbeurteilungsinstrument depressiver Symptome, wird ein Zusammenhang von $r = 0.67$ erreicht.

• 33-Item-Aussagebogen

Der Aussagebogen mit 39 Items von Hempel-Steinkühler (1989) wurde aufgrund ihrer statistischen Auswertung abgewandelt übernommen. Allein die von Hempel-Steinkühler als statistisch signifikant identifizierten Items wurden übernommen. Außerdem wurden weitere Items hinzugefügt, die für die Untersuchung aussagekräftig und interessant erschienen. Die Aussagen können in vier Kategorien zusammengefasst werden, die im Folgenden mit beispielhaften Items dargestellt werden:

seelische Ausgeglichenheit (12 Items: -6, 8, -15, 17, -21, 23, -24, 25, 26, -27, -29, 31)

„Ich neige zu Unruhe und Nervosität.“ (15)

„Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.“ (31)

Einfluss auf den Lebensverlauf (3 Items: 1, 3, 28)

„Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird.“ (1)

„Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen.“ (28)

Vergangenheit annehmen können (9 Items: -5, -10, 13, 16, -19, 22, -30, 32, -33)

„In meinem Leben ist so manches schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht mehr darüber.“ (22)

„Ich werde heute noch wütend, wenn ich an bestimmte Situationen der Vergangenheit zurückdenke.“ (-30)

Biographische Ereignisse wie Kindheit, Familie, Freunde, Partnerschaften, Schule, Pubertät, Ausbildung/Beruf (9 Items: 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 18, 20)

„Meine Kindheit war unbeschwert.“ (2)

„Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend.“ (14)

Nicht alle Items sind eindeutig einer Kategorie zuzuordnen, da die Verarbeitung von Vergangenem mit der Grundeinstellung und somit auch mit Depressivität zusammenhängen. So könnte Item 19 „Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe.“ den Kategorien seelische Ausgeglichenheit, Vergangenheit

annehmen können und auch Einfluss zu geordnet werden. Es wurde eine grobe Kategorisierung der Items aufgrund ihrer Hauptbedeutung vorgenommen.

Die Teilnehmer geben bei jeder Aussage an, in wie weit diese auf sie zutreffen. Dafür soll eine der fünf Antwortmöglichkeiten „stimmt ganz genau“, „stimmt ziemlich“, „stimmt etwas“, „stimmt nur wenig“, „stimmt überhaupt nicht“ ausgewählt werden. Hierbei geht es um die Wiedererkennungslleistung.

Es soll bei Teilstichproben untersucht werden, ob sie die Aussagen unterschiedlich beantworten. Eine Faktorenanalyse der 33 Items soll durchgeführt werden und die Items und Faktorwerte sollen auf Mittelwertunterschiede bei unterschiedlichen Teilstichproben mit dem t-Test für unabhängige Stichproben untersucht werden.

• **Angaben zur Person**

Im Anschluss werden Informationen über die Teilnehmer erbeten: Alter, Geschlecht, Familienstand, Schulabschluss und Berufstätigkeit. Diese werden benötigt, um die Stichprobe beschreiben zu können, und um eventuell Teilgruppen vergleichen zu können.

3. Einstellung gegenüber den Teilnehmern

Um den Teilnehmern Raum für ihre eigenen Geschichte und eigenen Erfahrungen zu lassen, besteht das Untersuchungsdesign zu einem großen Teil aus offenen Fragen, die von den Teilnehmern individuell zu beantworten sind. Es werden keine Antwortkategorien vorgegeben oder Beantwortungen der Fragen vorstrukturiert. Vielmehr sollen die Antworten in Nachhinein kategorisiert oder geratet werden, auch wenn das die Gefahr einer Fehleinschätzung birgt.

V. Voruntersuchung

Eine Voruntersuchung soll klären, ob der Rückblickbogen verständlich ist und ob die Fragen beantwortet werden können. Kann der Bogen die gewünschten Beziehungen, die gemessen werden sollen, tendenziell erfassen?

1. Stichprobenbeschreibung

In der Vorstudie wurden zwanzig Fragebögen verteilt. Bis zum Stichtag wurden 9 Bögen zurückgesandt.

• Demographische Daten

G e s c h l e c h t

| Geschlecht | % | (N) |
|------------|-------|-----|
| Frauen | 33,3 | (6) |
| Männer | 66,7 | (3) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 1: Verteilung der weiblichen und männlichen Untersuchungsteilnehmer der Vorstudie. N=9.

Drei Männer und sechs Frauen nehmen an der Vorstudie teil.

A l t e r

| Alter in Jahren | % | (N) |
|-----------------|-------|-----|
| 20 - 29 | 44,4 | (4) |
| 30 - 39 | 22,2 | (2) |
| 80 - 89 | 33,3 | (3) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 2: Altersverteilung der Untersuchungsteilnehmer der Vorstudie, in 10-Jahresabständen. N=9.

Vier Teilnehmer sind zwischen 20 - 30 Jahren alt (24, 25, 26, 27 Jahre), zwei sind zwischen 30 - 40 Jahren alt (33, 38 Jahre) und drei sind zwischen 80 - 90 Jahre alt (82, 83, 88 Jahre). Das Durchschnittsalter beträgt 47.33 Jahre.

F a m i l i e n s t a n d

| Familienstand | % | (N) |
|---------------|-------|-----|
| Ledig | 55,6 | (5) |
| Verheiratet | 11,1 | (1) |
| Verwitwet | 33,3 | (3) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 3: Verteilung des Familienstandes bei den Untersuchungsteilnehmern der Vorstudie. N=9.

Fünf sind ledig, eine Person lebt mit dem Partner zusammen, eine Person ist verheiratet und drei Personen sind verwitwet.

Kinder

| Anzahl der Kinder | % | (N) |
|-------------------|--------------|------------|
| Keins | 55,6 | (5) |
| Zwei | 22,2 | (2) |
| Drei | 11,1 | (1) |
| Vier | 11,1 | (1) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 4: Verteilung der Kinderanzahl bei den Untersuchungsteilnehmern der Vorstudie. N=9.

Zwei Personen haben zwei Kinder, eine Person hat drei Kinder, eine andere Person hat vier Kinder und fünf Personen haben keine Kinder.

Schule

| Schulbildung | % | (N) |
|---------------|--------------|------------|
| Hauptschule | 33,3 | (3) |
| Abitur | 55,6 | (5) |
| Universität | 11,1 | (1) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 5: Verteilung des Schulabschlusses bei den Untersuchungsteilnehmern der Vorstudie. N=9.

Unter den Teilnehmern haben drei die Hauptschule besucht, fünf haben das Abitur als höchsten Abschluss und einer hat die Universität besucht.

Beruf

| Kategorie Beruf | % | (N) |
|---------------------------------|--------------|------------|
| Rentner/in | 33,3 | (3) |
| Student/in | 22,2 | (2) |
| Angestellte/r/ Beamte/r | 22,2 | (2) |
| Führungsposition/ freiberuflich | 22,2 | (2) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 6: Verteilung Tätigkeitsbereiche bei den Untersuchungsteilnehmern der Vorstudie. N=9.

Unter den Teilnehmern der Vorstudie sind 3 Rentnerinnen und zwei Studenten, eine medizinische Dokumentarin, ein Sparkassenwirt, ein Sparkassenfachwirtin sowie eine Person mit Berufsbezeichnung Künstler.

Arbeitslos: Länger als drei Monate arbeitslos war keine der neun Personen.

• Skalen

Depressions-Skala

| Depressiv | % | (N) |
|---------------|--------------|------------|
| ja | 33,3 | (3) |
| nein | 66,6 | (6) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 7: Einteilung der Untersuchungsteilnehmer der Vorstudie in depressive und nicht-depressive Ausprägung laut ADS. N=9.

Drei der Teilnehmer sind gemäß der Skala als depressiv einzustufen, sechs als nicht depressiv.

Selbstkonzept-Skala

| Selbstkonzept | % | (N) |
|---------------|-------|-----|
| positiv | 33,3 | (3) |
| negativ | 66,7 | (6) |
| Gesamt | 100,0 | (9) |

Tab. 8: Einteilung der Untersuchungsteilnehmer der Vorstudie nach Ausprägung des Selbstbildes laut TPF. N=9.

Sechs der Teilnehmer haben einen negativen Selbstwert-Score, drei einen positiven.

2. Auswertung der Voruntersuchung

Es wurde eine grobe Auswertung vorgenommen. Die Teilnehmer wurden aufgrund der Persönlichkeitsskala-Werte und der Depressionsskala-Werte in Gruppen mit positiven oder negativen Persönlichkeits-Score bzw. mit positiven oder negativen Depressions-Score eingeteilt. Es wurde dann überprüft, ob in den Gruppen eine unterschiedliche Antworttendenz bei den freien Fragen und dem 33-Item-Aussagebogen auffindbar ist. Der Bogen war für alle Teilnehmer verständlich, jedoch wurde er als sehr lang empfunden. Ungünstige oder schwierige Items und Fragen wurden aus dem Bogen herausgenommen. Die Kritik der Teilnehmer wurde bei der Änderung berücksichtigt.

Tendenzen

- Die Beantwortung von Frage 1 könnte je nach überwiegend positiven oder negativen Inhalten eine Vorhersage erlauben, ob die Person eher ein positives Selbstkonzept hat und nicht depressiv ist oder ein eher negatives Selbstkonzept hat und depressiv ist.
- Die Teilnehmer mit dem negativen Selbstkonzept berichten eher auf sich bezogen, während die mit dem positiven Selbstkonzept eher auch Inhalte mit anderen Menschen erwähnen.
- Depressive beschäftigen sich mehr mit „innerem Wachstum“.

VI. Vorgehensweise bei der Auswertung der Untersuchung A

1. Verteilung von Code-Nummern

Die ausgefüllten Untersuchungsbögen wurden in der Reihenfolge ihres Eingangs mit Code-Nummern versehen.

2. Auswertung der quantitativen Daten

Die statistische Auswertung wurde mit dem „SPSS für Windows, Version 6.1“ Statistik-Programm rechnergestützt durchgeführt. Als methodische Grundlagenwerke dienten Clauß & Ebner (1989), Bortz (1984, 1993) und Lienert (1973).

Bei der Auswertung werden neben der Gesamtstichprobe auch Extremgruppenunterschiede untersucht. Es wird geprüft, ob durch den Extremgruppenvergleich klarere Trends zu finden sind. Werden diese Extremgruppen miteinander in Beziehung gesetzt, so bleibt der verbleibende Großteil der Stichgruppe im „normalen“ Bereich unberücksichtigt. Dabei muss beachtet werden, dass Extremgruppenvergleiche inhaltliche Aussagen verfälschen können. Soweit es möglich und sinnvoll ist, werden diese Tendenzen mit statistischen Zahlen belegt. Depressive Befragte werden mit D abgekürzt, nicht-depressive Befragte mit ND. Das Signifikanzniveau wurde bei 5% ($\alpha=0,05$) festgelegt. Das signifikanzstatistische Niveau wird als Bezugsgröße verstanden, um Mittelenswertes herauszufinden.

Statistische Auswertung

Die folgenden werden verwendete Verfahren zum Identifizieren statistischer Zusammenhänge dargestellt: Faktorenanalyse, t-Test für unabhängige Stichproben, χ^2 -Test und Binominal-Test.

• Faktorenanalyse

Bei dem 33-Item-Aussagebogen soll zunächst eine Faktorenanalyse durchgeführt werden. Die Faktorenanalyse fasst Variablen, die miteinander korrelieren und somit etwas Ähnliches erfassen, zu Faktoren zusammen. Mit ihrer Hilfe soll die unüberschaubare Informationsvielfalt geordnet werden und herausgefunden werden, ob die verschiedenen Inhalte der Items etwas Gemeinsames beschreiben, ob sie einen oder mehrere gemeinsame Faktoren bilden und ob diese Faktoren auch Gemeinsamkeiten bei den Personen beschreiben.

• **t-Test für unabhängige Stichproben**

Mit dem t-Test für unabhängige Stichproben sollen bei der vorliegenden Stichprobe zwei unabhängige Teilgruppen hinsichtlich ihrer Mittelwerte miteinander verglichen werden, um herauszufinden, ob es sich bei Mittelwertsunterschieden um zufällige oder um statistische Unterschiede handelt. Der t-Wert wird aufgrund von Mittelwerten, Varianzen und dem Umfang der zu vergleichenden Stichproben gebildet. Der klassische t-Test für unabhängige Stichproben verlangt nahezu gleiche Varianzen in den Teilgruppen. Die Signifikanzprüfung wird 2-seitig vorgenommen, da keine Vorannahme über die Richtung der Unterschiede besteht. Die Nullhypothese, dass kein Unterschied zwischen beiden Mittelwerten besteht, kann mit 95% Wahrscheinlichkeit zurückgewiesen werden, wenn $p \leq 0,05$. Entsprechend können dann die Mittelwertunterschiede als statistische Unterschiede interpretiert werden.

• **χ^2 -Test**

Der χ^2 -Test wird auch χ^2 -Unabhängigkeitstest genannt. Der χ^2 -Test überprüft die Unabhängigkeit zweier Variablen in einer Kreuztabelle und prüft so indirekt den Zusammenhang der beiden Merkmale. Die empirisch beobachtete Verteilung wird mit einer erwarteten Verteilung verglichen. Die erwartete Verteilung ist diejenige, die auftreten würde, wenn zwischen den beiden Variablen keine Beziehung stünde, sie also voneinander unabhängig wären (H_0 : kein Zusammenhang zwischen den Variablen). Die statistische Prüfgröße χ^2 wird mit Hilfe des Pearson-Signifikanz-Wertes berechnet. Es wird eine Irrtumswahrscheinlichkeit von 5% angenommen, d.h. wenn $p \leq 0,05$ kann H_1 (es gibt einen Zusammenhang zwischen den Variablen) angenommen werden. Es dürfen nicht mehr als 20% der Felder eine erwartete Häufigkeit von < 5 haben, sonst ist das Testergebnis nicht mehr zuverlässig. Bei einer Vierfeldertafel mit einer erwarteten Häufigkeit kleiner als 5, berechnet das SPSS automatisch den exakten Test von Fisher.

• **Binomial-Test**

Eine Binomialverteilung ist eine Wahrscheinlichkeitsverteilung für eine Variable, die nur zwei Werte annimmt (dichotom). Der Binomial-Test prüft bei dichotomen Variablen, ob ein signifikanter Unterschied zwischen den beobachteten und erwarteten Häufigkeiten der beiden Merkmalsausprägungen vorliegt oder ob die Unterschiede nur zufällig zustande gekommen sind. Es wird untersucht, ob die Verteilung der Variable in der Teilstichprobe mit der in der Grundgesamtheit vereinbar ist (H_0 , wenn $p \leq 0,05$) oder nicht (H_1 , wenn $> 0,05$).

3. Auswertung der qualitativen Daten

• Kategorisierung

Um die Masse an Informationen und den Inhalt der freien Fragen der Lebensrückblicke auswerten zu können, sollen die Angaben per Kategorisierung für eine inhaltliche Auswertung zusammengefasst, geordnet und vergleichbar gemacht werden. Soweit möglich und sinnvoll werden Mehrfachbeantwortungen zu einem Gesamteindruck zusammengefasst und kategorisiert.

Beim Durchlesen der Antworten wurden folgende gemeinsame, neutrale Kategorien gebildet: Kindheit, Jugend, Erwachsensein, Eltern, Verwandte, Kinder/Familie, Partner, Freunde und Mitmenschen, Schule, Ausbildung, Beruf, Wohnen, Ausland, Interessen, Gesundheit/Krankheit, Tod, Eigenschaft, Glaube, Angst, Freude, Finanzen, Gewalt, Politik/Gesellschaft, Krieg, Leben insgesamt.

Neben den schon oben erwähnten Mehrfachantworten haben Befragte auch Angaben gemacht, die nicht nur einer Kategorie zugeordnet werden können. Beispielsweise Aussagen über die Kindheit im Krieg. In diesen Fällen wurde die Aussage sowohl der Kategorie „Kindheit“ als auch „Krieg“ zugeordnet. Kategorien mit weniger als 5% der Nennungen werden nicht weiter dargestellt.

Die Kategorien werden im Ergebnisteil dargestellt und mit Beispielaussagen der Teilnehmer veranschaulicht. Die Codenummer der Person steht in Klammern hinter dem Beispiel. Aussagen von Depressiven sind kursiv gekennzeichnet. Die Beispielaussagen entsprechen dem Wortlaut der Befragten. Es ist vorgekommen, dass Aussagen im Zuge der Kategorisierung „entzerrt“ wurden, weil sie eben mehrere Kategorien beinhalten. Oft wurde stichwortartig geantwortet.

Bei Fragen 2, 4, 5 und 7 wurden noch zusätzlich Beobachtungen zur Art der Beantwortung gemacht. Bei Frage 2 wird beschrieben, ob und wie die Teilnehmer Veränderungen durch freudvolle Ereignisse erlebt haben. Die Angaben konnten in folgende Bereiche zusammengefasst werden: Dankbarkeit, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Glück, Sinn, positive Sicht, Lebensauffassung, Stolz, Verständnis, Akzeptanz, Glaube, Entwicklung und Lebensführung.

Auch die Umdeutungen, die in Frage 4 genannt werden, sollen näher betrachtet werden. Es soll untersucht werden, in welche Richtung diese Umdeutungen vorgenommen werden, also ob Ereignisse im Nachhinein positiver oder negativer bewertet werden. Dabei werden nur die von

den Befragten selbst in der Aussage beurteilten positiven oder negativen Folgen berücksichtigt. Nicht eindeutig bewertete Folgen werden zu der Kategorie „Keine Angabe“ gezählt.

Bei Frage 5 wird beschrieben, ob sich die Befragten eher von positiven oder von negativen Erfahrungen geprägt fühlen. Auch hier werden nur die von den Befragten als positiv oder negativ empfundenen Prägungen berücksichtigt.

Die Entschlüsse, die bei Frage 7 genannt werden, sollen ebenfalls näher betrachtet werden. Es soll dargestellt werden, ob die Teilnehmer dieser Studie der Meinung sind, „richtige“ oder „falsche“ Entschlüsse getroffen zu haben.

Die letzte Frage auf dem Fragebogen gibt den Befragten die Gelegenheit sich darüber zu äußern, was sie beim Ausfüllen der Fragen gedacht und gefühlt haben sowie wie die Beschäftigung damit gefallen hat. Folgende Kategorien stellen sich hier als geeignet heraus: „interessante Beschäftigung“, „Zufriedenheit“, „Dankbarkeit“, „traurig/deprimierend“, „Bewusstwerdung“, „bilanzierend“, „nichts Neues“, „Bogen als Instrument“, „Anmerkungen“.

Die vollständige Darstellung aller Antworten würde den Rahmen der Arbeit sprengen. Deswegen sollen beispielhafte Antworten die Ergebnisse veranschaulichen. Die Codenummern der Teilnehmer werden in Klammern hinter den Aussagen stehen. Dabei sollen die Codenummern der depressiven Teilnehmer kursiv gekennzeichnet sein (Nr.: 01, 04, 05, 12, 15, 21, 24, 26, 27, 31, 35, 43, 45, 49, 56, 58, 63, 64, 67, 68, 69, 71, 80, 82, 86, 89, 91, 95, 97, 100, 105).

• **Rating**

Um die Bewertung der Befragten, wie die Beschäftigung mit dem Rückblick empfunden wurde, nicht nur als Auflistung darzustellen, sondern diese auch auszuwerten, soll ein Rating von Prof. Dr. Tausch und mir unabhängig voneinander durchgeführt werden. Das von den Teilnehmern Beschriebene soll nach den folgenden zwei Punkten bewertet werden:

- Ausmaß an einerseits Belastendem-Schmerzlichem-Ungünstigem und andererseits Schönem-Günstigem-Zufriedenstellendem in der Vergangenheit und/oder Gegenwart in der Aussage: 9 = gar nicht erwähnt, 1 = etwas erwähnt, 2 = ziemlich viel erwähnt bis 3 = sehr stark erwähnt.
- Empfinden von Belastendem/ Schmerzlichem/ Ungünstigem bzw. Schönem/ Günstigem/ Zufriedenstellendem beim Erinnern und Ausfüllen selbst: 9 = keine Angabe, 1 = sehr positiv/viel Freude, 2 = positiv, 3 = sowohl positiv als auch negativ, 4 = etwas traurig /deprimierend bis 5 = sehr traurig /deprimierend.

VII. Datenerhebung der Untersuchung A

1. Rücklauf

Insgesamt sind 196 Bögen ausgegeben wurden. Die Bögen wurden zum größten Teil von Prof. Tausch auf seinen Veranstaltungen an Interessenten verteilt. Außerdem haben auch Freunde und Bekannte geholfen, in dem sie die Bögen an Kollegen, Bekannte und Freunde ihrerseits weitergegeben haben. Von diesen 196 Bögen wurden 109 Bögen zurückgesendet. Davon waren 3 Bögen für die Auswertung unbrauchbar, weil sie entweder unausgefüllt (1 Bogen) oder unvollständig ausgefüllt (2 Bögen) wurden. Demnach beträgt die Rücklaufquote 55,6 % und die Auswertungsquote 54,1 %.

2. Beschreibung der Gesamtstichprobe

Es folgt die tabellarische Darstellung der Stichprobe. Neben der Angabe der absoluten Häufigkeiten N und der Häufigkeiten in Prozenten, sind Mittelwerte „M“ und Streuungen „s“ den Tabellen beigelegt.

• Demographische Daten

G e s c h l e c h t

| Geschlecht | % | (N) |
|------------|--------|-------|
| Weiblich | 83,0 | (88) |
| Männlich | 17,0 | (18) |
| Gesamt | 100,90 | (106) |

Tab. 9: Verteilung der weiblichen und männlichen Untersuchungsteilnehmer in der Stichprobe.

Beim Geschlecht überwiegt der Anteil der Frauen überdurchschnittlich mit 83% gegenüber 17% Männern.

A l t e r s v e r t e i l u n g

In Tabelle 10 ist die Altersverteilung der Untersuchungsteilnehmer dargestellt (siehe folgende Seite). Die Altersgruppen reichen von 23 bis 87 Jahren mit einem durchschnittlichen Alter von 43,14 Jahre. Eine Person machte keine Angabe bezüglich des Alters. Die Altersverteilung streut mit $s = 15,524$.

| Alter in Jahren | % | (N) |
|-----------------------------|--------------|----------|
| 20 bis 29 | 13,2 | (14) |
| 30 bis 39 | 17,9 | (19) |
| 40 bis 49 | 23,6 | (25) |
| 50 bis 59 | 25,5 | (27) |
| 60 bis 69 | 12,3 | (13) |
| 70 bis 79 | 1,9 | (2) |
| 80 bis 89 | 3,8 | (4) |
| 90 bis 99 | 0,9 | (1) |
| Keine Angabe | 0,9 | (1) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M= 43,14 | s= 15,52 |
| Range | Range= 23-87 | |

Tab. 10: Altersverteilung der Untersuchungsstichprobe, in 10-Jahresabständen. Angabe von Mittelwert, Streuung und Range.

Schulbildung

| Schulbildung | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| Hauptschule | 11,3 | (12) |
| Realschule | 30,2 | (32) |
| Abitur | 31,1 | (33) |
| Universität | 26,4 | (28) |
| keine Angabe | 0,9 | (1) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=2,73 | s=0,98 |

Tab. 11: Verteilung des Schulabschlusses in der Untersuchungsstichprobe. Angabe von Mittelwert und Streuung.

12 Befragte (11,3%) haben die Hauptschule besucht. Je ein Drittel der Teilnehmer haben die Mittlere Reife (30,2%) und das Abitur (31,1%) als höchsten Schulabschluss. 28 Personen (26,4%) haben einen Universitätsabschluss.

Berufstätigkeit

| Beruf | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| in Ausbildung | 7,5 | (8) |
| erzieherisch | 17,9 | (19) |
| helfend, medizinisch | 28,3 | (30) |
| Wirtschaft, Industrie | 34,0 | (36) |
| Hausfrau | 10,4 | (11) |
| keine Angabe | 1,9 | (2) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=3,22 | s=1,11 |

Tab. 12: Verteilung der Tätigkeitsgruppen in der Untersuchungsstichprobe. Angabe von Mittelwert und Streuung.

Über ein Drittel (34,0%) der Teilnehmer ist in Wirtschaft, Industrie, Verwaltung und Technik tätig, knapp ein weiteres Drittel (28,3) ist helfend, medizinisch tätig. 17,9% arbeiten erzieherisch, 10,4% geben an, Hausfrau zu sein und 7,5% befinden sich in der Ausbildung.

Arbeitslos

| arbeitslos | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| ja | 26,7 | (28) |
| nein | 70,8 | (75) |
| keine Angabe | 2,8 | (3) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=0,27 | s=0,45 |

Tab. 13: Anzahl der Befragten, die länger als 3 Monate arbeitslos waren. Angabe von Mittelwert und Streuung.

Länger als drei Monate arbeitslos waren 26,7% der Befragten, 70,8% waren weniger als drei Monate bzw. gar nicht arbeitslos. Keine Angabe machten 2,8%.

Familienstand

| Familienstand | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| ledig | 23,6 | (25) |
| verheiratet | 47,2 | (50) |
| geschieden | 13,2 | (14) |
| verwitwet | 8,5 | (9) |
| mit Partner | 7,5 | (8) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=1,29 | s=1,15 |

Tab. 14: Verteilung des Familienstandes in der Untersuchungsstichprobe. Angabe von Mittelwert und Streuung.

Die Verheirateten bilden mit 47,2% die größte Gruppe. 23,6% der Befragten sind ledig, 13,2% sind geschieden, 8,5 % sind verwitwet und weitere 7,5% geben an, mit Partner zu sein.

Kinder

| Anzahl der Kinder | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| keine Kinder | 40,6 | (43) |
| ein Kind | 19,8 | (21) |
| zwei Kinder | 25,4 | (27) |
| drei Kinder | 12,2 | (13) |
| vier Kinder | 1,9 | (2) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=1,15 | s=1,14 |

Tab. 15: Verteilung der Kinderanzahl (von 0 bis 4). Angabe von Mittelwert und Streuung.

Mit 40,6% bilden die Kinderlosen die größte Gruppe. 25,4% haben zwei Kinder, 19,8% haben ein Kind, 12,2% haben drei Kinder und zwei Befragte haben vier Kinder.

• **Zusatzfragen**

Zusatzfrage 1 „Lebenszufriedenheit“

| Zufriedenheit | % | (N) |
|----------------------|--------|-------|
| sehr unzufrieden | 0,0 | (0) |
| unzufrieden | 3,8 | (4) |
| mäßig zufrieden | 26,4 | (28) |
| zufrieden | 56,6 | (60) |
| sehr zufrieden | 11,3 | (12) |
| gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung | M=2,23 | s=,70 |

Tab. 16: Ausmaß an Zufriedenheit mit dem zurückliegenden Leben. Angabe von Mittelwert und Streuung.

Zufrieden mit ihrem Leben sind über die Hälfte der Befragten (56,6%) und 11,3% sogar sehr zufrieden. Nur 3,8% der Teilnehmer geben an, unzufrieden zu sein.

Zusatzfrage 2 „Ausmaß an Freude“

| Freude | % | (N) |
|----------------------|--------|-------|
| sehr wenig Freude | 0,0 | (0) |
| wenig Freude | 3,8 | (4) |
| etwas Freude | 13,2 | (14) |
| viel Freude | 68,9 | (73) |
| sehr viel Freude | 14,2 | (15) |
| gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=2,07 | s=,65 |

Tab. 17: Ausmaß an empfundener Freude im bisherigen Leben. Angabe von Mittelwert und Streuung.

68,9% der Befragten geben an, viel Freude im Leben empfunden zu haben und 14,2% haben sogar sehr viel Freude empfunden. Wenig Freude haben nur 13,2% der Teilnehmer empfunden.

Zusatzfrage 3 „Ausmaß der Belastung durch Schmerzliches“

| Schmerzliches | % | (N) |
|----------------------|--------|--------|
| sehr stark belastet | 9,4 | (10) |
| stark belastet | 25,5 | (27) |
| deutlich belastet | 29,2 | (31) |
| leicht belastet | 20,8 | (22) |
| nicht belastet | 15,1 | (16) |
| gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=2,93 | s=1,21 |

Tab. 18: Ausmaß an Belastung durch Schmerzen im bisherigen Leben. Angabe von Mittelwert und Streuung.

9,4% fühlen sich durch Schmerzliches sehr stark belastet und weitere 25,5% stark belastet. Knapp ein Drittel der Befragten fühlt sich deutlich belastet (29,2%) und 20,8% fühlen sich leicht belastet. 15,1% geben an, dass sie sich gar nicht belastet fühlen.

Zusatzfrage 4 "Einfluss auf Lebensverlauf"

Die meisten (42,5%) der Befragten geben an, wenig Einfluss auf den Lebensverlauf gehabt zu haben und 11,3% haben gar keinen Einfluss. 35,8% haben mäßigen Einfluss und insgesamt 8,5% haben viel oder sehr viel Einfluss.

| Einfluss | % | (N) |
|----------------------|--------|--------|
| gar keinen Einfluss | 11,3 | (12) |
| nur wenig Einfluss | 42,5 | (45) |
| mäßig Einfluss | 35,8 | (38) |
| viel Einfluss | 5,7 | (6) |
| sehr viel Einfluss | 2,8 | (3) |
| gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung | M=2,58 | s=1,25 |

Tab. 19: Ausmaß an Einfluss auf den Lebensverlauf. Angabe von Mittelwert und Streuung.

• Skalen

Depressivität

| Depressiv | % | (N) |
|----------------------|--------|--------|
| Ja | 30,2 | (32) |
| Nein | 69,8 | (74) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=1,70 | s=0,46 |

Tab. 20: Einteilung der Untersuchungsstichprobe in depressive und nicht depressive Ausprägung laut ADS. Angabe von Mittelwert und Streuung.

Etwa ein Drittel der Befragten (30,2%) wurde mit Hilfe der Allgemeinen Depressionsskala als depressiv eingestuft. Die restlichen 69,8% bilden die Gruppe der nicht depressiven Teilnehmer.

Selbstkonzept

| Selbstkonzept | % | (N) |
|----------------------|--------|--------|
| Positiv | 43,4 | (46) |
| Negativ | 56,6 | (60) |
| Gesamt | 100,0 | (106) |
| Mittelwert/ Streuung | M=1,43 | s=0,46 |

Tab. 21: Einteilung der Untersuchungsstichprobe nach Ausprägung des Selbstbildes laut TPF. Angabe von Mittelwert und Streuung.

Ein positives Selbstbild haben 43,4% der Teilnehmer, ein negatives Selbstbild haben 56,6%.

3. Einteilung der Gesamtstichprobe nach Höhe des ADS-Wertes

Betrachtet man nun die Ergebnisse beider Skalen in Tab. 22 auf folgender Seite, so zeigt sich, dass in 26 Fällen einheitlich negative Werte auf den Skalen vorliegen und in 40 Fällen einheitlich positive Werte. Die Übereinstimmung von TPF-Wert und ADS-Wert beträgt 62%.

| ADS \ TPF | negativ | | positiv | | Gesamt | |
|----------------|---------|------|---------|------|--------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| negativ | 24,5 | (26) | 32,1 | (34) | 56,6 | (60) |
| positiv | 5,7 | (6) | 37,7 | (40) | 43,4 | (46) |
| Gesamt | 30,2 | (32) | 69,8 | (74) | 100,0 | (106) |

Tab. 22: Einteilung der Gesamtstichprobe nach Höhe der Skalenwerte ADS und TPF.

In Anbetracht dieser recht hohen Übereinstimmung und aufgrund des enormen Arbeitsaufwandes für die qualitative Auswertung von 106 Fragebögen habe ich mich entschieden, die Einteilung in Extremgruppen nach nur einer Skala vorzunehmen. Aufgrund folgender Überlegung soll der ADS-Wert das Gruppenkriterium sein und der TPF-Wert unberücksichtigt bleiben: Die ADS-Skala scheint die negativen Werte strenger zu messen als die TPF-Skala. In 32% der Fälle liegen negative TPF-Werte kombiniert mit positiven ADS-Werten vor. Dieses lässt sich derartig erklären, dass die ADS-Skala das aktuelle Befinden testet - und dieses Befinden scheint auch die Art der Beantwortung mehr zu beeinflussen als das Grundgefühl des Selbstwertes. Folglich wird eine strengere Einteilung in „negativ“ und „positiv“ eher zu Ergebnissen führen.

ADS-Extremgruppe

Es wurde bereits unter Punkt VI.2, Seite 35 erwähnt, dass Extremgruppenvergleiche durchgeführt werden sollen, um genauere Trends auszumachen. Die Extremgruppen der ADS setzen sich folgendermaßen zusammen: Diese Extremgruppe Nicht-Depressiven besteht aus 17 Teilnehmern und die Extremgruppe der Depressiven aus 19 Teilnehmern.

| ADS | N | N=106 % | N=36 % |
|--------------------------|----|------------|-----------|
| positiv (< 5) | 17 | 16,0 | 47,2 |
| negativ (> 23) | 19 | 17,9 | 52,8 |
| Gesamt | 36 | 34,0 | 100,0 |

Tab. 23: Einteilung der Extremgruppen nach ADS-Extremwert

VIII. Ergebnisse der Untersuchung A

1. Auswertung des 33-Item-Aussagebogens

Zunächst soll mit Hilfe der Faktorenanalyse (1.1) nach möglichen Zusammenhängen der 33 Items gesucht werden. Mit dem t-Test des Faktorwertes (1.2) und dem t-Test des 33-Item-Aussagebogens (1.3) soll die Beantwortung der Items näher untersucht werden.

1.1 Faktorenanalyse

Es wurden mehrere Faktorenanalysen als Hauptkomponentenanalyse durchgeführt, die die Voreinstellung einer Anfangslösung und nur Eigenwerte über 1 („Kaiser-Guttman-Kriterium“, siehe Bortz, S. 503) gemeinsam haben. Die Analysen wurden mit ein bis fünf Faktoren gerechnet und sowohl unrotiert als auch orthogonal rotiert (Varimax) durchgeführt, um sicherzugehen, dass das beste Abbruchkriterium ausgesucht wird und die Faktoren bestmöglich interpretierbar sind. Zusätzlich wurde auch ein Scree-Test (Eigenwertdiagramm) erstellt.

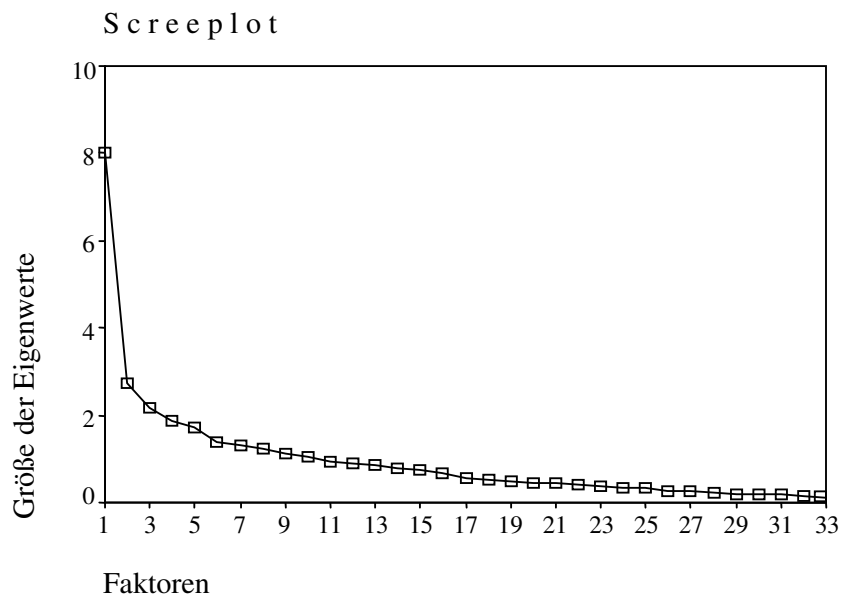


Abb.1: Scree-Test. Verlauf der Eigenwerte bei der Hauptkomponentenanalyse des 33-Item-Aussagebogens.

Die Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse) ergibt einen relativ varianzstarken ersten Faktor (24.3% der Gesamtvarianz) mit einem starken Abfall der übrigen Eigenwerte. Der Verlauf der Eigenwerte (Scree-Test) erlaubt auch die Überprüfung einer Lösung mit bis zu fünf Faktoren (s. Abb. 1), jedoch sind die Faktoren 2 bis 5 relativ varianzschwach (8.3%, 6.6%, 5.6%, 5.2% der Gesamtvarianz). Nach dem Kriterium Eigenwert > 1 wären sogar 10 Faktoren zu

erwägen. Die Berechnungen mit bis zu zehn und bis zu fünf Faktoren, unrotiert und rotiert, erbrachte keine akzeptable Lösung.

Dem Scree-Plot und dem Ergebnis der Analysen zufolge scheint die Generalfaktorlösung als die Lösung der Wahl. Die statistischen Ergebnisse der Faktorenanalyse sind in Tab. 24 dargestellt.

Tab. 24: Faktorenanalyse des 33-Item-Aussagebogens. Ladungsmatrix mit Kommunalitäten und Varianzbeiträgen der Faktoren (N=106). Ladungen >0,50 wurden **fett** markiert.

| Nr. | Inhalt | I | h2 |
|-----|--|-------------|-----|
| 01 | Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird. | ,58 | ,33 |
| 02 | Meine Kindheit war unbeschwert. | ,51 | ,26 |
| 03 | Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen. | ,44 | ,20 |
| 04 | Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Eltern angenommen gefühlt. | ,56 | ,31 |
| 05 | Es gibt Ereignisse aus meiner Vergangenheit, die mich heute noch stark beschäftigen. | -,29 | ,08 |
| 06 | In meinem Leben gab es kaum Beständigkeit. | -,29 | ,09 |
| 07 | Die Schulzeit war eine gute Zeit für mich. | ,43 | ,18 |
| 08 | Wenn ich an freudvolle Ereignisse in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch. | ,48 | ,23 |
| 09 | Das Familienleben in meiner Kindheit und Jugend war harmonisch. | ,54 | ,29 |
| 10 | Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben. | -,57 | ,32 |
| 11 | Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet. | ,54 | ,29 |
| 12 | Das Entdecken des anderen Geschlechts in der Pubertät war voller Freude für mich. | ,17 | ,03 |
| 13 | Ich habe im Leben die Erfahrung gemacht, dass ich vieles aushalten kann. | ,20 | ,04 |
| 14 | Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend. | ,57 | ,33 |
| 15 | Ich neige zu Nervosität und Unruhe. | ,49 | ,24 |
| 16 | Ich möchte die schwierigen Situationen in meinem Leben nicht missen, da ich auch viel Förderliches neben dem Schmerz erfahren habe. | ,47 | ,22 |
| 17 | Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt. | ,63 | ,39 |
| 18 | Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach. | ,54 | ,29 |
| 19 | Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe. | -,61 | ,37 |
| 20 | Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich. | ,58 | ,33 |
| 21 | Ich fühlte mich oft unverstanden. | ,47 | ,23 |
| 22 | In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber. | ,48 | ,23 |
| 23 | Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen. | ,50 | ,25 |
| 24 | Ich hatte in meinem Leben eine/mehrere depressive Phase(n). | -,51 | ,26 |
| 25 | Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich. | ,65 | ,42 |
| 26 | Ich kann Fehler gut zugeben. | ,26 | ,07 |
| 27 | Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll. | -,53 | ,28 |

| Nr. | Inhalt | I | h2 |
|-----|---|------------|-----|
| 28 | Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen. | ,45 | ,20 |
| 29 | Ich habe oft Angst gehabt, mich zu blamieren. | -,39 | ,15 |
| 30 | Ich werde heute noch wütend, wenn ich an bestimmte Situationen der Vergangenheit zurückdenke. | -,31 | ,09 |
| 31 | Ich akzeptiere mich so wie ich bin. | ,62 | ,39 |
| 32 | Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern. | ,69 | ,47 |
| 33 | Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte. | -,40 | ,16 |
| | Eigenwerte | 8,0 | |
| | Anteil an der Gesamtvarianz in % | 24,3 | |

Im Generalfaktor werden folgende Items erfasst:

• *Biographische Ereignisse* (7 Items):

„Meine Kindheit war unbeschwert.“ (2)

„Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Erwachsenen angenommen gefühlt.“ (4)

„Das Familienleben in meiner Kindheit und Jugend war harmonisch.“ (9)

„Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet.“ (11)

„Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend.“ (14)

„Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach.“ (18)

„Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich.“ (20)

• *seelische Ausgeglichenheit* (6 Items)

„Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt.“ (17)

„Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zu kommen ließen.“ (23)

„Ich hatte in meinem Leben eine/mehrere depressive Phase(n).“ (-24)

„Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich.“ (25)

„Eine innere Ruhe habe ich nie gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll.“ (-27)

„Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.“ (31)

• *Vergangenheit annehmen können* (3 Items):

„Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben.“ (-10)

„Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe.“ (-19)

„Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern.“ (32)

• *Einfluss auf Lebensverlauf* (1 Item):

„Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird.“ (1)

1.2 t-Test der Faktorwerte

Ein Vergleich der Faktorenwerte der depressiven und nicht depressiven Teilnehmer, sowohl bei der Gesamtstichprobe als auch der Extremgruppe hinsichtlich des Generalfaktors soll durchgeführt werden. Die Ergebnisse sind in Tabellen 25 und 26 dargestellt. Die Gruppe der nicht-depressiven Befragten weist einen positiveren Faktorenwert auf als die Gruppe der depressiven.

Tab. 25: Vergleich zwischen Depressiven und Nicht-Depressiven der Gesamtstichprobe (N=106) hinsichtlich der Faktorenwerte des Generalfaktors, zweiseitige Irrtumswahrscheinlichkeit p(t).

| N=106 | N | M | s | v |
|---|----|-------|------|------|
| Depressiv | 32 | -0,75 | 1,04 | ,183 |
| Nicht Depressiv | 74 | 0,33 | 0,79 | ,092 |
| t = -5,92 p(F) = ,125 df = 104 p(t) = ,000 | | | | |

Tab. 26: Vergleich zwischen Depressiven und Nicht-Depressiven der Extremgruppe (N=36) hinsichtlich der Faktorenwerte des Generalfaktors, zweiseitige Irrtumswahrscheinlichkeit p(t).

| N=36 | N | M | s | v |
|---|----|-------|------|------|
| Depressiv | 19 | -0,89 | 1,16 | ,265 |
| Nicht Depressiv | 17 | 0,83 | 0,69 | ,167 |
| t = -5,49 p(F) = ,066 df = 104 p(t) = ,000 | | | | |

1.3 t-Test des 33-Item-Aussagebogens

Außerdem soll sowohl bei der Gesamtstichprobe (N=106) als auch bei der Extremgruppenstichprobe (N=36) ein Vergleich (t-Test für unabhängige Stichproben) zwischen depressiven und nicht-depressiven Teilnehmern hinsichtlich der Beantwortung des 33-Item-Aussagebogens vorgenommen werden. Die Skala enthält folgende Abstufungen: 1 = stimmt gar nicht, 2 = stimmt nur wenig, 3 = stimmt etwas, 4 = stimmt ziemlich, 5 = stimmt ganz genau.

Bei heterogenen Varianzen ($p(F) \leq 0,05$) werden dementsprechend die korrigierten Werte (t-Wert, Freiheitsgrad, Irrtumswahrscheinlichkeit) angegeben. Es werden hier nur die Items vorgestellt, bei denen der t-Test zu einem signifikanten Ergebnis führte.

- **(01) Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird.**

Tab. 27: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 1) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--------------------------------------|------|------|------|-------------------------------------|------|------|------|
| Depressiv | 32 | 3,25 | 0,98 | ,174 | 19 | 3,16 | 1,07 | ,245 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,88 | 0,88 | ,102 | 17 | 4,18 | 0,73 | ,176 |
| | p(F) = ,321 t = -3,27 df = 104 | | | | p(F) = ,180 t = -3,30 df = 34 | | | |
| | p(t) = ,001 | | | | p(t) = ,002 | | | |

• **(03) Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen.**

Tab. 28: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 3) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 2,78 | 1,13 | ,199 | 19 | 2,74 | 1,20 | ,274 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,57 | 0,95 | ,111 | 17 | 3,94 | 0,83 | ,201 |
| | p(F) = ,416 t = - 3,69 df =104 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,095 t = - 3,48 df = 34 p(t) = ,001 | | | |

• **(04) Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Eltern angenommen gefühlt.**

Tab. 29: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 4) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 2,84 | 1,48 | ,262 | 19 | 2,63 | 1,64 | ,379 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,30 | 1,32 | ,154 | 17 | 3,82 | 1,13 | ,274 |
| | p(F) = ,447 t = - 1,56 df = 104 p(t) = ,121 | | | | p(F) = ,034 t = - 2,56 df = 32 p(t) = ,015 | | | |

• **(05) Es gibt Ereignisse aus meiner Vergangenheit, die mich heute noch stark beschäftigen.**

Tab. 30: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 5) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 4,16 | 1,05 | ,186 | 19 | 4,37 | 0,76 | ,175 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,92 | 1,23 | ,142 | 17 | 3,12 | 1,05 | ,256 |
| | p(F) = ,640 t = 0,95 df = 104 p(t) = ,342 | | | | p(F) = ,219 t = 4,11 df = 34 p(t) = ,000 | | | |

• **(06) In meinem Leben gab es kaum Beständigkeit.**

Tab. 31: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 6) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,16 | 1,76 | ,311 | 19 | 3,63 | 1,86 | ,427 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 2,26 | 1,05 | ,122 | 17 | 1,82 | 0,73 | ,176 |
| | p(F) = ,001 t = 2,69 df = 40,8 p(t) = ,010 | | | | p(F) = ,006 t = 3,91 df = 23,8 p(t) = ,001 | | | |

• **(08) Wenn ich an freudvolle Ereignisse in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle, die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch.**

Tab. 32: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 8) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,50 | 1,19 | ,211 | 19 | 3,32 | 1,16 | ,265 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,04 | 1,08 | ,125 | 17 | 3,83 | 1,02 | ,246 |
| | p(F) = ,241 t = - 2,30 df =104 p(t) = ,024 | | | | p(F) = ,334 t = - 1,39 df = 34 p(t) = ,173 | | | |

• (10) Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben.

Tab. 33: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item10) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|------|------|------|--|------|------|------|
| Depressiv | 32 | 3,06 | 1,16 | ,205 | 19 | 2,74 | 1,20 | ,274 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 2,23 | 1,09 | ,127 | 17 | 1,82 | 0,95 | ,231 |
| | p(F) = ,874 t = 3,53 df = 104 p(t) = ,001 | | | | p(F) = ,205 t = 2,52 df = 34 p(t) = ,017 | | | |

• (11) Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet.

Tab. 34: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item11) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|------|------|------|--|------|------|------|
| Depressiv | 32 | 3,03 | 1,33 | ,235 | 19 | 2,84 | 1,26 | ,289 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,08 | 1,00 | ,117 | 17 | 4,18 | 0,73 | ,176 |
| | p(F) = ,005 t = - 4,00 df = 46,9 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,004 t = - 3,94 df = 29,4 p(t) = ,000 | | | |

• (14) Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend.

Tab. 35: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item14) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|------|------|------|--|------|------|------|
| Depressiv | 32 | 2,72 | 1,59 | ,281 | 19 | 2,58 | 1,84 | ,421 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,49 | 1,22 | ,142 | 17 | 3,65 | 1,12 | ,270 |
| | p(F) = ,593 t = - 2,71 df = 104 p(t) = ,008 | | | | p(F) = ,399 t = - 2,08 df = 34 p(t) = ,045 | | | |

• (15) Ich neige zu Nervosität und Unruhe.

Tab. 36: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item15) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|------|------|------|--|------|------|------|
| Depressiv | 32 | 3,56 | 1,29 | ,229 | 19 | 3,58 | 1,26 | ,289 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 2,88 | 1,16 | ,135 | 17 | 2,42 | 1,42 | ,344 |
| | p(F) = ,342 t = 2,69 df = 104 p(t) = ,008 | | | | p(F) = ,602 t = 2,62 df = 34 p(t) = ,013 | | | |

• (17) Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt.

Tab. 37: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item17) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|------|------|------|--|------|------|------|
| Depressiv | 32 | 3,19 | 1,15 | ,203 | 19 | 3,00 | 1,29 | ,296 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,30 | 0,81 | ,094 | 17 | 4,53 | 0,62 | ,151 |
| | p(F) = ,006 t = - 4,96 df = 44,8 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,000 t = - 4,60 df = 26,6 p(t) = ,000 | | | |

- **(18) Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach.**

Tab. 38: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item18) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,19 | 1,38 | ,244 | 19 | 3,00 | 1,37 | ,315 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,93 | 1,21 | ,141 | 17 | 4,35 | 0,79 | ,191 |
| | p(F) = ,071 t = - 2,79 df = 104 p(t) = ,006 | | | | p(F) = ,015 t = - 3,67 df = 29,2 p(t) = ,001 | | | |

- **(19) Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe.**

Tab. 39: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item19) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 2,78 | 1,21 | ,214 | 19 | 2,74 | 1,33 | ,304 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 2,07 | 1,20 | ,139 | 17 | 1,53 | 0,62 | ,151 |
| | p(F) = ,996 t = 2,81 df = 104 p(t) = ,006 | | | | p(F) = ,002 t = 3,55 df = 26,2 p(t) = ,001 | | | |

- **(20) Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich.**

Tab. 40: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item20) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,34 | 1,23 | ,218 | 19 | 3,37 | 1,42 | ,326 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,04 | 0,82 | ,095 | 17 | 4,24 | 0,56 | ,136 |
| | p(F) = ,000 t = - 2,93 df = 43,2 p(t) = ,005 | | | | p(F) = ,000 t = - 2,45 df = 24 p(t) = ,022 | | | |

- **(21) Ich fühlte mich oft unverstanden.**

Tab. 41: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 21) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,41 | 1,13 | ,200 | 19 | 3,53 | 1,02 | ,234 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 2,84 | 1,39 | ,161 | 17 | 2,06 | 0,83 | ,201 |
| | p(F) = ,474 t = 2,04 df = 104 p(t) = ,044 | | | | p(F) = ,217 t = 4,70 df = 34 p(t) = ,000 | | | |

- **(22) In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber.**

Tab. 42: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 22) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,22 | 1,26 | ,223 | 19 | 3,16 | 1,26 | ,289 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,76 | 1,12 | ,130 | 17 | 3,76 | 1,09 | ,265 |
| | p(F) = ,250 t = - 2,18 df = 104 p(t) = ,031 | | | | p(F) = ,542 t = - 1,54 df = 34 p(t) = ,134 | | | |

- **(23) Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen.**

Tab. 43: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 23) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 4,09 | ,928 | ,164 | 19 | 4,11 | 0,99 | ,228 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,60 | ,701 | ,081 | 17 | 4,59 | 0,62 | ,150 |
| | p(F) = ,072 t = - 3,05 df = 104 p(t) = ,003 | | | | p(F) = ,190 t = - 1,73 df = 34 p(t) = ,094 | | | |

- **(24) Ich hatte in meinem Leben eine/mehrere depressive Phase(n).**

Tab. 44: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 24) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 4,09 | 1,06 | ,187 | 19 | 4,26 | 1,10 | ,252 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,15 | 1,45 | ,168 | 17 | 2,42 | 1,58 | ,384 |
| | p(F) = ,003 t = 3,75 df = 79,5 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,066 t = 4,11 df = 34 p(t) = ,000 | | | |

- **(25) Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich.**

Tab. 45: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 25) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,00 | 1,30 | ,229 | 19 | 3,00 | 1,41 | ,324 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,05 | 0,87 | ,102 | 17 | 4,18 | 0,88 | ,214 |
| | p(F) = ,000 t = - 4,21 df = 43,7 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,003 t = - 3,03 df = 30,6 p(t) = ,005 | | | |

- (27) Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll.

Tab. 46: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 27) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,28 | 1,42 | ,251 | 19 | 3,47 | 1,54 | ,353 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 1,93 | 1,16 | ,135 | 17 | 1,47 | 0,72 | ,174 |
| | p(F) = ,053 t = 5,12 df = 104 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,000 t = 5,08 df = 26,1 p(t) = ,000 | | | |

- (28) Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen.

Tab. 47: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 28) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 2,78 | 1,18 | ,209 | 19 | 2,58 | 1,35 | ,309 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,51 | 0,91 | ,106 | 17 | 3,65 | 0,70 | ,170 |
| | p(F) = ,097 t = - 3,46 df = 104 p(t) = ,001 | | | | p(F) = ,005 t = - 3,03 df = 27,7 p(t) = ,005 | | | |

- (29) Ich habe oft Angst gehabt, mich zu blamieren.

Tab. 48: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 29) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,47 | 1,08 | ,212 | 19 | 3,63 | 1,17 | ,267 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,10 | 1,28 | ,235 | 17 | 2,76 | 1,09 | ,265 |
| | p(F) = ,296 t = 1,44 df = 104 p(t) = ,152 | | | | p(F) = ,458 t = 2,30 df = 34 p(t) = ,028 | | | |

- (31) Ich akzeptiere mich so wie ich bin.

Tab. 49: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 31) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,16 | 1,17 | ,206 | 19 | 2,79 | 1,23 | ,282 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,88 | 0,83 | ,096 | 17 | 4,24 | 0,56 | ,136 |
| | p(F) = ,008 t = - 3,63 df = 45 p(t) = ,003 | | | | p(F) = ,007 t = - 4,62 df = 25,8 p(t) = ,000 | | | |

- (32) Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern.

Tab. 50: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 32) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,32 | 1,60 | ,282 | 19 | 3,21 | 1,87 | ,430 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,96 | 1,03 | ,119 | 17 | 4,29 | 0,59 | ,143 |
| | p(F) = ,024 t = - 2,11 df = 42,5 p(t) = ,041 | | | | p(F) = ,011 t = - 2,39 df = 21,9 p(t) = ,026 | | | |

• (33) Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte.

Tab. 51: Vergleich der durchschnittlichen Itembeantwortung (Item 33) von Depressiven und Nicht-Depressiven mittels t-Test für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe (N=36).

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,75 | 1,32 | ,233 | 19 | 3,42 | 1,35 | ,309 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 3,18 | 1,35 | ,157 | 17 | 2,47 | 1,38 | ,333 |
| | p(F) = ,878 t = 2,03 df = 104 p(t) = ,045 | | | | p(F) = ,986 t = 2,09 df = 34 p(t) = ,044 | | | |

Laut t-Test werden folgende Items unterschiedlich von depressiven und nicht-depressiven Befragten beantwortet:

Für die **Gesamtstichprobe** (N=106) sind

• **höchst signifikant** ($p \leq ,001$):

- (01) $p = ,001$: Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird.
- (03) $p = ,000$: Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen.
- (10) $p = ,001$: Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben.
- (11) $p = ,000$: Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet.
- (17) $p = ,000$: Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt.
- (24) $p = ,000$: Ich hatte in meinem Leben eine/mehrere depressive Phase(n).
- (25) $p = ,000$: Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich.
- (27) $p = ,000$: Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll.
- (28) $p = ,000$: Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen.

• **sehr signifikant** ($p \leq ,01$):

- (06) $p = ,010$: In meinem Leben gab es kaum Beständigkeit.
- (14) $p = ,008$: Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend.
- (15) $p = ,008$: Ich neige zu Nervosität und Unruhe.
- (18) $p = ,006$: Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach.
- (19) $p = ,006$: Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe.
- (20) $p = ,005$: Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich.
- (23) $p = ,003$: Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen.
- (31) $p = ,003$: Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.

• **signifikant** ($p \leq ,05$):

(08) $p = ,024$: Wenn ich an freudevolle Ereignisse in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch.

(21) $p = ,044$: Ich fühle mich oft unverstanden.

(22) $p = ,031$: In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber.

(32) $p = ,041$: Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern.

(33) $p = ,045$: Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte.

• **nicht signifikant** ($p > 0,05$) sind Item 2, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 16, 26, 29, 30.

Bei der **Teilstichprobe** ($N=36$) werden die Ergebnisse als Interpretationsorientierung auf Itembasis verwendet. Da es sich hierbei aber um eine relativ kleine Stichprobe mit vielen Tests (Items) handelt, müsste streng statistisch das Signifikanzniveau durch die Anzahl der Tests dividiert werden: $p = 0,05/33$ (Items) = 0,0015, also $p < ,0015$. Demnach ist nur bei den als „höchst signifikant“ identifizierten Items die Beantwortung als von den beiden Gruppen unterschiedlich statistisch signifikant zu betrachten.

• Laut t-Test sind folgende Items **streng statistisch signifikant** ($p \leq ,001$):

(03) $p = ,001$: Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen.

(05) $p = ,000$: Es gibt Ereignisse aus meiner Vergangenheit, die mich heute noch stark beschäftigen.

(06) $p = ,001$: In meinem Leben gab es kaum Beständigkeit.

(11) $p = ,000$: Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet.

(17) $p = ,000$: Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt.

(18) $p = ,001$: Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach.

(19) $p = ,001$: Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe.

(21) $p = ,000$: Ich fühle mich oft unverstanden.

(24) $p = ,000$: Ich hatte in meinem Leben eine/mehrere depressive Phase(n).

(27) $p = ,000$: Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll.

(31) $p = ,000$: Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.

• **Sehr signifikant** ($p \leq ,01$) sind Items 1, 25, 28; **signifikant** ($p \leq ,05$) sind Items 4, 10, 14, 15, 20, 29, 32, 33; **nicht signifikant** ($p > 0,05$) sind Items 2, 7, 8, 9, 12, 13, 16, 22, 23, 26, 30.

1.4 Zusammenfassung der Ergebnisse der Faktorenanalyse

Mit Hilfe der unrotierten Generalfaktorenlösung wurden die Daten auf Item- und Faktorwertebene ausgewertet. Dabei zeigt sich, dass nicht-depressive Befragte einen positiveren Generalfaktorwert haben. Depressive und nicht-depressive Befragte unterscheiden sich hinsichtlich der Beantwortung der 33 Items in 22 Items voneinander. Auf Itemebene können folgende Aussagen gemacht werden: *nicht-depressive Befragte* haben *positivere Erfahrungen mit Freundschaften und Partnerschaften* gemacht (Item 11 und 14) und bewerten ihre *Ausbildung und Arbeit als befriedigender* (Item 18 und 20). Sie sind *ausgeglichener* (Items -6, 8, 15, 17, -21, 23, -24, 25, -27, 31), haben mehr *Einfluss auf ihr Leben* (Items 1, 3, 28) und können ihre *Vergangenheit besser annehmen* (-10, -19, 22, 32, 33).

Es zeigte sich *kein Unterschied bei der Beantwortung der Kindheit-Items* (2, 4 und 9). Beide Gruppen meinen, dass sie „etwas“ zustimmen können, eine unbeschwerte Kindheit gehabt zu haben. Sie fühlten sich nur „etwas“ von den Eltern angenommen und das Familienleben in der Kindheit und Jugend war auch nur „etwas“ harmonisch. Beide Gruppen bewerten ihre Schulzeit gleichermaßen gut und geben an, dass das Entdecken des anderen Geschlechts in der Pubertät nicht immer voller Freude war.

Der Mittelwertvergleich der Extremgruppen weist im Vergleich zu der Gesamtstichprobe in den meisten Fällen einen größeren Mittelwertsunterschied auf und führt in der Regel zu noch eindeutigeren Ergebnissen.

2. Persönlichkeits-Hypothese

“Positive Menschen (Nicht-Depressive) berichten über mehr positive Inhalte aus der Vergangenheit, haben mehr positive Lebensrückblicke und fühlen sich weniger belastet als negative Menschen (Depressive).“

Depressive und nicht-depressive Befragte werden auf Mittelwertsunterschiede hinsichtlich der Zusatzfragen untersucht (2.1). Die genannten Kategorien der beiden Gruppen bei Frage 1 werden mittels χ^2 -Test untersucht (2.2) und anschließend werden die genannten Kategorien der Frage 1 vorgestellt (2.3). Als letztes werden die Ergebnisse zusammengefasst (2.4).

2.1 t-Test der Zusatzfragen

Die Mittelwerte von depressiven und nicht-depressiven Befragten als Gesamtstichprobe (N=106) und Extremgruppe (N=36) hinsichtlich der Beantwortung der Zusatzfragen (t-Test für unabhängige Stichproben) sollen miteinander verglichen werden. Bei heterogenen Varianzen ($p(F) \leq 0,05$) werden dementsprechend die korrigierten Werte (t-Wert, Freiheitsgrad, Irrtumswahrscheinlichkeit) angegeben.

- **Zusatzfrage 1 Lebenszufriedenheit:** „Wenn ich mein zurückliegendes Leben betrachte, so bin ich insgesamt ... 1 = sehr unzufrieden, 2 = unzufrieden, 3 =mäßig zufrieden, 4 = zufrieden, 5 = sehr zufrieden“

Tab. 52: t-Test bei Zusatzfrage 1, Gesamtstichprobe (N=106) und Extremgruppe (N=36), Angabe von Mittelwert, Streuung, Varianz, F-Test und t-Test Prüfwerte.

| | N=104 | M | S | V | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,34 | 0,70 | ,124 | 19 | 3,32 | 0,82 | ,195 |
| Nicht-Depressiv | 72 | 4,10 | 1,02 | ,119 | 17 | 4,29 | 0,59 | ,143 |
| | p(F) = ,701 t = -3,78 df =104 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,145 t = -4,07 df = 34 p(t) = ,000 | | | |

Nicht-depressive Befragte sind zufriedener mit ihrem Leben als depressive.

- **Zusatzfrage 2 Freude:** „Ich habe in meinem bisherigen Leben... 1 = sehr wenig, 2 = wenig, 3 = etwas, 4 = viel, 5 = sehr viel... Freude empfunden.“

Tab. 53: t-Test bei Zusatzfrage 2, Gesamtstichprobe (N=106) und Extremgruppe (N=36), Angabe von Mittelwert, Streuung, Varianz, F-Test und t-Test Prüfwerte.

| | N=106 | M | s | V | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,59 | 0,71 | ,126 | 19 | 3,58 | 0,61 | ,139 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 4,08 | 0,57 | ,066 | 17 | 4,29 | 0,59 | ,143 |
| | p(F) = ,007 t = -3,43 df = 48,8 p(t) = ,001 | | | | p(F) = ,716 t = -3,58 df = 34 p(t) = ,001 | | | |

Nicht-depressive Befragte haben signifikant mehr Freude im Leben erlebt als depressive.

- **Zusatzfrage 3 Schmerzliches:** „Durch das Schmerzliche, das ich erlebt habe, fühle ich mich ... 1 = nicht belastet, 2 = leicht belastet, 3 = deutlich belastet, 4 = stark belastet, 5 = sehr stark belastet.“

Tab. 54: t-Test bei Zusatzfrage 3, Gesamtstichprobe (N=106) und Extremgruppe (N=36), Angabe von Mittelwert, Streuung, Varianz, F-Test und t-Test Prüfwerte.

| | N=106 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|--|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 3,69 | 1,09 | ,193 | 19 | 4,11 | 0,74 | ,169 |
| Nicht-Depressiv | 74 | 2,61 | 1,11 | ,129 | 17 | 1,82 | 1,02 | ,246 |
| | p(F) = ,475 t = 4,63 df =104 p(t) = ,000 | | | | p(F) = ,027 t = 7,64 df = 29,0 p(t) = ,000 | | | |

Depressive Befragte fühlen sich deutlich mehr durch Schmerzliches belastet.

• **Zusatzfrage 4 Einfluss auf Lebensgestaltung:** „Wie viel Einfluss hatten Sie auf den Verlauf Ihres Lebens?“ 1 = gar keinen Einfluss, 2 = nur wenig Einfluss, 3 = mäßig Einfluss, 4 = viel Einfluss, 5 = sehr viel Einfluss.

Tab. 55: t-Test bei Zusatzfrage 4, Gesamtstichprobe (N=106) und Extremgruppe (N=36), Angabe von Mittelwert, Streuung, Varianz, F-Test und t-Test Prüfwerte.

| | N=104 | M | s | v | N= 36 | M | s | v |
|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|----------|
| Depressiv | 32 | 2,91 | 0,86 | ,151 | 19 | 3,05 | 0,91 | ,210 |
| Nicht-Depressiv | 72 | 2,43 | 1,37 | ,159 | 17 | 2,00 | 0,71 | ,172 |
| | p(F) = ,195 t = 1,81 df = 104 p(t) = ,073 | | | | p(F) = ,511 t = 3,84 df = 34 p(t) = ,001 | | | |

Depressive Teilnehmer gaben tendenziell öfter an, mehr Einfluss im Leben zu haben. Dieser Unterschied ist aber nur bei der Extremgruppe groß genug, nicht bei der Berücksichtigung der Gesamtstichprobe.

2.2 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 1

Frage 1: „Welche Gedanken, Bilder, welche Gefühle haben Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken?“

Die Anzahl an positiven und negativen Äußerungen der depressiven und nicht-depressiven Teilnehmer (N=106) bei Frage 1 werden miteinander verglichen. Dabei werden die von den Befragten als negativ empfundenen Ereignisse mit denen als positiv empfundenen pro Kategorie verglichen. Als statistisch signifikant stellen sich die Kategorien „Partner“ und „Freunde/Mitmenschen“ heraus.

Tab. 56: Vergleich der Nennung der Kategorie „Partner“ bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Beantwortung von Frage 1. Es gab 18 Nennungen bei 106 Befragten. Berechnung von χ^2 .

| N=18 | Partner | | Gesamt |
|--|----------------|----------------|---------------|
| | positiv | negativ | |
| | N | N | N |
| Depressive | 0 | 3 | 3 |
| Nicht-Depressive | 12 | 3 | 15 |
| Gesamt % | 66,7% | 33,3% | 100,0% |
| $\chi^2 = 7,20$, df = 1, Exakter Test von Fisher, 2seitig: p = 0,025 | | | |

Anmerkung: 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,00.

Bei der Kategorie „Partner“ unterscheiden sich beide Gruppen insofern, als dass nicht-depressive Befragte hauptsächlich positive Erfahrungen mit dem Partner angeben, während depressive gar keine positiven Erfahrungen nennen.

Tab. 57: Vergleich der Nennung der Kategorie „Freunde und Mitmenschen“ bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Beantwortung von Frage 1. Es gab 13 Nennungen bei 106 Befragten. Berechnung von χ^2 .

| N= 13 | Mitmenschen & Freunde | | Gesamt |
|--|-----------------------|---------|--------|
| | positiv | Negativ | |
| Depressive | 1 | 2 | 3 |
| Nicht-Depressive | 10 | 0 | 10 |
| Gesamt % | 84,6% | 15,4% | 100,0% |
| $\chi^2 = 7,89$, df = 1, Exakter Test von Fisher, 2seitig: p = 0,038 | | | |

Anmerkung: 3 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit beträgt ,46.

Bei Erfahrungen mit Freunden/Mitmenschen haben unter den insgesamt 13 Erwähnungen nicht-depressive Befragte ausschließlich gute Erfahrungen geäußert.

2.3 Äußerungen zu Frage 1

Frage 1 lautet: „Welche Gedanken, Bilder, welche Gefühle haben Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken?“

Am häufigsten werden Kindheitserinnerungen (70 Nennungen) erwähnt. 51 Personen machen Angaben zu ihrem Leben allgemein. Außerdem werden von den Befragten u. a. erinnert: die Jugendzeit, der Partner, Kinder und Familie, der Beruf und die Ausbildung (s. Tab. 58).

Tab. 58: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 1, N=106.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------|------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | (N=106) (N) | (N=32) % | (N) | (N=74) % | (N) |
| 1 | Kindheit | (70) | 65,5 | (21) | 66,2 | (49) |
| | Gemischte Erinnerungen | (27) | 28,1 | (9) | 24,3 | (18) |
| | Positive Erinnerungen | (30) | 21,9 | (7) | 31,1 | (23) |
| | Negative Erinnerungen | (13) | 15,3 | (5) | 10,8 | (8) |
| 2 | Lebensbewertung | (51) | 56,3 | (18) | 44,6 | (33) |
| | Gutes Leben | (29) | 25,0 | (8) | 28,4 | (21) |
| | Gemischtes Leben | (15) | 18,8 | (6) | 12,2 | (9) |
| | Schlechtes Leben | (7) | 12,5 | (4) | 4,1 | (3) |
| 3 | Jugend | (39) | 31,3 | (10) | 39,2 | (29) |
| | Negative Jugenderinnerungen | (14) | 15,3 | (5) | 12,2 | (9) |
| | Gemischte Jugenderinnerungen | (16) | 6,2 | (2) | 18,9 | (14) |
| | Positive Jugenderinnerungen | (8) | 6,2 | (2) | 8,1 | (6) |
| 4 | Ausbildung | (28) | 25,0 | (8) | 28,4 | (21) |
| | Schlechte Erinnerungen | (8) | 12,5 | (4) | 5,4 | (4) |
| | Gute Erinnerungen | (15) | 12,5 | (4) | 16,2 | (12) |
| | Gemischte Erinnerungen | (5) | 0,0 | (0) | 6,8 | (5) |

Forts. Tab. 58: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 1, N=106.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt (N=106) | | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|------|--------------------------------|-------------------|--|-------------|------------|--------------|-------------|
| | | (N) | | % | (N) | % | (N) |
| 5 | Partner | (25) | | 18,8 | (6) | 25,7 | (19) |
| | Schöne Erlebnisse | (11) | | 0,0 | (0) | 14,9 | (11) |
| | Gemischte Erlebnisse | (8) | | 9,4 | (3) | 6,8 | (5) |
| | Schlechte Erlebnisse | (6) | | 9,4 | (3) | 4,1 | (3) |
| 6 | Kinder und Familie | (19) | | 15,3 | (5) | 18,9 | (14) |
| | Schöne Erinnerungen | (12) | | 6,2 | (2) | 13,5 | (10) |
| | Gemischte Erinnerungen | (4) | | 3,1 | (1) | 4,1 | (3) |
| | Schlechte Erinnerungen | (3) | | 6,2 | (2) | 1,4 | (1) |
| | Beruf | (19) | | 18,8 | (6) | 17,6 | (13) |
| | Gute Erfahrungen | (12) | | 9,4 | (3) | 12,2 | (9) |
| | Gemischte Erfahrungen | (4) | | 0,0 | (0) | 5,4 | (4) |
| | Schlechte Erfahrungen | (3) | | 9,4 | (3) | 0,0 | (0) |
| 7 | Tod | (15) | | 9,4 | (3) | 16,2 | (12) |
| 8 | Erwachsensein | (14) | | 12,5 | (4) | 13,5 | (10) |
| | Positive Erinnerungen | (11) | | 6,2 | (2) | 12,2 | (9) |
| | Gemischte Erinnerungen | (3) | | 6,2 | (2) | 1,4 | (1) |
| | Eigenschaften | (14) | | 9,4 | (3) | 14,9 | (11) |
| | Positive Veränderung | (13) | | 9,4 | (3) | 13,5 | (10) |
| | Negative Eigenschaft | (1) | | 0,0 | (0) | 1,4 | (1) |
| 9 | Freunde und Mitmenschen | (13) | | 9,4 | (3) | 13,5 | (10) |
| | Gute Erfahrungen | (11) | | 3,1 | (1) | 13,5 | (10) |
| | Schlechte Erfahrungen | (2) | | 6,2 | (2) | 0,0 | (0) |
| | Krankheit / Gesundheit | (13) | | 12,5 | (4) | 12,2 | (9) |
| | Krankheiten | (12) | | 12,5 | (4) | 10,8 | (8) |
| | Gesundheit | (1) | | 0,0 | (0) | 1,4 | (1) |
| 10 | Krieg | (9) | | 12,5 | (4) | 6,8 | (5) |
| 11 | Interessen | (7) | | 3,1 | (1) | 8,1 | (6) |
| 12 | Angst | (5) | | 9,4 | (3) | 2,7 | (2) |
| | Wohnen | (5) | | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |

KINDHEIT

Tab. 59: Nennhäufigkeit der Kategorie „Kindheit“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt (N=106) | | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|---------------------------------|-------------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | (N) | | % | (N) | % | (N) |
| Kindheit | (70) | | 65,5 | (21) | 66,2 | (49) |
| Positive Erinnerungen | (30) | | 21,9 | (7) | 31,1 | (23) |
| Gemischte Erinnerungen | (27) | | 28,1 | (9) | 24,3 | (18) |
| Negative Erinnerungen | (13) | | 15,3 | (5) | 10,8 | (8) |

Die Kategorie mit den häufigsten Nennungen ist die Kindheit (70 Nennungen).

Positive Erinnerungen haben insgesamt 30 Befragte (7 D: 21,9%; 23 ND: 31,1%).

- *Ich denke an meine Kindheit und an meine Eltern, die schönste Zeit in meinem Leben. Ich sehe mich als Kind und ich sehe meine Eltern. Es war eine sehr glückliche Familie trotz aller Kriegs- und Nachkriegsprobleme. Es wird mir warm ums Herz. (45)*
- Naturverbundenheit des Vaters, viel im Wald, Garten; Kreativität der Mutter; Werkstatt meines Großvaters, Großmutter's Geschichten, die Märklinbauten meines älteren Bruders, Gesang, eine fröhlich, lebhaft Familie. (94)

Eine **sowohl positive als auch negative Kindheit** erinnern 28 Befragte (9 D: 28,1%, 18 ND: 24,3%).

- Die Landschaft meiner Kindheit. Ich denke an Frohes, aber auch an Strafen und Erlebnisse, die ich nicht verkraftet habe.(10)
- Meine Eltern meinten es sehr gut mit mir, sie führten eine harmonische Partnerschaft und ich hatte von dieser Seite keine Belastung. Leider konnten sie auf meine persönlichen Bedürfnisse nicht gut eingehen, da sie sehr praktisch orientiert waren. Ich war als Kind und Jugendliche immer innerlich auf der Suche nach etwas, das ich nicht genau definieren konnte. Ich hatte eine große Sehnsucht in mir nach Wissen, Erfahrung, Bildung, die ich nicht so recht stillen konnte. (28)

Negative Erinnerungen haben 13 Teilnehmer (5 D: 15,3%, 8ND: 10,8%).

- Ich erinnere mich an Angstgefühle, an Alleingelassen werden, ungewollt gewesen zu sein, ignoriert, abgelehnt von der Mutter, nicht gesehen vom Vater. Gefühle der Ohnmacht, wenn ich geschlagen und in den Keller gesperrt wurde. Nicht verstanden worden sein. (34)
- *Bilder aus der Kindheit: stillhalten und möglichst nicht aus der Rolle fallen, um nicht bestraft zu werden. (69)*
- *Ich habe keine sehr schöne Kindheit hinter mir. An den Erlebnissen leide ich heute noch. (100)*

LEBENSBEWERTUNG

Tab. 60: Nennhäufigkeit der Kategorie „Lebensbewertung“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N=74) | (N=74) | (N=74) |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Lebensbewertung | (51) | 56,3 | (18) | 44,6 | (33) |
| Gutes Leben | (29) | 25,0 | (8) | 28,4 | (21) |
| Gemischtes Leben | (15) | 18,8 | (6) | 12,2 | (9) |
| Schlechtes Leben | (7) | 12,5 | (4) | 4,1 | (3) |

Aussagen zum Leben machen 50 Befragte (18 D: 56,3%, 33 ND: 44,6%).

Ein **gutes Leben** haben nach eigenem Empfinden 29 Personen (8 D: 25%, 21 ND: 28,4%).

- *Mein Leben war interessant, weil ereignisreich wie kaum eines anderen Menschen. Manchmal war es bitterböse. Aber letztendlich hat es mein Schicksal mit mir gut gemeint und ich bin froh, dass ich mit heiler Haut und Seele davongekommen bin. (04)*

- Dankbarkeit für viele Talente, viel Glück. Ich bin die vielen Windungen meines Lebensweges geführt worden. Auch Schweres, besonders in der Kindheit, gehört zu meinen Hausaufgaben. Ich muss noch einiges von dem weitergeben, womit ich beschenkt worden bin, oder auch einfach Gutes. (79)
- 2/3 sind gelebt. Sollte es jetzt schlimm kommen, so habe ich eine gute Basis. Bis jetzt war das ganz o. k., ich hatte Glück mit meinen Eltern. (103)

Mit **gemischten Gefühlen** blicken 15 Personen auf ihr Leben (6 D: 18,8%, 9 ND: 12,2%).

- Blicke mit Wehmut zurück in Bezug auf Wünsche, Vorstellungen, die sich nicht erfüllt haben. Hätte manche Phasen intensiver und glücklicher erleben können. Empfinde mein vergangenes Leben insgesamt als sehr gleichmäßig und durchschnittlich mit einzelnen herausragenden Glücksmomenten, erfüllten Zeiten. (20)
- *Leichte Traurigkeit, dass ich nicht das geleistet habe oder erreicht habe, was ich mir vorgenommen habe. Ich weiß aber auch, dass dies an meiner häufigen Unzufriedenheit zuschreibe und dann gibt es wieder Tage, an denen ich rund um zufrieden bin mit mir und meinem Leben.* (67)

Als **schlecht bewerten ihr Leben** sechs Personen (4 D: 12,5%, 2 ND: 2,7%).

- *Im Grunde bin ich wütend, dass ich nicht mehr aus meinem Leben gemacht habe. Im Nachhinein habe ich das Gefühl, in den entscheidenden Momenten das Falsche getan zu haben. Ich habe natürlich auch gute Zeiten erlebt, aber in der Rückschau überwiegt der Frust.* (27)
- *Ich musste immer kämpfen; ich habe vor allem von Männern wenig Interesse und Zuneigung erfahren. Ich habe mich oft als Außenstehende oder als Randfigur empfunden.,* (31)
- Gedanken und Gefühle vertaner, davon eilender Zeit, verpasster Chancen; Erniedrigung des Selbstwertgefühls; Angst, dass alles zu schnell geht; das Gefühl, versagt zu haben. (90)

JUGEND

Tab. 61: Nennhäufigkeit der Kategorie „Jugend“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt (N=106) (N) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | % | (N) | % | (N) |
| Jugend | (39) | 31,3 | (10) | 39,2 | (29) |
| Negative Jugenderinnerungen | (14) | 15,3 | (5) | 12,2 | (9) |
| Gemischte Jugenderinnerungen | (16) | 6,2 | (2) | 18,9 | (14) |
| Positive Jugenderinnerungen | (8) | 6,2 | (2) | 8,1 | (6) |

An ihre Jugend denken 39 Personen (10 D: 31,3%, 29 ND: 39,2%).

14 Personen berichten von **unschönen Erinnerungen** an die Jugend (5 D: 15,3%, 9 ND: 12,2%).

- Ich habe keine Erinnerung an die Pubertät. Meine Eltern hatten alles was Disco, Verliebtheit etc. betraf abgelehnt, was mich – so glaube ich – in ein Doppelleben zwang:

so wie meine Eltern mich sehen wollten und so wie ich sein wollte. Da taucht eine große Bitterkeit auf. Wären sie toleranter gewesen, hätte sich manches in meinem Leben anders gestaltet? (36)

- Wenn ich an meine Kindheit und Jugend zurückdenke, erlebe ich Hilflosigkeit und Wut gegenüber meinem Vater, der sehr gewalttätig war. (62)
- *Mit Beginn der Pubertät änderte ich mich in 2-3 Wochen, war sehr verschlossen, weinte viel, meist grundlos, hatte undefinierbare Ängste, wollte viel allein sein, was nur selten gelang. Diese ersten Anzeichen einer Depression verschlimmerten sich in der Jugendzeit und später noch mehr.* (66)

Es gab 16 **gemischte Erinnerungen** an die Jugend (2 D: 6,2%, 14 ND: 18,9%).

- *Weiterhin teilweise sehr bedrückende Familiensituation (Streit oder Sprachlosigkeit der Eltern), schönere Erinnerungen an Tanzstundenzeit, Parties, Reisen allein oder mit Freundinnen, Erfolg beim anderen Geschlecht.* (43)
- Behütete Kindheit und Jugend, aber sehr schwierige Umstände in der Nachkriegszeit. Erziehung durch sehr liebe Großeltern. Vater in Kriegsgefangenschaft, kam alkoholabhängig zurück. Schlimme Erlebnisse während Pubertät und noch viel länger. Vater quälte Mutter in betrunkenem Zustand, auch mit Gewalt. Sie war ständig überfordert. Das Schlimmste war für mich, dass ich ihr nicht helfen konnte. (65)

Insgesamt gibt es acht **schöne Jugenderinnerungen** (2 D: 6,2%, 6 ND: 8,1%).

- Mit 17 Jahren gingen wir zurück nach Hamburg. Es waren dann die schönsten Jahre meines Lebens. Liebe Eltern, Freunde, Feste. (02)
- *Schöne Gedanken an die Jugendzeit.* (95)
- Als Jugendliche wissbegierig, mutig und sensibel, manchmal übertrieben idealistisch, trotzdem sich immer sicher fühlend, besonders während der Jahre im Ausland. (103)

AUSBILDUNG

Tab. 62: Nennhäufigkeit der Kategorie „Ausbildung“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------------------------|----------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) (N) | (N=32) % | (N) | (N=74) % | (N) |
| Ausbildung | (28) | 25,0 | (8) | 28,4 | (21) |
| Gute Erinnerungen | (15) | 12,5 | (4) | 16,2 | (12) |
| Schlechte Erinnerungen | (8) | 12,5 | (4) | 5,4 | (4) |
| Gemischte Erinnerungen | (5) | 0,0 | (0) | 6,8 | (5) |

28 Personen erinnern ihre Ausbildungszeit (Schulbildung, Berufsausbildung) (8 D: 25,0%, 21 ND: 28,4%).

Positive Erfahrungen in der Schule, in der Lehrzeit, im Studium und durch Weiterbildung haben 15 (4 D: 12,5%, 12 ND: 16,2%) gemacht.

- gute Lehr- und Ausbildungszeit (38)

- sehr erfolgreiche Schulzeit (75)
- Im 6. Semester festzustellen, dass die Studienfachwahl richtig war. (88)

Negative Erfahrungen in der Schule, bei der Bundeswehr und im Berufseinstieg werden von acht Personen genannt (4 D: 12,5%, 4 ND: 5,4%)

- *Schulischer Einbruch in Unterprima, Verlassen des Gymnasiums, Abbruch der höheren Handelsschule.* (43)
- *Bundeswehrzeit: Aufstand von Innen, Ablehnung von Gewaltanwendung, Verweigerung* (89)
- schwieriger Weg in die Berufsfindung (92)

Fünf Befragte berichten über **gemischte Erinnerungen** (5 ND: 6,8%):

- Gute und schlechte Schulen mit guten und schlechten Lehrern, Erfolg und Misserfolg in der Schule. Verbot der Teilnahme an Abschlussprüfung wegen Krankheitsausfälle. Jahrelang sich danach als Versager gefühlt bis ca. 30 Jahre. (44)
- schlechte Leistungen in der Grundschulzeit, Interesse an der Schule auf der weiterführenden Schule.(77)

PARTNER

Tab. 63: Nennhäufigkeit der Kategorie „Partner“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|----------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N) | (N=74) | (N) |
| | (N) | % | | % | |
| Partner | (25) | 18,8 | (6) | 25,7 | (19) |
| Schöne Erlebnisse | (11) | 0,0 | (0) | 14,9 | (11) |
| Gemischte Erlebnisse | (8) | 9,4 | (3) | 6,8 | (5) |
| Schlechte Erlebnisse | (6) | 9,4 | (3) | 4,1 | (3) |

25 Personen erwähnen ihre **Partnerschaft** (6 D: 18,8%, 19 ND: 25,7%).

Über nur **schöne Erlebnisse** berichten elf Befragte (11ND: 14,9%).

- Ich habe einen liebevollen Mann (13)
- Seit 22 Jahren kenne ich meinen Mann und ich möchte keinen Tag missen, auch nicht, wenn wir uns gestritten haben. Wir konnten uns immer verständlich machen und uns gegenseitig akzeptieren. Ich empfinde Glück und Dankbarkeit, meinen Mann kennen gelernt zu haben. (62)
- Finde Zufriedenheit in Ehe (104)

Sowohl **schöne** als auch **nicht schöne Erlebnisse** mit dem Partner erinnern acht Personen (3 D: 9,4%, 5 ND: 6,8%).

- *Glückliche Zeit, große Liebe, dann Entfremdung, Probleme, Trennung* (43)

- Wahl meiner Frau zunächst gegen den Willen meiner Mutter. Heute (33 Jahre) immer noch verheiratet. Manchmal habe ich das Gefühl, nicht partnerfähig zu sein, aber es gibt auch gute Phasen. (59)

Sechs Befragte erinnern **schlechte Erlebnisse** (3 D: 9,4%, 3 ND: 4,1%).

- *von meinem Mann zu spät getrennt (Alkoholiker) (27)*
- *Meine Erinnerung an die Ehe ist grau, voll mit faden Pflichterfüllungen. (97)*
- Eine "Nicht-Unberührte" zur Frau bekommen, und deswegen eine unglückliche Ehe gehabt. (98)

KINDER und FAMILIE

Tab. 64: Nennhäufigkeit der Kategorie „Kinder & Familie“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|---------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N=74) | (N=32) | (N=74) |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Kinder und Familie | (19) | 15,3 | (5) | 18,9 | (14) |
| Schöne Erinnerungen | (12) | 6,2 | (2) | 13,5 | (10) |
| Gemischte Erinnerungen | (4) | 3,1 | (1) | 4,1 | (3) |
| Schlechte Erinnerungen | (3) | 6,2 | (2) | 1,4 | (1) |

Kinder und Familie nennen 19 Teilnehmer bei Frage 1 (5 D: 15,3%, 14 ND: 18,9%).

Schöne Erfahrungen in der Familie erwähnen zwölf Personen (2D: 6,2%, 10 ND: 13,5%).

- Wir haben eine 10jährige Tochter - ein Wunder- , denn nach Aussagen der Ärzte hätte ich kaum schwanger werden können. Wir lieben sie. (62)
- *Die wärmsten Gefühle habe ich, wenn ich an die Zeit denke, in der meine Kinder heranwachsen. Bilder, von denen ich zehre.(64)*

Über **gemischte Erfahrungen** berichten vier Befragte (1 D: 3,1%, 3 ND: 4,1%).

- Nach zunächst glücklicher Zeit in der Familie mit einem Sohn, dann viele Krisenjahre, Erziehungsprobleme mit dem Sohn. (59)
- Drei Kinder in unglückliche Ehe geboren. (98)

Schlechte Erfahrungen werden von drei Personen erinnert (2D: 6,2%, 1 ND: 1,4%).

- Ich musste mich mit der Kinderlosigkeit abfinden. (11)
- *schwanger und 2 Kinder vom "falschen" Mann (27)*
- *traurig: Familie ist nicht so glücklich wie primäre Familie. Mein Lebensziel „eine glückliche Familie“ habe ich nicht erreicht. (45)*

BERUF

Tab. 65: Nennhäufigkeit der Kategorie „Beruf“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|-----------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N=32) | (N=74) | (N=74) |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Beruf | (19) | 18,8 | (6) | 17,6 | (13) |
| Gute Erfahrungen | (12) | 9,4 | (3) | 12,2 | (9) |
| Gemischte Erfahrungen | (4) | 0,0 | (0) | 5,4 | (4) |
| Schlechte Erfahrungen | (3) | 9,4 | (3) | 0,0 | (0) |

Den Beruf nennen 19 Personen (3 D: 9,4%, 16 ND: 21,6%).

Zwölf haben nur **gute Erfahrungen** dargelegt (3 D: 9,4%, 9 ND: 12,2%).

- Beruflich bin ich weitgehend zufrieden, habe einen Beruf, der mir Spaß macht und mich ausfüllt. Auch meine nebenberufliche Ausbildung macht mir viel Spaß. (11)
- *Der Erfolg im Beruf.*(45)

Drei Personen haben nur **schlechte Erfahrungen** gemacht wie Berufsaufgabe wegen Krankheit oder falsche Berufswahl (3 D: 9,4%).

Gemischte Erfahrungen nennen vier Befragte (4 ND: 5,4%).

TOD

Fünfzehn Befragte erwähnen Erfahrungen mit dem Tod. (3 D: 9,4%, 12 ND:16,2%).

- der überraschende Tod des Vaters, tiefer Schmerz und Trauer, da ich gestörtes Verhältnis mit ihm nicht mehr in Ordnung bringen konnte. (59)
- Schmerz, der mit dem Verständnis wächst (als ich 7 alt bin stirbt meine Schwester) Selbstanklagen für jede Situation, in der ich ihr Unrecht getan habe. (88)

ERWACHSENENSEIN

Tab. 66: Nennhäufigkeit der Kategorie „Erwachsenensein“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N=32) | (N=74) | (N=74) |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Erwachsenensein | (14) | 12,5 | (4) | 13,5 | (10) |
| Positive Erinnerungen | (11) | 6,2 | (2) | 12,2 | (9) |
| Gemischte Erinnerungen | (3) | 6,2 | (2) | 1,4 | (1) |

Das Erwachsensein wird von 14 Personen erwähnt (4 D: 12,5%, 10 ND: 13,5%).

Davon haben elf Befragte das Erwachsensein sehr **positiv** erlebt (2 D: 6,2%, 9 ND: 12,2%).

- Erst im Laufe der Zeit habe ich meinen Platz im Leben erobert und das Gefühl entwickelt, ich bin ein wertvoller und liebenswerter Mensch. (34)

- *Als Erwachsene Sinnerfahrung und Bereicherung in Beruf, Ehe, Elternschaft, viele Schicksalsschläge, die mich innerlich wachsen, reifen, stark werden lassen. (58)*

Drei der Befragten haben **gemischten Gefühlen** (2 D:6,2%, 1 ND: 1,4%).

- *später die Unfähigkeit, sich selbst länger derart (wie als Kind) zurückzunehmen und die Konflikte daraus. Dann ein Stück mehr Freiheit und Lebendigkeit. Das Entsetzen darüber, dass die Umgebung mich nicht freier haben wollte und es mir so schwer macht- als ob es nicht genug Grenzen in mir gäbe. (69)*

EIGENSCHAFTEN

Tab. 67: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|----------------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | | (N=74) | |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Eigenschaften | (14) | 9,4 | (3) | 14,9 | (11) |
| Positive Veränderung | (13) | 9,4 | (3) | 13,5 | (10) |
| Negative Eigenschaft | (1) | 0,0 | (0) | 1,4 | (1) |

Dreizehn Personen haben beim Rückblick eine **positive Veränderung** an sich bemerkt (3 D: 9,4%, 10 ND: 13,5%).

- *Dass was ich früher als Mangel empfand (siehe Kindheit) ist heute für mich zu einer starken Antriebskraft geworden, den Sinn des Lebens immer wieder neu zu empfinden. (28)*
- *Todessehnsucht überwunden, positive Grundeinstellung seit drei Jahren: Ich kann es schaffen und ich schaffe es! (51)*
- *Viele Schicksalsschläge, die mich zunächst in tiefe Löcher fallen ließen, haben mich letztendlich innerlich wachsen, reifen, stark werden lassen. Gefühle von großer Dankbarkeit. (58)*

Eine Person erwähnt, dass sie sich zu sehr **abhängig** vom Lob anderer empfindet (1 ND: 1,4%).

KRANKHEIT

Tab. 69: Nennhäufigkeit der Kategorie „Krankheit“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | (N=106) | (N=32) | | (N=74) | |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Gesundheit/ Krankheit | (13) | 12,5 | (4) | 12,2 | (9) |
| Krankheiten | (12) | 12,5 | (4) | 10,8 | (8) |
| Gesundheit | (1) | 0,0 | (0) | 1,4 | (1) |

Insgesamt zwölf Personen nennen bei der ersten Frage **Krankheiten** (4 D: 12,5%, 8 ND: 10,8%).

- *eigene Alkoholabhängigkeit, Abstinenz, entdecken einer neuen Lebensauffassung (42)*

- *eigene Depression seit Pubertät, die sich immer mehr verschlimmerte, so daß ich sogar meinen Beruf aufgeben musste. Wen eine Depressionsphase abklingt habe ich Angst vor einer neuen Phase. (66)*

Eine Person sagt, dass sie dankbar für ihre **Gesundheit** sei (1 ND: 1,4%).

FREUNDE und MITMENSCHEN

Tab. 68: Nennhäufigkeit der Kategorie „Freunde & Mitmenschen“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|--------------------------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N=32) | (N=74) | (N=74) |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Freunde und Mitmenschen | (13) | 9,4 | (3) | 13,5 | (10) |
| Gute Erfahrungen | (11) | 3,1 | (1) | 13,5 | (10) |
| Schlechte Erfahrungen | (2) | 6,2 | (2) | 0,0 | (0) |

Freunde und Mitmenschen nennen dreizehn Befragte (3 D: 9,4%, 10 ND: 13,5%).

Darunter gibt es elf Personen mit **guten Erfahrungen** (1 D: 3,1%, 10 ND: 13,5%).

- Dankbarkeit für wohlwollende Menschen, Freunde, Familie; Wohlfühlen unter Freunden, Frauengruppen (102)

Zwei Befragte berichten über **negative Erfahrungen** (2 D: 6,2%):

- *In meinem Leben musste ich von vielen lieb gewordenen Freunden Abschied nehmen (Tod, Trennung). Sehr viel Wut, Trauer. (100)*

KRIEG

Neun Personen erinnern Kriegserlebnisse (4 D: 12,5%, 5 ND: 6,8%).

- Kindheit im Krieg, Bunkernächte durch Fliegeralarm, kriegsbedingtes Einzelkind. Vater Berufssoldat, verstarb in russische Kriegsgefangenschaft.(55)
- *In eine chaotische Zeit geboren, Vater im Krieg, Mutter noch im Krieg gestorben (97)*

INTERESSEN

Interessen wie Sport oder Erlebnisse in der Natur erwähnen sieben Befragte (1 D: 3,1%, 6 ND: 8,1%).

ANGST

Verschiedenste Ängste erwähnen fünf Personen (3 D: 9,4%, 2 ND: 2,7%).

- *Todeswunsch, Ängste vor erneuter depressiver Phase. Habe viele, nicht konkretisierbare Schuldgefühle. (66)*
- Angst, verlassen werden zu werden(76)

WOHNEN

Tab. 70: Nennhäufigkeit der Kategorie „Wohnen“ bei Frage 1 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | (N=106) | (N=32) | (N=74) | (N=32) | (N=74) |
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Wohnen | (5) | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |
| Positive Erfahrungen | (3) | 0,0 | (0) | 4,1 | (3) |
| Negative Erfahrungen | (2) | 3,1 | (1) | 1,4 | (1) |

Fünf Personen erwähnen Umzüge bzw. die Wohnsituation (1 D: 3,1%, 4 ND: 5,4%). Es gibt drei positive Erwähnungen (3 ND: 4,1%) und zwei Nennungen sind negativ (1 D: 3,1%, 1 ND: 1,4%).

2.4 Ergebnisse der Persönlichkeits-Hypothese

Es stellt sich sowohl bei der Gesamtstichprobe als auch im Extremgruppenvergleich heraus, dass *depressive gegenüber nicht-depressiven Befragten unzufriedener mit dem Verlauf ihres Lebens sind, sowie weniger Freude und wesentlich mehr Belastung durch Schmerzliches empfunden haben*. Tendenziell meinen depressive Befragte, dass sie mehr Einfluss auf ihre Lebensgestaltung gehabt haben. Die Ergebnisse des Extremgruppenmittelwertvergleichs fallen noch klarer verschieden aus. Nicht-depressive Teilnehmer berichten häufiger positiv über den Partner und Mitmenschen.

3. Erfahrungs-Hypothese

„Die Erfahrung positiver Ereignisse bewirkt sowohl bei positiven als auch negativen Menschen eine Veränderung. Um was für Veränderungen handelt es sich dabei? Außerdem soll näher untersucht werden, ob negative Menschen mehr negative und weniger positive Ereignisse erleben.“

Es sollen die Angaben von Frage 2 zu den freudvollen Ereignissen mit den Angaben von Frage 3 zu den schmerzvollen Ereignissen je Gruppe und Kategorie mit Hilfe des χ^2 -Test verglichen werden (3.1 χ^2 bei Fragen 2 und 3). Außerdem werden die Nennhäufigkeiten der Kategorien bei Depressiven und Nicht-Depressiven bei der Beantwortung von Frage 2 mit dem Binominal Test untersucht (3.2 Binominal-Test der Antworten von Frage 2). Die Antworten zu Frage 2 und 3 sollen beispielhaft vorgestellt werden (3.3 und 3.4). Es folgt wieder die Zusammenfassung der Ergebnisse zur Erfahrungs-Hypothese (3.5).

3.1 χ^2 der Antworten zu Frage 2 und 3: Freude und Schmerz

Frage 2.1: „Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?“

Frage 3: „Was bereitete ihnen in Ihrem Leben Schmerzen und Sorgen?“

Es werden die Beantwortungen aller Teilnehmer hinsichtlich Freude und Schmerz gegenübergestellt. Statistisch signifikante Ergebnisse ergeben sich bei den Themen „Freunde und Mitmenschen“ und „Kindheit“.

Tab. 71: Vergleich der Nennung von Kategorie „Freunde und Mitmenschen“ bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Beantwortung von Fragen 2 und 3. Es gab 46 Nennungen bei 106 Befragten. Berechnung von χ^2 .

| N=46 | Freunde & Mitmenschen | | Gesamt |
|---|-----------------------|---------|--------|
| | positiv | negativ | |
| Depressive | 8 | 6 | 14 |
| Nicht-Depressive | 30 | 2 | 32 |
| Gesamt | 82,6 | 17,4 | 100,0 |
| $\chi^2 = 9,08$, df = 1, Exakter Test von Fisher, 2seitig: p = 0,006. | | | |

Anmerkung: 1 Zelle (25,0%) hat eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,43.

Bei der Kategorie „Freunde und Mitmenschen“ machen die depressiven Befragten ähnlich häufig Angaben über schmerzhaftes (6/32D) und freudige Erfahrungen (8/32D). Die nicht-depressiven Befragten hingegen erwähnen überwiegend freudige Ereignisse (30/74ND) und nur einige (2/74ND) berichten über Schmerzen durch Freunde und Mitmenschen.

Tab. 72: Vergleich der Nennung von Kategorie „Kindheit“ bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Beantwortung von Fragen 2 und 3. Es gab 23 Nennungen bei 106 Befragten. Berechnung von χ^2 .

| N=23 | Kindheit | | Gesamt |
|---|----------|---------|--------|
| | positiv | negativ | |
| Depressive | 9 | 3 | 12 |
| Nicht-Depressive | 3 | 8 | 11 |
| Gesamt (%) | 52,2 | 47,8 | 100,0 |
| $\chi^2 = 5,24$, df = 1, p = 0,022. | | | |

In der Kindheit haben neun depressive Befragte (von 32D) Freude erfahren und nur wenige berichten von Schmerzen (3/32D). Die nicht-depressiven Befragten erinnern häufiger schmerzliche Ereignisse aus der Kindheit (8/74ND) gegenüber einigen erfreulichen Erinnerungen (3/74ND).

3.2 Binominal-Test der Antworten zu Frage 2

Frage 2: „Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?“

Tab. 73: Binominal-Test der Nennhäufigkeit der Kategorie „Kindheit“ von Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Frage 2. Es gab 13 Nennungen bei 106 Befragten.

| N=13 | Kindheit | exaktes p, 1seitig |
|------------------|----------|--------------------|
| Depressive | 9 | 0,010 |
| Nicht-Depressive | 4 | |

Depressive Befragte haben öfter erwähnt, Freude in ihrer Kindheit erfahren zu haben.

3.3 Äußerungen zu Frage 2

Frage 2: „Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen besonders Freude bereitet? Hat sich durch diese erfreulichen Ereignisse und die damit verbundenen Erfahrungen etwas bei Ihnen verändert? Wenn ja, was?“

Tab. 74: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 2, N=106.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt (N=106) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | (N) | % | (N) | % | (N) |
| 1 | Interessen | (53) | 53,1 | (17) | 48,6 | (36) |
| 2 | Freunde | (50) | 34,4 | (11) | 52,7 | (39) |
| 3 | Kinder | (42) | 40,6 | (13) | 39,2 | (29) |
| | Geburt der Kinder | (20) | 12,5 | (4) | 21,6 | (16) |
| | Kinder Familiengründung | (15) (7) | 18,8 9,4 | (6) (3) | 12,2 5,4 | (9) (4) |
| 4 | Partner | (33) | 34,4 | (11) | 29,7 | (22) |
| 5 | Beruf | (28) | 28,1 | (9) | 25,7 | (19) |
| | Berufsausübung | (10) | 9,4 | (3) | 9,5 | (7) |
| | Beruflicher Erfolg Berufswahl | (10) (8) | 6,2 12,5 | (2) (4) | 10,8 5,4 | (8) (4) |
| 6 | Ausbildung | (25) | 6,2 | (2) | 31,1 | (23) |
| 7 | Eigenschaften | (14) | 15,3 | (5) | 12,2 | (9) |
| | Kindheit | (14) | 28,1 | (9) | 6,8 | (5) |
| 8 | Wohnen | (7) | 3,1 | (1) | 8,1 | (6) |
| | Verwandte | (7) | 9,4 | (3) | 5,4 | (4) |
| 9 | Jugend | (6) | 6,2 | (2) | 5,4 | (4) |
| | Eltern | (6) | 6,2 | (2) | 5,4 | (4) |
| | Glaube | (6) | 6,2 | (2) | 5,4 | (4) |
| | Gesundheit | (6) | 6,2 | (2) | 5,4 | (4) |
| 10 | Leben allgemein | (5) | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |

INTERESSEN

53 Befragte erfahren durch ihre Interessen viel Freude (17 D: 53,1%, 36 ND: 48,6%).

- *Außerdem lese, tanze und schwimme ich sehr, sehr gerne, habe ehrenamtliche Ämter besetzt. Wenn ich mich im Verein oder in Institutionen eingesetzt habe, hat das natürlich etwas für mich bewirkt. Veränderung: Mehr Selbstbewusstsein. Ich habe Erfahrungen gemacht, etwas Neues gelernt.*(27)
- Tiere, die Musik vor allem. Veränderung: Meine Beziehungen zu anderen Menschen sind tiefer geworden - das Gefühl der Verbundenheit stärker. (70)
- Lesen und die Welt vergessen, Tiere und Pflanzen beobachten, Musik erleben, singen, tanzen. Veränderung: In bitteren Stunden kann ich immer wieder die Augen schließen und aus der Vergangenheit „tanken“. (94)

FREUNDE und MITMENSCHEN

Durch Freunde und Mitmenschen haben 50 Befragte Freude erfahren. (11 D: 34,4%, 39 ND: 52,7%). Unter den Angaben können folgende Themen ausgemacht werden: **Hilfsbereitschaft, Gespräche, Begegnungen, Zusammensein, akzeptiert zu werden** und **Freundschaft** allgemein. Einige Beispiele:

Hilfsbereitschaft.

- Meine Hilfsbereitschaft zeigen, wenn sie angenommen wurde, kam sehr viel zu mir zurück, es hat immer glücklich gemacht; mit Menschen kommunizieren, soziales Engagement. Veränderung: Viel mehr Verständnis für Mitmenschen zu haben. Die Toleranz ist größer geworden. Mit neuen Begegnungen offener umzugehen. Mir selbst kritischer gegenüberzustehen. (48)
- dass ich anderen beruflich und privat helfen konnte, Gespräche, Treffen. Veränderung: Ich empfand es als Oase und Kraftquelle, besonders wenn ich vorher traurig und deprimiert war. (55)

Gespräche

- Gespräche und Kontakt zu anderen, Annahme, Anerkennung von anderen. Veränderung: Ich bin lebensfroher geworden. Ich kann das Leben meistens genießen. Ich muss mich nicht verstecken und kann meist sein wie ich bin. (22)
- *Gespräche über Gefühle, den Sinn des Lebens oder Weltanschauungen. Veränderung: Mut zu leben nicht ganz verlieren* (31)

Begegnungen

- Menschen kennen gelernt zu haben, die ich liebe, mit denen ich reden, lachen und weinen kann. Veränderung: Ich empfinde bewusster, v. a. Dingen selbstbewusster, weiß jetzt, dass ich Menschen etwas geben kann. Bin differenzierter geworden, träume nicht mehr vom Sterben. (51)
- Besonders Freude haben mir Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturkreisen gemacht. Veränderung: Ich beschäftige mich mit fernöstlichem Gedankengut, das in mein westlich geprägtes Dasein eingeflossen ist. Ich reise jedes Jahr in ein asiatisches Land. (101)

Zusammensein

- Das Zusammensein mit Freunden, der damit zusammenhängende Gedankenaustausch und die Anerkennung dadurch. Veränderung: Ich habe gelernt mich selbst zu akzeptieren, bin wesentlich selbstbewusster geworden. (18)
- Gemeinsame Freundinnen und Freunde, Unternehmungen. Veränderung: Glücklich sein ist einfacher und genüsslicher. (81)

Akzeptiert zu werden

- Das mich die meisten Menschen mögen. Veränderung: Die Menschen, die mit mir durchs Leben gehen oder die mir begegnen sind wichtiger, viel wichtiger als alles andere. Ich kann sehr zufrieden sein mit dem, was ich habe. (75)
- *wenn ich akzeptiert und angenommen werde. Veränderung: Freude ist kurz (Erkenntnis). Ich bemühe mich, mit Menschen zu sein, zu arbeiten. (97)*

Beziehungen/ Freundschaft

- *Die Menschen, denen ich begegnet bin. Zwischenmenschliche Beziehungen sind das wichtigste in meinem Leben. Veränderung: Ich bin dankbar für meine Geschichte. (63)*
- Gute Freunde; sind da, wenn ich sie brauche. Veränderung: Ich bin immer zu der Überzeugung gelangt, dass wenn ich das meinige tue, das Schicksal das seinige tut. Und dass das für mich o. k. ist. (103)

KINDER

Tab. 75: Nennhäufigkeit der Kategorie „Kinder“ bei Frage 2 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt (N=106) (N) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|---------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | % | (N) | % | (N) |
| Kinder | (42) | 40,6 | (13) | 39,2 | (29) |
| Geburt der Kinder | (20) | 12,5 | (4) | 21,6 | (16) |
| Kinder | (15) | 18,8 | (6) | 12,2 | (9) |
| Familiengründung | (7) | 9,4 | (3) | 5,4 | (4) |

Insgesamt haben 42 Personen Freude durch ihre Kinder erfahren (13 D:40,6%, 29 ND: 39,2%).

Folgende Themen werden genannt: **Familie bzw. Familiengründung, Geburt** und die **Kinder** selbst.

Familie/Familiengründung werden von sieben Befragten erwähnt (3 D: 9,4%, 4 ND: 5,4%).

- *Eine Familie zu gründen, mich mit den Kindern zu beschäftigen. Veränderung: Steigerung des Selbstwertgefühls, das Gefühl, gebraucht zu werden, emotionelle Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, kann mich besser durchsetzen als früher. (43)*
- Erste Ehejahre, Schwangerschaften, derzeitig gutes Verhältnis zu meinen Kindern. Veränderung: Das Gefühl, etwas bewirken zu können und die Erfahrung, akzeptiert und gemocht zu werden, helfen, den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können. (73)

Die **Geburt der Kinder** hat 20 Personen Freude bereitet (4 D: 12,5%, 16 ND: 21,6%).

- Die Geburt meines Kindes. Veränderung: Im Grunde nicht viel, gefühlsmäßig war es eine Bereicherung. (29)
- *Geburt zweier gesunder Kinder. Veränderung: Es hat vielleicht schon ein Gefühl der Dankbarkeit wachsen lassen, der Bescheidenheit, Einfühlsamkeit.* (35)
- Die gesunde Geburt meiner Tochter, Kinderpartys für meine Tochter. Veränderung: Ich empfand es als Oase und Kraftquelle, besonders wenn ich vorher traurig und deprimiert war. (55)

Die **Kinder generell** werden von 15 Teilnehmern angegeben (6 D: 18,8%, 9 ND: 12,2%):

- *Die größte Freude in meinem Leben haben mir meine Kinder bereitet. Veränderung: Sie haben mein Leben bereichert, es gab Zeiten, in denen ich zufrieden und manchmal glücklich war. Oft habe ich Freude gefühlt, mein Selbstwertgefühl wurde gestärkt.* (12)
- Mein Sohn, ein Wunschkind, seine Entwicklung, meine eigene Entwicklung durch den Sohn. Veränderung: Sinnerfüllung, Weiterentwicklung zur Frau. (96)

PARTNER

Freude in der Partnerschaft haben 33 Befragte genannt (11 D: 34,4%, 22 ND: 29,7%). Dabei handelt es sich um allgemeine Angaben zum **Partner, die Partnerwahl, Heirat und das Zusammensein.**

- *Die erste Liebe, Heirat und Beistand des Ehemannes. Veränderung: Es hat vielleicht schon ein Gefühl der Dankbarkeit wachsen lassen, der Bescheidenheit, Einfühlsamkeit.* (35)
- Zusammensein und gegenseitige Fürsorge mit gegenwärtigem Partner. Veränderung: Zufriedenheit, Gelassenheit, Vertrauen in die Zukunft, Erkennen eigener Stärken und Grenzen, Entwicklung von Selbstverantwortung. (41)
- Die Erkenntnis, dass sie die richtige Frau ist. Veränderung: Große Zuversicht, Freude einer Perspektive, Idee eines Projektes, großer Energiegewinn, Kraft, Selbstvertrauen, aber nicht schlagartige Wende oder Einsicht. (60)

BERUF

Tab. 76: Nennhäufigkeit der Kategorie „Beruf“ bei Frage 2 für Gesamtstichprobe (N=106) und Teilstichprobe der Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74).

| Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt (N=106) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|---------------------------------|-------------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Beruf | (28) | 28,1 | (9) | 25,7 | (19) |
| Berufsausübung | (10) | 9,4 | (3) | 9,5 | (7) |
| Beruflicher Erfolg | (10) | 6,2 | (2) | 10,8 | (8) |
| Berufswahl | (8) | 12,5 | (4) | 5,4 | (4) |

28 Personen erwähnen Freude im Beruf (9 D: 28,1%, 19 ND: 25,7%). Genannt werden die **Berufswahl, Berufsausübung** und **beruflicher Erfolg.**

Ausübung des Berufes (3 D: 9,4%, 7 ND: 9,5%)

- Mein Beruf selbst bestimmt ausüben, ist zugleich Hobby und nützlich. Veränderung: Ich habe immer kritisch den Sinn hinterfragt und mich immer wesentlichen Dingen zugewandt. (79)
- *Freude am Beruf Veränderung: Zufriedenheit, Selbstakzeptanz, Ich-Stabilität, Durchsetzungsvermögen (100)*

beruflicher Erfolg (2 D: 6,2%, 8 ND: 10,8%)

- Beruflich etwas erreicht zu haben. Veränderung: Ich bin lebensfroher geworden. Ich kann das Leben meistens genießen. Ich muss mich nicht verstecken und kann meist sein wie ich bin. (22)
- *Beruf als Flucht vor Partnerschaftsproblemen. Veränderung: Haben mir das Leben lebenswert gemacht. Herausforderung und Erfolg haben Freude bereitet und meine Persönlichkeit geprägt. (45)*

Berufswahl (4 D: 12,5%, 4 ND: 5,4%)

- Berufswunsch ging in Erfüllung. Veränderung: Nicht so viel, denn ich war es immer gewohnt. Da meine Ziele nicht zu hoch gesteckt waren, konnte ich sie erreichen. Keine Überforderung. (39)
- *verschiedene berufliche Tätigkeiten. Veränderung: Ich habe mich ausgeglichen gefühlt. Ich war stolz und glücklich. Depressive Verstimmungen waren während dieser Zeit verschwunden. Ich hatte ein höheres Selbstwertgefühl. (15)*

AUSBILDUNG

Über Freude in der Ausbildungszeit (**Schulzeit, Berufsausbildung** und **-Weiterbildung**)

berichten 25 Befragte. (2 D: 6,2%, 23 ND: 31,1%).

- Berufsausbildung, Weiterbildung im seelsorgerischen Bereich. Veränderung: Meine seelsorgerische Tätigkeit zeigt mir, welche Fähigkeiten in mir schlummern und geben meinem Leben einen Sinn. (34)
- *Weiterbildung in NLP und Hypnose. Veränderung: Ich bin gefestigter und selbstsicherer. Ich habe viel über mich erfahren (meine Talente), es war mir möglich, einiges aus meiner Kindheit aufzuarbeiten. (69)*
- Studium erfolgreich abgeschlossen. Veränderung: Ich bin sehr zufrieden mit dem, was ich habe. (75)

EIGENSCHAFTEN

14 Befragte haben durch **persönliches Wachstum** (Eigenschaften) Freude erfahren (5 D: 15,3%, 9 ND: 12,2%).

- Erkenntnis „Ich bin nicht so schlimm“. Veränderung: Empfinde bewusster, selbstbewusster. (51)
- Wenn ich ein Ziel (beruflich oder privat) erreicht habe und auch wenn ich über meinen eigenen Schatten gesprungen bin, war das ein überwältigendes Erlebnis. Veränderung: Versuche etwas spontaner zu sein und positiver meinem Leben gegenüberzustehen. Liebe

empfangen zu dürfen und liebe Menschen zu haben ist ein riesiges Geschenk. Manchmal erkenne ich durch etwas Schönes Gott neu und empfinde tiefen Frieden mit allem. (52)

KINDHEIT

Freude in der Kindheit erwähnen 14 Personen (9 D: 28,1%, 5 ND: 6,8%).

- *Besonders Freude bereiteten mir meine Eltern, die mir eine glückliche, unbeschwerte Kindheit und Jugend schenkten. Veränderung: Es hat sich nichts geändert. (05)*
- *Ich selbst hatte eine wunderschöne Kindheit voll Liebe und Geborgenheit. Veränderung: Dankbar für meine Geschichte. Das Urvertrauen, das ich durch meine Eltern bekommen habe, ist das Kostbarste, was ich besitze. (63)*
- *Geheimnisse und Überraschungen mit meinen Schwestern auszuhecken. Veränderung: In bitteren Stunden kann ich immer wieder die Augen schließen und aus der Vergangenheit „tanken“. (94)*

WOHNEN

Durch eine neue Wohnsituation haben sieben Personen Freude erlebt (1 D: 3,1%, 6 ND: 8,1%).

- *Umzug, Neuanfang mit Mann, Leben gestalten. Veränderung: Ärger mit Eltern verdrängen, reden. (84)*
- *In freudiger Erwartung aus Elternhaus ausgezogen. Veränderung: Eigenständig zu sein. (87)*

VERWANDTE

Durch Verwandte erfahrene Freude erwähnen sieben Personen. (3 D: 9,4%, 4 ND: 5,4%).

- *Mein Enkelkind (4 ½ Jahre). Veränderung: Das Leben hat für mich Sinn bekommen. Ich ahne den Sinn von allem Seienden. (30)*
- *Patenschaft beim Neffen, war fast Mutterersatz und hatte Mitverantwortung. Heute eine freundschaftliche Beziehung zu meinem Neffen und seiner Freundin. Veränderung: mehr Zufriedenheit, Selbstakzeptanz. (100)*

JUGEND

Aus der Jugend erinnern sechs Personen freudige Ereignisse (2 D: 6,2%, 4 ND: 5,4%).

- *Abnabelung von Daheim. Veränderung: Zu sehen, dass ich es auch alleine schaffe, Selbstbewusstsein ist gewachsen. (08)*
- *Als meine Eltern sich scheiden ließen. Veränderung: Nach der Trennung meiner Eltern (als ich 17 war) wurde ich zunächst offener, zuversichtlicher, was sich allerdings mit Beginn der Lehre wieder änderte. (86)*

ELTERN

Freude durch ihre Eltern erwähnen sechs Personen (2 D: 6,2%, 4 ND: 5,4%).

- *Die Erfahrung, dass meine Eltern für mich doch da sind/waren, wenn es mir sehr schlecht ging. Veränderung: Das Vertrauen gewonnen, dass es irgendwie weitergeht. (44)*

- *Sorge um meine alte Mutter, nun ein besseres Verhältnis. Veränderung: Zufriedenheit, Selbstakzeptanz, Ich-Stabilität, Durchsetzungsvermögen (100)*
- Es fehlte nie an Rückhalt durch die Eltern. Veränderung: Ich bin immer zu der Überzeugung gelangt, dass wenn ich das meinige tue, das Schicksal das seinige tut. Und dass das für mich o. k. ist. (103)

GLAUBE

Durch den Glauben erfahren sechs Personen Freude (2 D: 6,2%, 4 ND: 5,4%).

- Ich trage in meinem Herzen ein Album herrlicher Bilder aus meiner Vergangenheit. Es gab Lebensaugenblicke, in denen ich mich tief geliebt wusste (diese Liebe drückt sich aus in der seelischen Verbundenheit mit Gott).

Veränderung: In unerschütterlicher Beharrlichkeit das Leben bejahen und den Gebetsweg zu gehen. Entschiedenheit und unerschütterliche Haltung zu unveränderbaren Schicksalsabläufen. (74)

- Da ich sehr religiös bin, konnte und kann ich daraus Kraft für Alltag schöpfen, erweise mich als Stehaufmännchen, bereit, immer wieder einen neuen Anlauf zu nehmen.

Veränderung: Ich bin nicht in der Lage die Frage zu beantworten. (98)

GESUNDHEIT

Freude durch Genesung nennen sechs Befragte (2 D: 6,2%, 4 ND: 5,4%).

- *Nach Lähmung habe ich das Laufen wieder gelernt. Veränderung: Meine Lebensauffassung (26)*
- Genesung Krebs. Veränderung: Lebe intensiver, Menschen sind wichtiger. (75)
- Genesung des Bruders nach Gehirnschlag. Veränderung: Eine größere Dankbarkeit zu empfinden, alltägliche Dinge klarer zu sehen, „Kleinigkeiten“ im Zusammenleben mit Mitmenschen positiv zu bewerten und sich darüber zu freuen. (93)

LEBENSVERLAUF

Aussagen über den Lebensverlauf allgemein machen fünf Personen. (1 D: 3,1%, 4 ND: 5,4%):

- Wenn sich ein Wunsch erfüllte. Veränderung: Ich habe insgesamt eine positive Sichtweise. (28)
- *Meine Lebensziele (gesetzt mit ca. 18 Jahren) weitgehend erreicht zu haben. Alles oder fast alles das gemacht zu haben, was ich wollte. Veränderung: Selbstbewusstsein gestiegen, weltoffen. (49)*
- Es bereitet mir Freude, dass ich rückblickend meinen Werdegang im Leben wie einen roten Faden erkennen darf. Das beflügelt mich. Ich gehe zuversichtlich in die Zukunft. Veränderung: Die Selbsterkenntnis, das Leben als Aufwacherlebnis zu begreifen und die Herausforderung des Lebens konstruktiv anzunehmen und zu bewältigen. Das Leben ist ein einzigartiges, lustvolles Erleben. (77)

NICHTS

Bei dreizehn Befragte (3 D, 10 ND) hat sich durch das Erleben von Freude nichts verändert und 22 Personen (8 D, 14 ND) haben keine Angabe dazu gemacht.

Zu den Veränderungen durch Freude

Tab. 77 : Übersicht der genannten Veränderungen durch Freude bei Frage 2.2, N=106.

| Kategorie | Gesamt (N=106) (N) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|---------------------|--------------------------|-------------|-----|--------------|-----|
| | | % | (N) | % | (N) |
| Positive Sicht | (45) | 18,8 | 6 | 52,7 | 39 |
| Selbstbewusster | (23) | 18,8 | 6 | 23,0 | 17 |
| Zufriedenheit | (19) | 18,8 | 6 | 17,6 | 13 |
| Konkrete Ereignisse | (16) | 18,8 | 6 | 13,5 | 10 |
| Entwicklung | (10) | 18,8 | 6 | 5,4 | 4 |
| Glauben | (5) | 3,1 | 1 | 5,4 | 4 |
| Dankbarkeit | (4) | 9,4 | 3 | 1,4 | 1 |

Durch freudevolle Ereignisse haben die Befragten folgende Veränderungen erfahren:

Sinn (2 D, 8 ND), eine **positive Sichtweise und Lebensauffassung** (4 D, 31 ND) werden von 45 Personen genannt.

- Das Leben hat für mich Sinn bekommen. Ich ahne den Sinn von allem Seienden. (30)
- Ich gehe auch in schwierige Aufgaben positiv heran und ersteige den Berg in Serpentin und nicht an der Steilwand. (47)
- *Die Erkenntnis. Freude ist kurz.* (97)

Selbstbewusster durch freudevolle Ereignisse sind 23 Personen (6 D, 17 ND).

- Allmähliche Entwicklung der Gefühle, besonders Selbstwertgefühl, Horizonterweiterung (59)

Zufriedenheit und glücklich sein wird von 19 Personen (6 D, 13 ND) genannt.

- Ich bin sehr zufrieden mit dem, was ich habe. (75)

Konkrete Ereignisse in der Lebensführung werden von 16 Personen erwähnt (6 D, 10 ND).

- *60 Jahre Ehe* (01)
- ganze Leben, Umzug, Freunde, Liebe (54)
- *3-4 Monate im Jahr verbringe ich in Afrika und Asien.*(97)

Ihre **Entwicklung** sehen zehn Befragte (6 D, 4 ND) durch Freude gefördert.

- Ich bin offener geworden. (62)
- Ich habe das Gefühl, durchaus Dinge eigenständig erreichen zu können, ohne immer erst den Rückhalt durch andere zu spüren. (87)

Durch Freude den **Glauben** gestärkt sehen fünf Befragte (1 D, 4 ND).

- Gott neu erkennen, Freude empfinden. (52)

- *Mein religiöser Glaube hat sich vertieft, bin demütiger geworden.* (58)

Vier Personen (3 D, 1 ND) sind **dankbar** für die Freude, die sie erfahren haben.

- *Dankbar gegenüber dem Schicksal.* (68)

3.4 Äußerungen zu Frage 3

Frage 3: „Was bereitete Ihnen Schmerzen und Sorgen?“

Tab. 78: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 3, N=106.

| Rang | Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------|----------------------------------|----------------|-------------|------|-------------|------|
| | | (N=106) (N) | (N=32) % | (N) | (N=74) % | (N) |
| 1 | Partnerschaft | (46) | 31,0 | (10) | 49,0 | (36) |
| 2 | Krankheit | (38) | 37,5 | (12) | 35,1 | (26) |
| 3 | Kinder | (28) | 28,1 | (9) | 25,7 | (19) |
| 4 | Tod | (26) | 21,9 | (7) | 25,7 | (19) |
| 5 | Freunde & Mitmenschen | (20) | 28,1 | (9) | 14,9 | (11) |
| 6 | Eltern | (19) | 18,9 | (6) | 17,6 | (13) |
| | Eigenschaften | (19) | 21,9 | (7) | 37,5 | (12) |
| 7 | Ängste | (14) | 6,2 | (2) | 37,5 | (12) |
| 8 | Kindheit | (13) | 9,3 | (3) | 13,5 | (10) |
| | Jugend | (13) | 6,2 | (2) | 14,9 | (11) |
| | Beruf | (13) | 12,5 | (4) | 12,2 | (9) |
| 9 | Schulzeit | (9) | 6,2 | (2) | 9,5 | (7) |

PARTNERSCHAFT

In der Partnerschaft haben 46 Personen Schmerzen und Sorgen erlebt (10 D: 31%, 36 ND: 49%).

Verschiedene Probleme wurden von den 29 Befragte aufgeführt (7 D: 21,9%, 22 ND: 29,7%):

Eifersucht, Krise, Untreue. Scheidung/Trennungen benennen in diesem Zusammenhang zehn Teilnehmer (2 D: 6,2%, 8 ND: 10,8%).

KRANKHEIT

Schmerzen im Zusammenhang mit Krankheit erwähnen 38 Personen (12 D, 37,5%, 26 ND, 35,1%). Dabei handelt es sich allgemein um **eigene Erkrankungen** und um **Erkrankungen von Angehörigen und Freunden** allgemein sowie um Alkoholismus, psychiatrische Erkrankungen und Krebserkrankungen speziell.

KINDER

Sorgen wegen der Kinder haben 28 Teilnehmer erlebt (9D: 28,1%, 19 ND: 25,7%).

Kinderlosigkeit haben sechs Personen (6 ND: 8,1%) genannt. Die restlichen 22 Personen haben **unterschiedlichste Sorgen** (9 D: 28,1%, 13 ND: 17,6%) wie z.B.:

- Sohn kapselt sich ein (09)
- *Dass die Kinder nicht stark genug sind, ihren Weg zu finden.* (35)
- *Die Kinder sind belastet durch die Familienprobleme.* (45)

TOD

Durch den Tod von Angehörigen und Freunden haben 26 Befragte Leid erfahren (7 D: 21,9%, 19 ND: 25,7%).

FREUNDE und MITMENSCHEN

Einen problematischen Umgang mit Freunden und Mitmenschen haben 20 Personen angegeben (9 D: 28,1%, 11 ND: 14,9%). Dabei handelt es sich u. a. um:

- Ungerechtigkeit, Gleichgültigkeit und Falschheit (01)
- *fehlendes Vertrauen* (21)
- *Das Scheitern zwischenmenschlicher Beziehungen* (43).

ELTERN

Schmerzliche Erfahrungen mit ihren Eltern haben 19 Personen gemacht (6 D: 18,9%, 13 ND: 17,6%). Erwähnt werden bspw.

- Die distanzierte Beziehung zur Mutter. (34)
- Der jähzornige Vater, der bis heute versucht, Einfluss zu nehmen. (104)

EIGENSCHAFTEN

Eigenschaften haben 19 Personen als schmerzlich empfunden (7 D: 21,9%, 12 ND: 16,2%). Dabei handelt es sich u. a. um: **Minderwertigkeitskomplexe, Schwermut und geringes Selbstwertgefühl.**

ÄNGSTE

Ängste haben 14 Personen genannt (2 D: 6,2%, 12 ND: 16,2%). So wurden u. a. genannt:

- *Angst vor einer fehlenden Lebensperspektive* (45)
- Angst vor Ausweglosigkeit (55)
- Angst vor Erkrankung (81)

KINDHEIT

Schmerzliche Erinnerungen an die Kindheit (3 D: 9,3%, 10 ND: 13,5%) haben 13 Befragte.

Dabei handelt es sich z.B. um:

- hohe Erwartungen der Eltern (42)
- Lieblosigkeit und Sanktionen (77)
- demütigende Erlebnisse (79).

JUGEND

Die Gedanken an die Jugend (2 D: 6,2%, 11 ND: 14,9%) sind bei ebenfalls 13 Personen schmerzerfüllt. Zum Beispiel:

- Sorge wegen dem Äußeren: Sommersprossen und Zahnücke (61)
- Streit der Eltern, Aggressivität gegen Mutter, Mutter ist verzweifelt, hat an Suizid gedacht. (60)

BERUF

Kummer durch den Beruf haben 13 Befragte erfahren (4 D, 12,5%; 9 ND, 12,2%). Es geht bspw. um: **Kündigung, Konflikte** mit Kollegen und **Versagensängste**.

SCHULZEIT

Die Schulzeit wird von neun Befragten als sorgenvoll erinnert (2 D: 6,2%, 7 ND: 9,5%). Es werden u. a. genannt: **Kampf um gute Noten** und **Versagensängste**.

3.5 Ergebnisse der Erfahrungs-Hypothese

Beim Vergleich der Antworten zu Fragen 2 und 3 stellt sich heraus, dass *nicht-depressive Befragte häufiger von guten Erfahrungen mit Freunden und Mitmenschen berichten*, dennoch geben sie seltener an, gute Kindheitserfahrungen gehabt zu haben. *Depressive Befragte haben öfter erwähnt, Freude in ihrer Kindheit erfahren zu haben*.

Am häufigsten haben Hobbies und Interessen, die eigenen Kinder und der Partner sowie der Beruf Freude bereitet. Das Empfinden von Freude hat zu folgenden Veränderungen geführt: positivere Sicht vom Leben, mehr Selbstbewusstsein und Zufriedenheit, die eigene Persönlichkeitsentwicklung wurde gefördert, der Glauben gestärkt und Dankbarkeit wurde gespürt. Ähnliche Kategorien wie bei der Freude haben auch am häufigsten Schmerzen bereitet; der Partner, die Kinder, Freunde und Mitmenschen und der Verlust von Freunden und Verwandten.

4. Umdeutungs-Hypothese

„Es finden nachträgliche Umdeutungen von Ereignissen statt. Dabei werden vermutlich Umdeutungen in negativer Richtung eher von negativen Menschen genannt.“

Frage 4 untersucht welche Ereignisse umgedeutet werden. Es sollen mit Hilfe des χ^2 -Test die positiven und negativen Umdeutungen der depressiven und nicht-depressiven Befragten verglichen werden (4.1 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 4). Der Binominal-Test (4.2) soll die Kategorien untersuchen, bei denen der χ^2 -Test nicht angewendet werden kann. Anschließend sollen die Antworten zu Frage 4 vorgestellt werden (4.3). Die Ergebnisse werden unter Punkt 4.4 zusammengefasst.

4.1 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 4

Frage 4: „Gibt es Ereignisse aus Ihrem Leben, die Sie heute in anderer Bedeutung sehen, die Sie heute anders bewerten, als Sie es damals getan haben?“

Allein die Kategorie „Partner“ führt zu einem signifikanten Ergebnis.

Tab. 79: Vergleich der Nennung von Kategorie „Partner“ bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Beantwortung von Frage 4. Es gab 21 Nennungen bei 106 Befragten. Berechnung von χ^2 .

| N= 21 | Positiv | negativ | Gesamt |
|---|---------|---------|--------|
| Depressive | 2 | 3 | 5 |
| Nicht-Depressive | 15 | 1 | 16 |
| Gesamt % | 81,0 | 19,0 | 100,0 |
| $\chi^2 = 7,14$, df = 1, Exakter Test von Fisher, 2seitig: p = 0,028. | | | |

Anmerkung: 3 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit beträgt ,95.

Nicht-depressive Befragte (15/74 ND) haben vorwiegend positive Umdeutungen von Erlebnissen mit dem Partner erinnert, während depressive wesentlich weniger Umdeutungen erwähnt haben und die negativen Umdeutungen mit 3 negativen zu 2 positiven geringfügig überwiegen.

4.2 Binominal-Test der Antworten zu Frage 4

Frage 4: „Gibt es Ereignisse aus Ihrem Leben, die Sie heute in anderer Bedeutung sehen, die Sie heute anders bewerten, als Sie es damals getan haben?“

Nicht-depressive Befragte sind im Gegensatz zu depressiven Befragten in der Lage, Erfahrungen mit Krankheit positiv umzudeuten.

Tab. 80: Binominal-Test der Nennhäufigkeit der Kategorie „Kindheit“ von Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Frage 2. Es gab 14 Nennungen bei 106 Befragten.

| | | |
|-------------------------|------------------|-------------------------------|
| N=14 | Krankheit | exaktes p, 2seitig |
| Depressive | 0 | 0,014 |
| Nicht-Depressive | 14 | |

4.3 Äußerungen zu Frage 4

Frage 4: „Gibt es Ereignisse, die Sie heute in anderer Bedeutung sehen, die Sie heute anders bewerten, als Sie es damals getan haben? Um welche Ereignisse handelt es sich dabei?“

Tab. 81: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 4 N=106.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt (N=106) (N) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|------|----------------------------------|--------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | | | % | (N) | % | (N) |
| 1 | Partnerschaft | (29) | 10,8 | (8) | 28,4 | (21) |
| | Trennung/ Scheidung | (18) | 12,5 | (4) | 18,9 | (14) |
| | Beziehung | (11) | 12,5 | (4) | 9,5 | (7) |
| 2 | Eigenschaften | (20) | 21,9 | (7) | 17,6 | (13) |
| 3 | Krankheit | (14) | 0,0 | (0) | 18,9 | (14) |
| | Eltern | (14) | 15,6 | (5) | 12,2 | (9) |
| 4 | Familiäre Ereignisse | (10) | 6,2 | (2) | 10,8 | (8) |
| | Ausbildung | (10) | 9,4 | (3) | 9,5 | (7) |
| 5 | Tod | (9) | 3,2 | (1) | 10,8 | (8) |
| 6 | Kindheitserlebnisse | (8) | 9,4 | (3) | 6,8 | (5) |
| | Freunde & Mitmenschen | (8) | 6,2 | (2) | 8,1 | (6) |
| 7 | Beruf | (7) | 9,4 | (3) | 5,4 | (4) |

PARTNERSCHAFT

Partnerschaftserlebnisse bewerten 29 Teilnehmer heute anders (8 D: 10,8%, 21 ND: 28,4%).

Beziehung zum Partner (4 D: 12,5%, 7 ND: 9,5%)

- *Ich hätte bei Erkennen der Partnerschaftsprobleme diese Probleme lösen sollen, nicht in den Beruf fliehen und die Probleme verdrängen sollen.*(45)
- Die mehrmonatige Krise mit meiner Frau führte zu einer Stärkung der Beziehung. (60)
- Meine fast 17jährige Jugendliebe (mit vielen Leerphasen und liebevollen anderen Unterbrechungen), doch eigentlich mich richtig sah und sehr wertvoll war ... ich empfand aber „Einengung“ damals. (61)

Trennung/Scheidung (4 D: 12,5%, 14 ND: 18,9%)

- Die schwere Trennungszeit war schwer für mich, ich habe jedoch daraus gelernt, mich mehr einzufühlen, andere besser zu akzeptieren, anzuerkennen; besser zuzuhören; besser auf andere einzugehen, offener zu sein mit eigenen Problemen. (22)

- *Als ich meinen Mann verließ, dachte ich noch, dass er die meiste Schuld am Scheitern der Ehe hätte. Inzwischen weiß ich, dass ich meine 50% Anteil hatte, durch meine Co Abhängigkeit und Kontrollsucht. (27)*
- Auch die schmerzhafteste Erfahrung des Verlassenwerdens sehe ich heute in anderem Zusammenhang. Das jahrelange Alleinleben gibt mir heute Kraft. (44)

EIGENSCHAFTEN

20 Befragte fühlen sich gereift und verändert. Sie sehen heute Ereignisse in einem anderen Zusammenhang (7 D: 21,9%, 13 ND: 17,6%).

- *Es gab in meinem Leben viele Ereignisse, die ich heute anders bewerte. Ich habe Erfahrungen gesammelt, dass kein Mensch dem Schicksal entgehen kann, es erfüllt sich im Leben alles, so oder so. (05)*
- *Die Suche nach mir selbst für 3-4 Jahre war keine verlorene Zeit, sondern wichtig. (63)*
- Die Ereignisse gehören zu meinem Leben und waren lebensnotwendig - Sie waren Stationen, an denen ich gereift bin, mich wandeln durfte. Es waren rückblickend sinnstiftende Ereignisse. (77)

KRANKHEITEN

Krankheiten betrachten 14 Personen heute anders als sie es früher getan haben (14 ND: 18,9%).

- Krankheiten - trotz aller Schmerzen und Einschränkungen ergibt sich immer auch ein Gewinn. (41)
- Meine Alkoholabhängigkeit, die ich zuerst als Katastrophe betrachtet habe, sehe ich jetzt als fast notwendig an, um mein Leben ändern zu können. Ich betrachte es jetzt als Chance. (42)
- Die Krebserkrankung meines Ehemannes löste vor zwölf Jahren Trauer, Wut, Hilflosigkeit aus. Heute sehe ich das damalige Schicksal als seelische Bereicherung und Chance für meine persönliche Entwicklung. (55)

ELTERN

14 Befragte haben Erfahrungen mit den Eltern umbewertet (5 D: 15,6%, 9 ND: 12,2%)

- *Streitereien meiner Eltern. Für mich war es furchtbar, sie so zu erleben. Aber ich glaube heute, für meine Eltern war es nicht so schlimm. ... Ich glaube, sie haben sich trotz allem geliebt. (21)*
- *Die Frage, warum meine Mutter mich nicht so annehmen konnte, wie ich war, und die Erkenntnis, warum sie nicht anders konnte. (35)*
- Strenge des Vaters war wohl durch reine Besorgnis begründet und auch ein Charakterausdruck. (46)

FAMILIÄRE EREIGNISSE

Familiäre Ereignisse bewerten zehn Personen heute anders (2 D: 6,2%, 8 ND: 10,8%).

- *Die Geburt meiner Kinder (26)*
- Die Entwicklung meiner Kinder, rückblickend sehe ich das gelassener und hätte vielleicht den Kindern mehr Stärke und Selbstvertrauen vermitteln können, in dem ich gelassener und selbst vertrauensvoller gewesen wäre. (28)
- Dass uns ein 2. gewünschtes Kind versagt blieb – damals Enttäuschung, später Erleichterung, weil ein zweites Kind möglicherweise Eheprobleme verschärft hätte. (41)

AUSBILDUNG

Zehn Personen haben Erfahrungen in der Schul- und Berufsausbildung umgedeutet. (3 D: 9,3%, 7 ND: 9,5 %)

- Die abgebrochene Berufsausbildung. Damals dachte ich, es lag am Umfeld und ich wäre einfach zu blöd dazu, geistig ein wenig beschränkt. Heute denke ich, dass ich einfach noch nicht soweit war, ins Berufs-/ Arbeitsleben einzusteigen. (19)
- Die Schule, das Lernen war Pflicht für mich und lästig. Heute sehe ich das anders. (29)
- *Mein 2x Sitzen bleiben empfinde ich heute nicht mehr als so dramatisch, wie ich es damals getan habe. (63)*
- Ich habe seinerzeit mein erstes Studium geschmissen, um Geld zu verdienen und um finanziell unabhängig zu sein. Dass ich keinen akademischen Grad hatte, war mir zunächst egal, hat mich aber später immer mehr gewurmt und hat sicher meine Entscheidung, ein zweites Mal zu studieren, mit beeinflusst. (73)

TOD

Den Tod von Verwandten haben neun Personen umgedeutet. (1 D: 3,1%, 8 ND: 10,8%).

- Tod der Schwester. Bodenlose Traurigkeit meiner Mutter. Ich war wütend, wünschte, dass ich selbst tot wäre anstatt sie. (94)
- Selbstmord des Vaters. Ich war froh, dass Angst, Lähmung vorbei war. (23)

KINDHEITSERLEBNISSE

Kindheitserlebnisse haben acht Personen umgedeutet. (3 D: 9,4%, 5 ND: 6,8%).

- Ich sehe heute, dass ich durch meine Kindheit große kämpferische Fähigkeiten entwickelt habe, sehr lebensstüchtig werden konnte, außerdem eine große Sensibilität für andere entwickelt habe. (34)
- *Ich habe erst als Erwachsene die Erkenntnis gewonnen, wie traurig meine Kindheit und Jugend war, wie belastend für mein ganzes Leben. (64)*
- Ja, die Aggressivität meines Vaters gegen meine Mutter. Sie war selbst aggressiv gegen ihn, machte ihm ständig Vorwürfe, und sie war krankhaft eifersüchtig. Die Aggressivität meines Vaters war (nicht nur) eine Gegenreaktion. (84)

FREUNDE und MITMENSCHEN

Erlebnisse mit Freunde und Mitmenschen sehen acht Befragte heute anders als früher (2 D:6,2%, 6 ND: 8,1%).

- *Falsche Freunde: Kneipen, Fußball, Alkohol (95)*
- Freundschaften sind Geschenke und wertvoll. (78)

BERUF

Sieben Befragte haben eine Umdeutung bei der Berufswahl und beruflichen Veränderungen vorgenommen (3 D: 9,4%, 4 ND: 5,4%).

- Meine Ablösung aus einer verantwortungsvollen Rolle habe ich damals als schmerzvoll und zum Teil ungerecht erlebt und sehe ich heute als Chance, neue Fähigkeiten zu entwickeln. (32)
- *Mein Wunschberuf hat sich nicht erfüllt. Glücklicherweise! Was wäre das für eine Nonne, die sich nur nach dem (ewigen) Tod sehnt, sich mit Suizidgedanken beschäftigt. (66)*

KEINE UMDEUTUNGEN

Keinerlei Umbewertungen haben elf Befragte vorgenommen (2 D: 6,2%, 9 ND: 12,2%). Zwei Teilnehmer konnten keine konkreten Ereignisse nennen (1 D: 3,1%, 1 ND).

Zu den Umdeutungen von Ereignissen

Tab. 82: Übersicht über genannte Umdeutungen von Ereignissen bei Frage 4, 106 Befragte nannten 159 Umdeutungen.

| Umdeutungen | Gesamt (N=159) (N) | D (N=45) | | ND (N=114) | |
|------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | | % | (N) | % | (N) |
| Positivere Bewertung | (74) | 31,1 | (14) | 52,6 | (60) |
| Negativere Bewertung | (31) | 24,4 | (11) | 17,5 | (20) |
| Neutrale/gemischte Bw. | (54) | 44,4 | (20) | 29,8 | (34) |
| Durchschnittliche Nennung (Person) | | 1,4 (32) | | 1,5 (74) | |

Zu den Umdeutungen konnte folgende Beobachtung gemacht werden (Prozentangaben beziehen sich hier auf die 159 Angaben): Von insgesamt 159 Angaben (45 D, 114 ND) werden 74 Ereignisse heute positiver als früher (14 D: 31,1%, 60 ND: 52,6%) und 31 Ereignisse im Nachhinein negativer (11 D: 24,4%, 20 ND: 17,5%) bewertet.

4.4 Ergebnisse der Umdeutungs-Hypothese

Bei der Kategorienzuordnung konnte festgestellt werden, dass beim Vergleich der Umdeutungen von depressiven und nicht-depressiven Befragten die *positiven Umdeutungen überwiegend von nicht-depressiven Befragten* stattfinden, während bei den *negativen Umdeutungen die Umdeutungen der depressiven Befragten überwiegen*. Es wurden unterschiedlichste Ereignisse umgedeutet, am häufigsten aber Ereignisse in der Partnerschaft und mit den Eltern, Persönlichkeitseigenschaften sowie Krankheiten. Statistisch geprüft ist, dass Ereignisse in der Partnerschaft und Krankheit öfter von nicht-depressiven Befragten umgedeutet werden können als von depressiven.

5. Prägungs-Hypothese

„Es gibt Ereignisse, die als prägend empfunden werden. Werden eher positive oder negative Ereignisse als prägend empfunden? Gibt es inhaltliche Unterschiede bei positiven und negativen Menschen?“

Frage 5: „Welche Ereignisse haben Sie nachhaltig geprägt?“

Der χ^2 -Test und der Binominal-Test bei den Antworten zu Frage 5 führen zu keinem statistisch signifikanten Ergebnis. Zunächst werden die Antworten zu Frage 5 vorgestellt (5.1) und dann die Zusammenfassung davon (5.2)

5.1 Äußerungen zu Frage 5

Frage 5: „Welche Ereignisse haben Sie nachhaltig geprägt?“

Tab. 83: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 5, N=106.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------|---------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----|--|
| | | (N=106) (N) | (N=32) % (N) | (N=74) % (N) | | |
| 1 | Partner | (42) | 31,3 (10) | 43,2 (32) | | |
| 2 | Jugend & Kindheit | (40) | 40,6 (13) | 36,5 (27) | | |
| 3 | Krankheit | (35) | 37,5 (12) | 31,1 (23) | | |
| 4 | Tod | (27) | 21,9 (7) | 27,0 (20) | | |
| 5 | Kinder und Familie | (25) | 28,1 (9) | 21,6 (16) | | |
| | Freunde und Mitmenschen | (25) | 18,8 (6) | 25,7 (19) | | |
| 6 | Beruf | (21) | 25,0 (8) | 17,6 (13) | | |
| 7 | Ausbildung | (18) | 12,5 (4) | 20,3 (15) | | |
| 8 | Krieg | (10) | 15,3 (5) | 8,1 (6) | | |
| 9 | Eigenschaften | (10) | 6,2 (2) | 10,8 (8) | | |
| 10 | Auslandsaufenthalt | (9) | 12,2 (9) | 0,0 (0) | | |

Fortsetzung von Tab. 83: Übersicht genannter Kategorien bei Frage 5

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------|---------------------------------|----------------|-------------|-----|-------------|-----|
| | | (N=106) (N) | (N=32) % | (N) | (N=74) % | (N) |
| 11 | Glaube | (8) | 0,0 | (0) | 10,8 | (8) |
| 12 | Eltern | (7) | 3,1 | (1) | 8,1 | (6) |
| 13 | Interessen | (6) | 6,2 | (2) | 5,4 | (4) |

PARTNER

42 Befragte fühlen sich durch Ereignisse mit dem Partner geprägt (10 D: 31,3%, 32 ND: 43,2%). Dabei handelt es sich v. a. um Themen wie **Liebeskummer** (1 D: 3,1%, 2 ND: 2,7%), **Trennung/Scheidung** (3 D: 9,4%, 10 ND: 13,5%) und um **Liebesbeziehungen** (2 ND: 6,2%, 10 ND: 13,5%) und **Heirat** (3 D: 9,4%, 10 ND: 13,5%).

KINDHEIT und JUGEND

Durch Ereignisse in Kindheit und Jugend fühlen sich 40 Befragte (13 D: 40,6%, 27 ND: 36,5%) geprägt.

Beispielsweise nennen neunzehn Personen die **Eltern und deren Erziehung** (7 D: 21,9%, 12 ND: 16,2%).

- Scheidung, fehlender Vater, bedrängender Stiefvater (08)
- *zu lange Bindung ans Elternhaus, schlechte Familienverhältnisse* (15)
- wenig Lob und Anerkennung (46)
- *religiöse Erziehung durch Eltern* (58)

Andere Themen wie **Scheidung, Gewalt, Unrecht, Beziehung zu Geschwistern** haben fünfzehn Personen genannt (7 D: 21,9%, 15 ND: 20,3%).

- Zusammenhalt und große Verbindung zu Geschwistern (23)
- *Gewalt in Kindheit und Jugend, spüre deswegen tiefe Selbstunsicherheit, fühle mich meist nicht fähig, unbeschwert zu sein* . (69)
- Aufwachsen bei Großeltern, da Eltern berufstätig waren und frühe Kontakte zu Alkohol und Drogen. (90)
- Über frühe Schwangerschaft meine Schwester wurde so negativ gesprochen (Sie hat sich den Bauch aufblähen lassen.). Schwangerschaft war für mich ein Leben lang ein rotes Tuch. Noch heute wird mir komisch, wenn ich eine Schwangere sehe. (106)

KRANKHEIT

Durch Krankheit geprägt fühlen sich 35 Personen (12 D: 37,5%, 23 ND: 31,1%). Es handelt sich in 11 Fällen um die **eigene Erkrankung** (3 D: 9,4%, 8 ND: 10,8%).

- eigene Alkoholsucht erkennen und die Gründe dafür (42)
- *Schmerzen sind unvorstellbare Belastung.* (69)
- Psychosomatik als Weg zum gesunden Erwachsenen. (77)
- Depression, gelernt, meine Gefühle ernst zu nehmen. (101)

Erkrankung von **Angehörigen und Freunden** (5 ND: 6,8%) nennen weitere fünf Befragte.

- Psychosomatische Erkrankung der Mutter (19)
- *Unfall des Bruders: sehe Leben positiver, gibt Schlimmeres* (71)
- Depression der Mutter in meinen ersten Lebensmonaten. (72)
- Krebs der Schwester, Hilflosigkeit Eltern, Kinder überangepasst. (94)

TOD

Durch Erfahrungen mit dem Tod fühlen sich 27 Befragte geformt (7D: 21,9%, 20 ND:27%).

- sehr plötzlicher Tod des Vaters und Unfalltod der Schwester (21)
- *Eltern bei Verkehrsunfall, ich wäre selbst gerne tot.* (66)

KINDER und FAMILIE

Prägung durch Kinder und Familie haben 25 Personen erfahren (9 D: 28,1%, 16 ND: 50%).

Dabei werden die Themen „**Geburt**“ (5 D: 15,3%, 8 ND: 10,8%), „**Aufwachsen der Kinder**“ (2 D: 6,2%, 3 ND: 4,1%) und andere Themen im Zusammenhang mit der Familie genannt.

- *Ungeklärte Probleme in Familie und Partnerschaft* (45)
- Kinderlosigkeit (72)
- Familiengründung, Schwangerschaften, Geburt (73)

FREUNDE und MITMENSCHEN

25 Personen geben an, durch Freunde und Mitmenschen geprägt zu sein (6 D: 18,8%, 19 ND: 25,7%).

Positive Erfahrungen erwähnen 19 Personen (3 D: 9,4%, 16 ND: 21,6%):

- Angenommen werden mit Schwächen, Fehlern (62)
- Begegnungen mit charaktervollen Menschen, Schicksale, die uns noch sehr verbinden (48)

Negative Erfahrungen werden von sechs Personen genannt (3 D: 9,4%, 3 ND: 4,1%):

- *falsche Freunde* (15)
- unerwartete, gescheiterte Freundschaften (19)

BERUF

21 Teilnehmer fühlen sich durch ihren Beruf geprägt (8 D: 25%, 13 ND: 17,6%).

Erfolg wird von sechs Personen genannt (1 D: 3,1%, 5 ND: 6,8%), die **Berufstätigkeit** selbst wird von acht Befragten erwähnt (3 D: 9,4%, 5 ND: 6,8%) und **Probleme** nennen acht Teilnehmer (4 D: 12,5%, 4 ND: 5,4%).

- falscher Beruf (25)
- *Ich habe Angst vorm Unterrichten. Das geht so weit, dass ich schon mit Tränen vor der Klasse stand. (66)*
- *Ich hatte Probleme mit einem Kollegen und mir wurde zu Unrecht Schuld zugewiesen. (82)*

AUSBILDUNG

Es gab 19 Angaben zur Schul- und Berufsausbildung (4 D: 12,5%, 15 ND: 20,3%):

- Mein Erfolg beim Studium (42)
- *schulischer Misserfolg (43)*
- Erfahrung des Versagens bei Prüfung und der Erfolg beim Wiederholen (44)
- *mit schlechter Ausbildung durchbeißen (49)*

KRIEG

10 Personen erwähnen Krieg und die Nachkriegszeit (5 D: 15,3%, 6 ND: 8,1%).

- *im Krieg erlebte Ereignisse (05)*
- Flucht aus der Heimat (29)

EIGENSCHAFTEN

Geprägt durch verschiedene Eigenschaften fühlen sich zehn Teilnehmer. (2 D: 6,2%, 8 ND: 10,8%).

Positive Eigenschaften haben fünf Befragte genannt (5 ND: 6,8%):

- Weltoffenheit, selbständiges und risikoreiches Hinausgehen. (92)
- Viel Lebenserfahrung kann mir und anderen helfen. (101)

Negative Eigenschaften nennen fünf Teilnehmer (2 D: 6,2%, 3 ND: 4,1%):

- *Hilfe nicht annehmen können (21)*
- Es jedem recht machen, Aggression staut sich. Ich nenne nicht Grundprobleme und verurteile, was mir Angst macht. (76)
- *Lästige Verhaltensweisen habe ich mir angewöhnt aus Angst, zurückgestoßen zu werden. (97)*

AUSLANDSAUFENTHALTE

Durch Auslandsaufenthalte geprägt fühlen sich neun Personen (9 ND: 12,2%).

- Umzug die Erfahrung gemacht, nicht überall angenommen zu werden. (44)
- Aufenthalt in Paris für 4 Wochen als ich 17 Jahre alt war. (99)

GLAUBE

Durch ihren Glauben fühlen sich acht Personen geprägt (8 ND: 10,8%).

- Zugehörigkeit zu christlichem Glauben (37)

ELTERN

Geprägt als Erwachsene durch Verhaltensweisen oder Geschehnisse mit den Eltern fühlen sich sieben Personen (1 D: 3,1%, 6 ND: 8,1%).

- Trennung von Mutter nach Streit (43)
- Beziehung der Eltern, Vaters Einstellung, dass Frauen Sexobjekte sind (51)

INTERESSEN

Geprägt durch ihre Interessen fühlen sich sechs Befragte (2 D: 6,2%, 4 ND: 5,4%).

Zusammenfassung der Prägungen

Tab. 84: Anzahl der positiven und negativen Ereignisse, durch die sich die Befragten geprägt fühlen (Beantwortung der Frage 5). 106 Befragte nannten insgesamt 291 Ereignisse.

| Prägung | Gesamt | D | ND |
|----------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| | (N=291) (N) | (N=80) % (N) | (N=211) % (N) |
| Positive Ereignisse | (62) | 15,0 (12) | 23,7 (50) |
| Negative Ereignisse | (121) | 57,5 (46) | 35,5 (75) |
| Durchschnittliche Nennung/Person | | 2,5 (32) | 2,9 (74) |

Zu der Prägung lässt sich Folgendes sagen (hier bezieht sich die Prozentzahl auf die 291 Angaben): Insgesamt wurden 291 Angaben (80 D, 211 ND) bei dieser Frage gemacht. 62 Angaben beziehen sich auf positive Ereignisse (12 D: 15%, 50 ND: 23,7%) und 121 Angaben beziehen sich auf negative Ereignisse (46 D: 57,5%, 75 ND: 35,5%).

5.2 Ergebnisse der Prägungs-Hypothese

Es gibt keine statistisch signifikanten Ergebnisse, in wie weit sich depressive und nicht-depressive Befragte bei der Beurteilung unterscheiden, wodurch sie geprägt wurden. Auffallend ist, dass die meisten Befragten sich durch negative Ereignisse geprägt fühlen. Genannt werden

unterschiedlichste Ereignisse, am häufigsten aber Ereignisse in der Partnerschaft, in Kindheit und Jugend, mit Kindern und Familie sowie Freunden und Mitmenschen und der Tod von Angehörigen und von Freunden.

6. Einfluss-Hypothese

„Der Einfluss auf die Lebensgestaltung wird unterschiedlich wahrgenommen. Vermutlich empfinden negative Menschen weniger Einfluss und positive mehr Einfluss.“

Mittels χ^2 -Test (6.1) sollen die Antworten der depressiven und nicht-depressiven Befragten miteinander verglichen werden, ob Entschlüsse im Leben unterschiedlich bewertet wurden. Es folgt die Darstellung der Antworten zu Frage 7 (6.2) und die Zusammenfassung der Ergebnisse zur Einfluss-Hypothese (6.3).

6.1 χ^2 -Test der Antworten zu Frage 7

Frage 7: „Was waren wichtige Entschlüsse in Ihrem Leben?“

Bei Frage 7 zeigt sich ein Unterschied hinsichtlich getroffener Entschlüsse, die den Partner betreffen.

Tab. 85: Vergleich der Nennung von Kategorie „Partner“ bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Beantwortung von Frage 7. Bei 106 Befragten gab es 58 Nennungen. Berechnung von χ^2 .

| N=58 | positiv | negativ | Gesamt |
|-------------------------|---------|---------|--------|
| Depressive | 9 | 6 | 15 |
| Nicht-Depressive | 38 | 5 | 43 |
| Gesamt | 47 | 11 | 58 |
| Gesamt % | 81,0 | 19,0 | 100,0 |

$\chi^2 = 5,83$, $df = 1$,
Exakter Test von Fisher, 2seitig: $p = 0,025$.

Anmerkung: 1 Zelle (25,0%) hat eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,84.

Nicht-depressive Befragte geben öfter an, wichtige Entschlüsse in der Partnerschaft getroffen zu haben als depressive. Dabei haben nicht-depressive Befragte (38/74 ND) überwiegend „richtige“ Entschlüsse getroffen, die sie heute wieder treffen würden. Die depressiven Befragten berichten im Verhältnis etwas mehr über „richtige“ (9/32 D) als „falsche“ (6/32 D) Entschlüsse, die sie heute nicht mehr so treffen würden.

6.2 Äußerungen zu Frage 7

Frage 7: „Was waren wichtige Entschlüsse in Ihrem Leben? Welche Folgen hatten diese Entschlüsse? Würden Sie sich heute anders entschließen?“

Darstellung der Antworten mit der Folge des Entschlusses (FOLGE) und der Beurteilung, ob sie sich heute wieder genauso entscheiden würden (NEIN, würde mich heute nicht anders entscheiden. JA, würde mich heute anders entscheiden.)

Tab. 86: Übersicht über genannte Kategorien bei Frage 7, N=106.

| Rang | Kategorie | Gesamt (N=106) (N) | D (N=32) | | ND (N=74) | |
|------|---------------------------|--------------------------|-------------|------|--------------|------|
| | | | % | (N) | % | (N) |
| 1 | Partnerschaft | (74) | 65,6 | (21) | 71,6 | (53) |
| 2 | Ausbildung | (60) | 34,4 | (11) | 66,2 | (49) |
| 3 | Beruf | (40) | 43,8 | (14) | 35,1 | (26) |
| 4 | Familie | (34) | 31,3 | (10) | 32,4 | (24) |
| 5 | Wohnen | (27) | 28,1 | (9) | 24,2 | (18) |
| 6 | Auslandsaufenthalt | (18) | 15,2 | (5) | 17,6 | (13) |
| 7 | Krankheit | (14) | 18,8 | (6) | 19,8 | (8) |
| 8 | Eigenschaften | (9) | 9,4 | (3) | 8,1 | (6) |
| 9 | Glauben | (7) | 3,2 | (1) | 8,1 | (6) |
| 10 | Interessen | (5) | 6,3 | (2) | 4,1 | (3) |

PARTNERSCHAFT

Wichtige Entscheidungen im Zusammenhang mit der Partnerschaft haben insgesamt 74 Befragte getroffen (21 D: 65,6%, 53 ND: 71,6%). Folgende Themen werden genannt: Partnerschaft (3 D: 9,4%, 2 ND: 2,7%), Partnerwahl (3 D: 9,4%, 9 ND: 12,2%) und Heirat (9 D: 28,1%, 29 ND: 39,2%), Trennung/Scheidung (6 D: 18,8%, 11 ND: 14,9%).

- Mich von meinem langjährigen Partner zu trennen. FOLGE: Selbständiger und selbstbewusster geworden, weiß nun, dass ich sehr gut auf eigenen Beinen stehen kann. NEIN. (18)
- Heirat, nicht die Beziehung in Krise aufgelöst. FOLGE: Entschluss hat mein Leben geprägt und bereichert. NEIN. (58)

AUSBILDUNG

60 Befragte geben an, dass sie wichtige Entschlüsse bezüglich ihrer Schul- und Berufsausbildung gefällt haben (11 D: 34,4%, 49 ND: 66,2%). Folgende Themen werden genannt: Schule (3D: 4,1%, 8ND: 10,8%), Studium (5 D: 15,3%, 19 ND: 25,7%), Lehre/Ausbildung (3 D: 9,4%, 2 ND: 2,7%), und Weiterbildung/Zweitausbildung (1 D: 3,1%, 17 ND: 23%).

- Von der Schule abzugehen und eine Lehre zu machen. FOLGE: Wenig Geld heute, obwohl ich weiß, dass ich mehr haben könnte. JA. Würde heute versuchen, mich finanziell besser zu stellen. (27)

- Meine Ausbildung zur Ergotherapeutin. FOLGE: Ich wurde selbstbewusster und selbständiger, positiver. NEIN. (51)
- Nicht das zu studieren, was mein Vater wollte, also ganz nach eigenem Interesse und marktunabhängig. FOLGE: Das Gefühl, dass ich das tun darf, was ich auch will; dass ich nah bei mir bin. Die nachträgliche Anerkennung meines Vaters, dass ich recht hatte. NEIN. (60)

BERUF

Berufliche Entschlüsse haben 40 Personen getroffen. (14 D: 43,8%, 26 ND: 35,1%). Es werden folgende Themen mehrfach angegeben: Neuanfang/ Wiedereinstieg (3 D: 9,4%, 2 ND: 2,7%), Berufswahl (6 D: 18,8%, 18 D: 24,3%), Karriere (1 D: 3,1%, 2 ND: 2,7%) und Berufsaufgabe/Kündigung (4 D: 12,5%, 1 ND: 1,4%).

- im Alter von 49 Jahren neu anzufangen. FOLGE: Stolz. NEIN. (28)
- Wiedereinstieg trotz Kinder. FOLGE: Bessere Existenz. NEIN. (105)

FAMILIE

34 Personen geben an, wichtige Entschlüsse bezüglich der Familienplanung getroffen zu haben (10 D: 31,3%, 24 ND: 32,4%). Dabei wurden folgende Themen öfter genannt: **Familiengründung** (2 D: 6,2%, 5 ND: 6,8%), **Kinder** (5 D: 15,3%, 14 ND: 18,9%) und **Adoption/Pflegekinder** (3 ND: 4,1%).

- Entscheidung für Kinder. FOLGE: Lebenssinn: NEIN. (13)
- Kinder kriegen. FOLGE: Zu früh, war unreif. JA. Nicht so früh heiraten. (27)

WOHNEN

27 Personen haben wichtige Entschlüsse getroffen, die das Wohnen betreffen (9 D: 28,1%, 18 ND: 24,2%).

- Pflegeheim, aufgrund meines schlechten Gesundheitsstandes. FOLGE: Entschluss hatte gute Folgen. NEIN. (05)

AUSLAND

18 Teilnehmer haben den Entschluss getroffen, im Ausland zu leben (5 D: 15,2%, 13 ND: 17,6%):

- Auslandsaufenthalte. FOLGE: Weltoffenheit, Wohlstand,... NEIN. (49)
- Ins Ausland gehen. FOLGE: War befreiend, neue Phase. NEIN. (70)

INTERESSEN

Für bestimmte Interessen haben sich bewusst fünf Teilnehmer entschieden (2 D: 6,2%, 3 ND: 4,1%).

KRANKHEIT

14 Teilnehmer haben bewusste Entscheidungen für Behandlungsformen getroffen (6 D: 18,8%, 8 ND: 10,8%). Es werden folgende Themen genannt: Therapie (4 D: 12,5%, 5 ND: 6,8%), Behandlungen und Krankheitsbekämpfung (2D: 6,2%, 3 ND: 4,1%).

- Psychotherapie. FOLGE: Ich wurde selbstbewusster und selbständiger, positiver. NEIN (51)
- für *Chemotherapie entschieden*. FOLGE: Leben geprägt, bereichert. NEIN. (58)
- Krebs bekämpft. FOLGE: Ich bin gesund, kann kämpfen. NEIN. (75)

EIGENSCHAFT

Neun Befragte haben bewusst ihre Persönlichkeitsentwicklung gefördert (3 D: 9,4%, 6 ND: 8,1%).

- Fortbildung Seminar: seelische Gesundheit. FOLGE: mich zu mir gebracht. NEIN (20)
- Meiner Wahrnehmung vertrauen und entsprechend handeln. FOLGE: Habe auf andere Menschen ehrlich und vertrauenswürdig gewirkt. Die Umwelt signalisiert überwiegend Wertschätzung. NEIN. (55)

GLAUBEN

Sich dafür entschieden, im Einklang mit dem Glauben zu leben, haben sieben Personen (1 D: 3,2%, 6 ND: 8,1%).

- Gott und innerer Stimme folgen. FOLGE: Innere Freude, innere große Erkenntnis. NEIN. (40)

Zusammenfassung der Folgen durch wichtige Entscheidungen

Tab. 87: Anzahl der richtigen und falschen Entscheidungen (Beantwortung der Frage 7). 106 Befragte nannten insgesamt 304 Entscheidungen.

| Folgen wichtiger Entscheidungen | Gesamt (N=304) (N) | D (N=91) | | ND (N=213) | |
|----------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | | % | (N) | % | (N) |
| Richtiger Entschluss | (226) | 63,7 | (58) | 78,9 | (168) |
| Falscher Entschluss | (36) | 18,7 | (17) | 8,9 | (19) |
| Neutraler Entschluss | (42) | 17,6 | (16) | 12,2 | (26) |
| Durchschnittliche Nennung/Person | | 2,8 | (32) | 2,9 | (74) |

Bei dieser Frage gab es insgesamt 304 Angaben (91 D, 213 ND). Folgende Aussagen können gemacht werden (die Prozentzahlen beziehen sich hier auf die 304 Angaben): „Nein, ich würde mich nicht anders entscheiden“, also der Entschluss war richtig, sagen 226 Personen (58 D: 63,7%, 168 ND: 78,9%). „Ja, ich würde mich heute anders entscheiden“, also der Entschluss war

falsch, sagen 29 Personen (17 D: 18,7%, 19 ND: 8,9%). Beispiele sind den Beispielen oben zu entnehmen.

6.3 Ergebnisse der Einfluss-Hypothese

Nicht-depressive Befragte geben öfter an, wichtige Entschlüsse in der Partnerschaft getroffen zu haben als depressive. Dabei überwiegen bei den nicht-depressiven Befragten eindeutig die „richtigen“ Entschlüsse, während bei den depressiven Befragten ähnlich häufig über „richtige“ und „falsche“ Entschlüsse in der Partnerschaft berichtet werden.

Allgemein kann gesagt werden, dass die meisten wichtigen Entschlüsse in der Partnerschaft und in der Ausbildung getroffen wurden, sowie im Beruf und in der Familie. Es ist auffallend, dass häufig als Folge eines Entschlusses die Stärkung des Selbstbewusstseins genannt wurde.

Wie unter 2.4 bereits erwähnt, geben depressive Befragte dieser Untersuchung an, mäßigen Einfluss auf die Lebensgestaltung gehabt zu haben, während die nicht-depressiven Befragten nur von wenig Einfluss berichten.

7. Änderungs-Hypothese

„Es gibt Ereignisse im Leben, die man - könnte man das Leben noch einmal leben - heute anders machen würde. Negative Menschen würden eher etwas ändern, hadern mit dem Schicksal, weil sie es nicht als in ihrer Macht stehend empfunden wird. Positive würden eher nichts ändern, weil sie zufrieden sind.“

Der Binominal-Test (7.1) soll die Antworten zu Frage 6 näher untersuchen. Die genannten Änderungswünsche werden unter 7.2 dargestellt. Es folgt eine kurze Zusammenfassung (7.3).

7.1 Binominal-Test der Antworten zu Frage 6

Frage 6: „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?“

Tab. 88: Binominal-Test der Nennhäufigkeit der Kategorie „Partner“ von Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei Frage 6. Bei 106 Befragten gab es 26 Nennungen.

| N=26 | Partner | exaktes p, 2seitig |
|------------------|---------|-----------------------|
| Depressive | 14 | 0,015 |
| Nicht-Depressive | 12 | |

Würde man ein zweites Mal leben, würden depressive Befragte (14/32D) eher einen anderen Partner wählen als nicht-depressive Befragte (12/74 ND).

7.2 Äußerungen zu Frage 6

Frage 6: „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?“

Tab. 89: Übersicht über genannte Kategorien bei Frage 6, N=106.

| Rang | Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------|--------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----|--|
| | | (N=106) (N) | (N=32) % (N) | (N=74) % (N) | | |
| 1 | Eigenschaften | (34) | 31,3 (10) | 32,4 (24) | | |
| 2 | Partnerschaft | (27) | 43,8 (14) | 17,6 (13) | | |
| | Ausbildung | (27) | 34,4 (11) | 21,6 (16) | | |
| 3 | Nichts | (23) | 12,5 (4) | 25,7 (19) | | |
| 4 | Beruf | (20) | 18,8 (6) | 18,9 (14) | | |
| 5 | Freunde und Mitmenschen | (9) | 6,3 (2) | 9,5 (7) | | |
| 6 | Eltern | (8) | 3,1 (1) | 9,5 (7) | | |
| 7 | Glaube | (6) | 3,1 (1) | 6,8 (5) | | |

EIGENSCHAFTEN

Die Entwicklung bestimmter Eigenschaften wie „auf die innere Stimmung achten“ oder „realistischer sein, weniger emotional handeln“ würden 34 Befragte bei sich fördern (10 D: 31,3%; 24 ND: 32,4%).

PARTNERSCHAFT

Die Partnerschaft würden 27 Personen anders gestalten (14 D: 43,8%, 13 ND: 17,6%). Elf Befragte würden einen **anderen Partner wählen** (6 D: 18,8%, 5 ND: 6,8%). Zehn Befragte würden zu einem **späteren Zeitpunkt heiraten** (5 D: 15,3%, 5 ND: 6,8%). Außerdem geben Befragte an, dass sie mit **Problemen in der Partnerschaft** anders umgehen würden (2 D: 6,2%, 1 ND: 1,4%). Zwei Personen würden sich eher von ihrem **Partner trennen** (2 ND: 2,7%).

AUSBILDUNG

Änderungen bei der Ausbildung und in der Schule würden 27 Befragte vornehmen (11 D: 34,4%, 16 ND: 21,6%), u. a. wurde genannt **Weiterbildung** und **Abitur** machen.

NICHTS

Nichts ändern oder eigentlich nichts ändern würden 23 Befragte (4D: 12,5%, 19 ND: 25,7%).

BERUF

Änderungen im Beruf würden 20 Personen vornehmen (6 D: 18,8%, 14 ND: 18,9%). Am häufigsten wird eine andere **Berufswahl** genannt (6 D: 18,8%, 11 ND: 14,9%).

KINDER

Mehr **Kinder**, **früher** oder **später Kinder** und deren **Erziehung** nennen elf Personen (4 D: 12,5%, 7ND: 9,5%).

FREUNDE und MITMENSCHEN

Freunden und Mitmenschen gegenüber würden sich neun Teilnehmer anders verhalten wie bspw. sich nicht ausnutzen lassen oder offener und einfühlsamer sein (2D: 6,3%, 7ND: 9,5%).

ELTERN

Sich anders im Umgang mit den Eltern verhalten würden acht Befragte (1 D: 3,1%, 7 ND: 9,5%). Beispiel:

- Ich würde feinfühlicher mit der Mutter umgehen (06)
- Ich würde die Eltern besser behandeln (18)

GLAUBE

Mit dem Glauben anders umgehen z.B. Gott mehr vertrauen oder in der Jugend fromme Zeit gespart würden sechs Personen (1 D: 3,1%, 5 ND: 6,8%).

7.3 Ergebnisse der Änderungs-Hypothese

Depressive Befragte scheinen eher unzufrieden mit ihrem Partner zu sein als nicht-depressive Befragte. In einem anderen Leben würden sie öfter ihren Partner ändern. Nicht-depressive Befragte haben öfter wichtige und richtige Entschlüsse getroffen, die den Partner betreffen. Wenn die Befragten nochmals leben würden, würden sie am häufigsten Eigenschaften ändern, Änderungen in der Partnerschaft, Ausbildung und Beruf vornehmen. Ein Fünftel der Befragten würde nichts ändern.

8. Zukunfts-Hypothese

„Es gibt unterschiedliche Erwartungen an die Zukunft. Negative Befragte (Depressive) haben weniger Erwartungen, positive (Nicht-Depressive) sind eher zuversichtlich.“

Frage 8: „Welche Gedanken und Erwartungen haben Sie zu Ihrer Zukunft?“

Bei Frage 8 gibt es keinen signifikanten Unterschied bei der Binominal-Testung der Antworten von nicht-depressiven und depressiven Befragten. Zunächst werden die Antworten zu Frage 8 vorgestellt (8.1) und dann folgt die Zusammenfassung davon (8.2).

8.1 Äußerungen zu Frage 8

Frage 8: „Welche Gedanken und Erwartungen haben Sie zu Ihrer Zukunft?“

Tab. 90: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 8, N=106.

| Rang | Kategorie | Gesamt | D | | ND | |
|------|-------------------------|----------------|------|------|------|------|
| | | (N=106) (N) | % | (N) | % | (N) |
| 1 | Eigenschaften | (69) | 53,1 | (17) | 70,3 | (52) |
| 2 | Partner | (34) | 28,1 | (9) | 33,8 | (25) |
| 3 | Beruf | (32) | 28,1 | (9) | 31,1 | (23) |
| | Gesundheit | (32) | 34,4 | (11) | 28,4 | (21) |
| 4 | Familie und Kinder | (27) | 25,0 | (8) | 25,7 | (19) |
| 5 | Freunde und Mitmenschen | (13) | 9,4 | (3) | 13,5 | (10) |
| 6 | Interessen | (8) | 6,3 | (2) | 8,1 | (6) |
| 7 | Angst | (7) | 9,4 | (3) | 5,4 | (4) |
| 8 | Eltern | (5) | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |
| | Finanzen | (5) | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |
| | Ausbildung | (5) | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |
| | Frieden | (5) | 6,3 | (2) | 4,1 | (3) |
| | Glaube | (5) | 3,1 | (1) | 5,4 | (4) |

EIGENSCHAFTEN

Eigenschaften nennen 69 Teilnehmer (17 D: 53,1%, 52 ND: 70,3%) beim Gedanken an die Zukunft. Eine **Entwicklung der eigenen Persönlichkeit** wünschen sich 24 Personen (8 D: 25%, 16 ND: 21,6%). Ihre **Erwartungen** und **Einstellung** bezüglich der Zukunft legen 38 Personen nieder (8 D: 25%, 30 ND: 40,5%). **Aufgaben**, die noch ausgeführt werden sollen, nennen sieben Personen (1 D: 3,1%, 6 ND, 8,1%). Beispiele:

- Kein persönlicher Stillstand (07)
- Aufgabe und eigenen Weg auf der menschlichen Ebene finden. (38)
- Ich versuche, im Heute zu leben. (42)

PARTNER

Bei den Gedanken an die Zukunft wird der Partner von 34 Personen erwähnt (9 D: 28,1%, 25 ND: 33,8%). U. a. wird der Wunsch genannt, dass die **Beziehung bestehend** bleibt (25 Befragte, 6 D: 18,8%, 19 ND: 25,7%). Einen **Partner finden** möchten sechs Teilnehmer (3 D: 9,4%, 3 ND: 4,1%). Beispiele:

- Zweisamkeit mit Mann genießen (34)
- nicht mit Mann entzweien. (52)
- dass wir uns genügen, wenn die Kinder weg sind (72)
- Mann des Lebens finden, bevor ich 30 werde. (86)

BERUF

Die berufliche Zukunft beschäftigt 32 Teilnehmern (9 D: 28,1%, 23 ND: 31,1%). Sich beruflich **weiterbilden** in Form einer **Zusatzausbildung** oder einem **Berufswechsel** würden gerne 15 Personen (3 D: 9,4%, 16 ND: 21,6%). **Freude am Beruf** erwähnen fünf Befragte (2 D: 6,2%, 3 ND: 4,1%) und auf den **Ruhestand** freuen sich drei Teilnehmer (2 D: 6,2%, 2 ND: 2,7%).

GESUNDHEIT

Gedanken über die gesundheitliche Zukunft machen sich 32 Teilnehmer (11 D: 34,4%, 21 ND: 28,4%). Es wird u. a. der Wunsch geäußert, **selbst gesund zu bleiben** (7 D: 21,9%, 16 ND: 21,6%) bzw. dass die **Familie gesund bleibt** (4 D: 12,5%, 4 ND: 5,4%).

FAMILIE und KINDER

Gedanken an die Familie und Kinder haben sich 27 Teilnehmer gemacht (8 D: 25%, 19 ND: 25,7%). Dabei haben sieben Personen an eine **mögliche Familiengründung bzw. -Vergrößerung** gedacht (1 D: 3,1%, 6 ND: 8,1%). Die **Entwicklung der Kinder** beschäftigt 14 Personen (4 D: 12,5%, 10 ND: 13,5%). Die **Beziehung zu den Kindern generell** wird von sechs Befragten genannt (3 D: 9,4%, 3 ND: 4,1%). Beispiele:

- gutes Verhältnis zu Söhnen (43)
- Irgendwann mit einem festen Partner eine Familie gründen, mit dem ich das Leben teile... (83)
- Dass die Kinder ihren eigenen Weg finden. (84)

Ihre **INTERESSEN** weiter ausbauen würden gerne acht Personen (2 D: 6,3%, 6 ND: 8,1%).

FREUNDE und MITMENSCHEN

Bei Gedanken an die Zukunft haben 13 Teilnehmer an Freunde und an Mitmenschen gedacht (3 D: 9,4%, 10 ND: 13,5%). Beziehungen und Begegnungen werden von neun Personen benannt (2 D: 6,2%, 7 ND: 9,5%). Helfen und Dasein möchten vier Personen (1 D: 3,1%, 3 ND: 4,1%).

- Begegnungen mit einfühlsamen Menschen, Loslassen von oberflächlichen Begegnungen und andere Menschen begleiten zu können. (55)
- stark sein, damit ich Menschen weiterhin helfen kann. (30)

ANGST vor der Zukunft wird von sieben Befragten erwähnt (3 D: 9,4%, 4 ND: 5,4%). Dabei handelt es sich um unterschiedliche Ängste wie:

- Angst vor beruflicher Überlastung. (27)
- Angst vorm allein alt werden. (64)

ELTERN

Insgesamt fünf Personen haben ihre Eltern (1 D: 3,1%, 4 ND: 5,4%) in die Gedanken an die Zukunft eingeschlossen.

- Engen Kontakt zu Eltern und Brüdern behalten. (70).
- Eltern loslassen können, wenn es so weit ist. (77).

FINANZEN

Den Wunsch, keine finanzielle Sorgen zu haben, äußern fünf Teilnehmer (1 D: 3,1%, 4ND: 5,4%).

AUSBILDUNG

Fünf Teilnehmer möchten ihr Studium erfolgreich beenden (1 D: 3,1%, 4 ND: 5,4%).

FRIEDEN

Frieden wünschen sich fünf Befragte für die Zukunft (2 D: 6,2%, 3 ND: 4,1%).

GLAUBE

Der Glaube, besonders Gott, spielt für fünf Befragte auch in der Zukunft eine wichtige Rolle (1 D: 3,1%, 4 ND: 5,4%).

8.2 Ergebnisse der Zukunfts-Hypothese

Depressive und nicht-depressive Befragte unterscheiden sich nicht statistisch signifikant bei den Zukunftserwartungen und -gedanken. Beim Gedanken an die Zukunft werden am häufigsten genannt: Persönlichkeitseigenschaften, der Partner, Familie und Kinder, Freunde und Mitmenschen sowie Beruf und Gesundheit.

9. Bewertungs-Hypothese

„Das Durchführen eines Lebensrückblickes kann förderlich sein. Wie wird das Durchführen des Lebensrückblickes von den Teilnehmern bewertet? Bewerten es positive und negative Menschen unterschiedlich?“

Zunächst wird das Rating (9.1) vorgestellt und dann soll mit dem χ^2 -Test die Bewertung des Rückblicks von depressiven und nicht-depressiven Befragten miteinander verglichen werden (9.2). Im Anschluss werden die Antworten der Teilnehmer vorgestellt (9.3) und es folgt wieder eine Zusammenfassung der Ergebnisse (9.4).

9.1 Rating der Bewertung

„Nach dem Sie alles ausgefüllt haben, bitten wir Sie noch um eine letzte Antwort: Was haben Sie innerlich gedacht, als Sie die Fragen geantwortet haben? Wie war die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick?“

Die Antworten wurden nach folgenden Kriterien geratet: Nennung von positiven und negativen Empfindungen beim Durchführen des Rückblicks und Nennung von Belastendem und Gutem. Die Übereinstimmung zwischen den beiden Einschätzungen beträgt: 93,3% bei „Belastendes im Leben“, 85,6% bei „Gutes im Leben“ und (I) 88,4% bei „Empfindungen beim Rückblick“ (s. folgende Tab. 91).

Tab. 91: Übereinstimmung der 106 Einschätzungen beim Rating.

| | Übereinstimmungen | Abweichung um 1 Punkt | Summe der Übereinstimmungen | Nicht übereinstimmend | Keine Angabe |
|--------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Belastendes | 57 (53,6%) | 43 (40,4%) | 100 (93,3%) | 3 (2,8%) | 3 (2,8%) |
| Gutes | 32 (30,0%) | 59 (55,5%) | 91 (85,6%) | 12 (11,3%) | 3 (2,8%) |
| Empfindung | 57 (53,6%) | 37 (34,8%) | 94 (88,4%) | 9 (8,5%) | 3 (2,8%) |

9.2 χ^2 -Test der Empfindungen und Belastungen bei Depressiven und Nicht-Depressiven

Es werden zwei χ^2 -Tests durchgeführt. Im ersten χ^2 -Test werden die positiven und negativen Empfindungen beim Rückblick der depressiven und nicht-depressiven Befragten gegenübergestellt. Außerdem werden Belastendes (als ziemlich stark und sehr stark eingeschätzt) sowie Gutes (als ziemlich gut und sehr gut eingeschätzt) bei depressiven und nicht-depressiven Befragten miteinander verglichen.

Empfindungen beim Rückblick

Tab. 92: Vergleich der Empfindung bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei der Bewertung des Rückblicks. Es gab 64 Nennungen bei 106 Befragten.

| (N=64) | negativ | positiv | Gesamt |
|---|---------|---------|--------|
| Depressive | 4 | 13 | 17 |
| Nicht-Depressive | 2 | 45 | 47 |
| Gesamt | 6 | 58 | 64 |
| Gesamt % | 9,4 | 90,6 | 100,0 |
| $\chi^2 = 5,46$, df = 1, Exakter Test von Fisher, 2seitig: p = 0,038. | | | |

Anmerkung: 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,59.

Nicht-depressive Befragte (45 ND) berichten öfter über positive Empfindungen beim Rückblick als depressive Befragte (13D).

Belastendes und Gutes im Leben

Tab. 93: Vergleich der Nennung von Belastendem und Gutem bei Depressiven (N=32) und Nicht-Depressiven (N=74) bei der Bewertung des Rückblicks. 49 Nennungen von 106 Befragten.

| (N=49) | Belastend | Gutes | Gesamt |
|---|-----------|-------|--------|
| Depressive | 8 | 9 | 17 |
| Nicht-Depressive | 4 | 28 | 32 |
| Gesamt | 12 | 37 | 49 |
| Gesamt % | 24,5 | 75,5 | 100,0 |
| $\chi^2 = 7,17$, df = 1, Exakter Test von Fisher, 2seitig: p = 0,013. | | | |

Anmerkung: 1 Zellen (25,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 4,16.

Nicht-depressive Befragte berichten über signifikant mehr gute Dinge im Leben (28ND) als depressive Befragte (9 D).

9.3 Darstellung der Antworten zu der Bewertung des Rückblicks

„Nachdem Sie alles ausgefüllt haben, bitten wir Sie noch um eine letzte Antwort: Was haben Sie innerlich gedacht, als Sie die Fragen geantwortet haben? Wie war die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick?“

Die Antworten werden den in der folgenden Tab. 94 aufgeführten Kategorien zugeordnet.

Tab. 94: Übersicht über genannte Kategorien bei der Bewertung des Rückblicks, N=106.

| Rang | Kategorie | Gesamt | D | ND |
|------|-----------------------------------|----------------|------------------|------------------|
| | | (N=106) (N) | (N=32) % (N) | (N=74) % (N) |
| 1 | Fragebogen | (53) | 40,6 (12) | 55,4 (41) |
| 2 | Bewusstseinsbildung | (31) | 21,9 (7) | 32,4 (24) |
| 3 | Zufrieden mit Leben | (23) | 9,4 (3) | 25,7 (19) |
| 4 | Interessante Beschäftigung | (15) | 12,5 (4) | 14,9 (11) |
| 5 | öfter Rückblicke gemacht | (13) | 9,4 (3) | 13,5 (10) |
| 6 | Dankbar | (9) | 9,4 (3) | 8,1 (6) |
| | Stimmt traurig | (9) | 21,9 (7) | 2,7 (2) |
| 7 | Bilanzziehung | (5) | 3,1 (1) | 5,4 (4) |
| 8 | Sonstige Anmerkungen | (9) | 3,1 (1) | 10,8 (8) |

53 Personen machten Bemerkung zu ihren Erfahrungen mit dem **Fragebogen** selbst (12 D: 40,6%, 41 ND: 55,4%). Es folgt eine kleine Auswahl:

- *Es ist schwierig, in knapper Fassung die Fragen mit ihrer Tragweite zu beantworten. Die Fragen beschäftigen mich weiter. (58)*
- *Eigentlich könnte jede Frage Gegenstand einer langen Sitzung sein. Daher empfinde ich meine Antworten leider als etwas oberflächlich. (70)*
- *Ich werde mir den beantworteten Fragebogen kopieren und in Krisenzeiten, wo mein Selbstwertgefühl schlecht ist noch mal lesen. Unausgefüllt habe ich ihn schon kopiert und bei Bedarf werde ich ihn Menschen empfehlen. (81)*
- *Es tut gut, sich mal mit manchen Dingen zu beschäftigen und niederzuschreiben, in dem Wissen, dass jemand echtes Interesse hat. (82)*
- *"Wie soll ich mein Leben auf drei Seiten pressen? Und meine Hoffnungen und Sorgen?" Das war mein zentralster Gedanke. Dass diese Antworten für ein genaues Bild gar nicht ausreichen können. Es war ein bisschen beunruhigend, weil ich meine ganzen Ängste "aktivieren" musste. (88)*
- *Teilweise ist es mir schwierig gefallen, meine Gefühle in Worte zu fassen - könnte besser darüber reden. Positiv war, sich mit dem Fragebogen zu beschäftigen, sich die Zeit zu nehmen, auf die Fragen zu antworten, überhaupt im normalen Alltagstrott sich mit einem Lebensrückblick zu beschäftigen. Man sollte sich öfter die Zeit nehmen. (93)*
- *Viele Szenen meines Lebens standen mir deutlich vor Augen, alles war da, "tat" mir aber nichts mehr. Das Schreiben brachte Klarheit in die einzelnen Lebensphasen; ich empfinde es positiv, den "Lebensrückblick" getan zu haben. (104)*

Durch den Rückblick ist 31 Befragten einiges „klarer“ geworden (**Bewusstseinsbildung** durch den Rückblick) (7 D: 21,9%, 24 ND: 32,4%).

- *Ich habe auch erkannt, dass ich viele Fehler gemacht habe, einiges geht zu ändern, anderes nicht. ... Das Nachdenken über mein Leben hat mir auch vieles bewusst gemacht. Und ich bin sehr dankbar über die schlechten Erfahrungen, sie waren sehr lehrreich. Ich habe mich auch wieder an schöne Kindheitserlebnisse erinnern können. (21)*
- Mir wurde bewusst, welche zentralen Ereignisse in meinem Leben für mich heute noch von Bedeutung sind. (28)
- Ich dachte, dass es eigentlich ganz gut ist, ab und zu mal so zurückzublicken. Es gibt immer öfters Phasen, in denen ich fast depressiv bin, mich in mir selber wie in einer Sackgasse fühle. Wenn ich dann aber, so wie hier, zurückblicke, merke ich, dass ich gerne lebe. (36)
- Ich habe gedacht, dass ich immer alles richtig gemacht habe, dass ich gar nicht so depressiv bin, wie ich dachte, dass ich in allem ein gutes Leben hatte. (67)

Zufriedenheit mit ihrem Leben erwähnen 23 Befragte (3 D: 9,4%, 19 ND: 25,7%).

- *Ich habe innerlich gedacht, dass ich nicht nur schlechte Zeiten hinter mir habe, sondern auch einige Gute. Ich muss das Beste aus meinem Leben machen, auch wenn es oft schwer fällt. Immerhin gibt es sehr viel Armut und Krankheit, deshalb sollte ich bis zum jetzigen Zeitpunkt doch zufrieden sein. (15)*
- Ich habe diesen Fragebogen vor mir her geschoben. Jetzt bin ich dankbar, dass ich den Fragebogen beantwortet habe. Ich bin dankbar für mein Leben - für das Gute und das Schmerzliche. (32)
- Es hat mir Freude gemacht und ich bin auch ein bisschen stolz - wie viel ich für mich geschafft habe. Der Rückblick war gut. (81)

15 Teilnehmer fanden die **Beschäftigung interessant** (4 D: 12,5%, 11 ND: 14,9%).

- Es war sehr interessant, sich mal intensiv mit seinem bisherigen Leben zu beschäftigen, wenn meines auch noch ein wenig kurz ist. (19)
- *Es kam vieles wieder hoch. Interessant. (26)*
- Ich fand die Fragen interessant, aber auch lästig. (74)

Dreizehn Personen erwähnen, dass sie **öfter Lebensrückblicke** durchführen (3 D: 9,4%, 10 ND: 13,5%).

- Die Gedanken und Fragen dazu waren nichts Besonderes. Ich habe mich schon öfters mit den gleichen Fragen innerlich beschäftigt und bin immer zu den gleichen Ergebnissen gekommen. (13)
- *Es war eine von vielen Aufgaben! Ich stelle mich Herausforderungen! Ab und zu sind Rückblicke notwendig. (56)*
- Jetzt spüre ich, dass ich mich schon sehr viel mit mir beschäftigt habe. Die eigentliche Beschäftigung mit meinem Leben ging über Jahre und war sehr hart. (96)

Dankbar für den Verlauf ihres Lebens sind neun Personen (3 D: 9,4%, 6 ND: 8,1%).

- *Und ich bin sehr dankbar über die schlechten Erfahrungen, sie waren sehr lehrreich. (21)*
- *Der Rückblick hat mir gut getan, weil ich trotz vieler Schicksalsschläge dankbaren Herzens zurückschaue. (58)*
- *Und bin dankbar, dass ich trotz schlechter Startbedingungen heute „trotzdem gut leben kann“. Ich spüre Dankbarkeit in mir. (78)*

Traurig oder **deprimiert** fühlen sich neun Teilnehmer nach dem Rückblick (7 D: 21,9%, 2 ND: 2,7%).

- *Ich habe gedacht, dass alles doch sehr traurig ist. Jetzt denke ich, dass ich mein Leben trotz allem anpacken muss. Die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick ist deprimierend. (31)*
- *Die Beantwortung der Fragen hat mir wehgetan und mich zum Weinen gebracht. (64)*

Fünf Personen vergleichen den Rückblick mit einer **Bilanzierung** (1 D: 3,1%, 4 DN: 5,4%).

- *Es war eine gute Möglichkeit des Bilanzierens und meine Gefühle würde ich mir gerne erhalten. (81)*
- *Die Beschäftigung war sinnvoll; bilanzierend mit seinem Leben umzugehen finde ich gut. „Zwischenergebnisse“ sind Orientierungshilfe. (103)*

Andere **Anmerkungen**, Reaktionen, Gedanken haben neun Personen gemacht (1 D: 3,1%, 8 ND: 10,8%).

- *Ich konnte 2 Nächte nicht schlafen, musste immer wieder an alles denken. (02)*
- *Spirituelle Wahrheit – „Ihr werdet die Wahrheit (Gott) erkennen und die Wahrheit wird Euch frei machen.“ - ist mit dem Verstand allein nicht zu verstehen. Nur mit Intuition und eigenem Gewissen. (40)*
- *Ja - das bin ich - dachte ich. (77)*

9.4 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Bewertungs-Hypothese

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass *nicht-depressive Befragte öfter über positive Empfindungen beim Rückblick und über signifikant mehr gute Dinge im Leben* berichten als depressive Befragte.

Durch das Ausfüllen des Fragebogens sind Befragten *Zusammenhänge bewusster* geworden und einige stellen fest, dass sie *zufrieden mit ihrem Leben* sind. Die *Beschäftigung war interessant*, hat einige aber auch traurig gestimmt. Die meisten Befragten haben Bemerkungen zum Fragebogen selbst gemacht.

10. Weitere statistische Untersuchungen

Zusätzlich wurde nach Zusammenhängen zwischen den qualitativen Ergebnissen und der Beschaffenheit der Stichprobe geforscht. Die Gruppen der Depressiven und Nicht-Depressiven wurden hinsichtlich der demographischen Merkmale auf Besonderheiten untersucht. Dieses führt jedoch weder zwischen den Gruppen noch hinsichtlich der Beantwortung der Fragen zu signifikanten Unterschieden.

IX. Zusammenfassende Diskussion der Untersuchung A

1. Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse hinsichtlich der acht Forschungshypothesen

Es hat sich gezeigt, dass sich die Lebensrückblicke nicht-depressiver Menschen von den Rückblicken depressiver Menschen unterscheiden. Die Unterschiede werden im Folgenden mit Bezugnahme auf die einzelnen Forschungsergebnisse erläutert.

• **PERSÖNLICHKEITS - HYPOTHESE: „Positive (nicht-depressive) Menschen berichten über mehr positive Inhalte aus der Vergangenheit, haben positivere Lebensrückblicke und fühlen sich weniger belastet als negative (depressive) Menschen.“**

Nicht-depressive Befragte sind nach eigener Einschätzung zufriedener mit ihrem Leben, haben mehr Freude und weniger Schmerzen erlebt und fühlen sich weniger durch Schmerzliches belastet. Sie berichten häufiger positiv über den Partner und Mitmenschen.

Bei der Beantwortung von Frage 1 zeigt sich die Tendenz, dass nicht-depressive Befragte eher über positive Erfahrungen im Beruf berichten und mehr positive Erlebnisse mit ihren Kindern und mehr Freude in der Schule gehabt haben als depressive Befragte. Zum Leben insgesamt äußert sich etwa die Hälfte beider Gruppen (56% der depressiven Befragten und 44 % der nicht-depressiven Befragten), dabei überwiegen bei der negativen Betrachtung des Lebens die Depressiven (12%).

• **ERFAHRUNGS - HYPOTHESE: „Die Erfahrung positiver Ereignisse bewirkt sowohl bei positiven als auch negativen Menschen eine Veränderung. Um was für Veränderungen handelt es sich dabei? Außerdem soll näher untersucht werden, ob negative Menschen mehr negative und weniger positive Ereignisse erlebt haben. Vermutung: Depressive Menschen verfügen über weniger positive Erlebnisse.“**

Depressive Befragte erinnern bei der Beantwortung der freien Fragen im Verhältnis zu nicht-depressiven Befragten häufiger positive Kindheitserlebnisse. Nicht-depressive Teilnehmer berichten über positivere Erfahrungen mit ihren Freunden und Mitmenschen, während depressive Teilnehmer eher negative Erfahrungen nennen.

Andere wichtige Themen, bei denen sich die Gruppen zwar nicht unterscheiden, die aber oft erwähnt wurden, sind „Interessen“ als Freude bereitend (von etwa 50% je Gruppe erwähnt) und „Krankheit“ als schmerzvoll (ca. 35% je Gruppe). Beim Vergleich der Freude bringenden und

Schmerzen bereitenden Angaben fällt auf, dass Kategorien gleich oft bei der Beantwortung beider Fragen genannt werden, v. a. Kinder, Partner, Freunde und Mitmenschen.

Die Befragten erfahren durch Freude eine positive Sichtweise bzw. Lebensauffassung, mehr Selbstbewusstsein, größere Zufriedenheit, konkrete Veränderungen im Leben, Persönlichkeitsentwicklung, einen tieferen Glauben und mehr Dankbarkeit. Leider kann nicht beurteilt werden, ob ein Unterschied zwischen den beiden untersuchten Gruppen in der Art der Veränderung vorliegt.

• **UMDEUTUNGS - HYPOTHESE: „Es finden nachträgliche Umdeutungen von Ereignissen statt. Dabei werden vermutlich Umdeutungen in negativer Richtung eher von negativen Menschen genannt.“**

Nicht-Depressive Befragte haben in der Partnerschaft eher positive Umdeutungen vorgenommen, während von depressiven Befragten Umdeutungen sowohl positiver als auch negativer Art genannt werden. Umbewertungen von Krankheit werden nur von nicht-depressiven Befragten (18,9%) und ausschließlich positiv vorgenommen.

Weitere Kategorien, die umbewertet wurden, sind Ereignisse in der Partnerschaft und mit den Eltern, Persönlichkeitseigenschaften und Krankheiten.

Insgesamt betrachtet werden Umdeutungen in positiver Richtung eher von nicht-depressiven Befragten vorgenommen (über 52,6%), denn nur 24,4% der depressiven Befragten berichten von positiven Umbewertungen. Hinsichtlich der negativen Bewertungen überwiegen die depressiven Befragten mit 24,4% gegenüber 17,5% der nicht-depressiven Befragten.

• **PRÄGUNGS - HYPOTHESE: „Es gibt Ereignisse, die als prägend empfunden werden. Frage: Werden eher positive oder negative Ereignisse als prägend empfunden? Gibt es inhaltliche Unterschiede bei positiven und negativen Menschen?“**

Viele Erlebnisse werden gleichsam von depressiven und nicht-depressiven Befragten als prägend beurteilt. Als besonders prägend empfundene Ereignisse werden genannt: Kindheit und Jugend (von 36,5% der depressiven und 40,6% der nicht-depressiven Befragten), Partner (31,3% der depressiven und 43,2% der nicht-depressiven Befragten), Krankheit (31,1% der depressiven und 37,5% der nicht-depressiven Befragten) sowie Kinder und Familie (28,1% der depressiven und 21,6% der nicht-depressiven Befragten). Gute Erfahrungen mit Freunden werden häufiger von nicht-depressiven Befragten erwähnt (21%) als von depressiven (9%). Allein nicht-depressive Befragte erwähnen Umzüge und Auslandsaufenthalte (12%) sowie den Glauben (11%). Die meisten Befragten fühlen sich durch negative Ereignisse geprägt.

• **EINFLUSS - HYPOTHESE: „Der Einfluss auf Lebensgestaltung wird unterschiedlich wahrgenommen. Vermutlich haben negative Menschen wenig, positive mehr Einfluss.“**

Depressiv Befragte beurteilen ihren Einfluss aufs Leben als mäßig, während nicht-depressive Befragte meinen, wenig Einfluss gehabt zu haben. Bei der Beantwortung von zwei Items des 33-Item-Aussagebogens, die Einfluss beschreiben, stimmen nicht-depressive Befragte mehr zu: „Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird.“ (Item 1) und „Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen.“ (Item 28).

Es wurden von beiden Gruppen beinahe gleich viele Entschlüsse in der Partnerschaft getroffen (65,6% der depressiven und 71,6% der nicht-depressiven Befragten). Jedoch haben nicht-depressive Befragte von mehr „richtigen“ Entschlüssen berichtet als depressive Befragte.

Andere häufiger genannte Bereiche, in denen wichtige Entschlüsse getroffen wurden, sind die Ausbildung, (66,2% der nicht-depressiven und 34,4% der depressiven Teilnehmer), der Beruf (43,8% der depressiven und 35,1% der nicht-depressiven Teilnehmer) und die Familie (31,3% der depressiven und 32,4% der nicht-depressiven Teilnehmer). Es ist auffallend, dass häufig als Folge eines Entschlusses die Stärkung des Selbstbewusstseins genannt wird.

Insgesamt gesehen überwiegen bei beiden Gruppen die „richtigen“ Entschlüsse, wobei die nicht-depressiven Befragten (78,9% und nur 63,7% der Depressiven) etwas öfter von richtigen Entschlüssen berichten. „Falsche“ Entschlüsse werden von beiden Gruppen ähnlich oft genannt.

• **ÄNDERUNGS - HYPOTHESE: „Es gibt Ereignisse im Leben, die man - könnte man das Leben noch einmal leben - heute anders machen würde. Vermutung: Negative Menschen würden eher etwas ändern. Positive würden eher nichts ändern, weil sie zufrieden sind.“**

Depressive Befragte würden eher Änderungen in der Partnerschaft vornehmen (43,8%) als nicht-depressive Befragte (17,6%), würden sie ein zweites Mal leben. Depressive Befragte würden eher einen anderen Partner wählen (18,8%) und wahrscheinlich zu einem späteren Zeitpunkt heiraten (15%).

Weitere Bereiche, bei denen Änderungen vorgenommen werden würden, sind Eigenschaften, Ausbildung und Beruf. 20 Befragte (25,7% nicht-depressive und 12,5% depressive Befragte) geben an, dass sie nichts ändern würden.

- **ZUKUNFTS - HYPOTHESE:** „Es gibt unterschiedliche Erwartungen an die Zukunft. Vermutung: Negative haben weniger Erwartungen, positive sind eher zuversichtlich.“

Hinsichtlich der Zukunftserwartung gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Es scheint jedoch, dass nicht-depressive Befragte im Hinblick auf die Zukunft eher eine positive Einstellung haben. Wichtige Themen für die Zukunft sind der Partner, der Beruf, die Gesundheit, die Familie und Kinder (je zu etwa ein Drittel von beiden depressiven und nicht-depressiven Befragten genannt).

- **BEWERTUNGS - HYPOTHESE:** „Das Durchführen eines Lebensrückblickes kann förderlich sein. Wie wird das Durchführen des Lebensrückblickes von den Teilnehmern bewertet? Bewerten es positive und negative Menschen unterschiedlich?“

Nicht-depressive Befragte berichten öfter als depressive über „Gutes“ im Leben und erwähnen häufiger positive Empfindungen beim Ausfüllen des Bogens gehabt zu haben. Entsprechend den statistischen Ergebnissen zeigt sich auch in der deskriptiven Auswertung die Tendenz, dass depressive Befragte beim Rückblick eher traurige Empfindungen haben als nicht-depressive. Hingegen geben nicht-depressive Befragten häufiger an, dass sie zufrieden mit ihrem Leben sind. Nicht-depressive Befragte haben sich öfter geäußert, selbst vorher Rückblicke gemacht zu haben und sehen darin eine gute Möglichkeit zum Bilanzziehen.

Die Beschäftigung wird von zwei Drittel der Befragten als sinnvoll und interessant empfunden. Einige finden es angenehm, den Rückblick nicht für sich im Stillen zu machen, sondern für jemanden, der sich wirklich dafür interessiert. Auch wird gerade das Aufschreiben als wohltuend und Klarheit verschaffend bewertet. Anderen wiederum gefällt es nicht, alles schriftlich darzulegen. Sie hätten ein Gespräch vorgezogen.

2. Ergebnisse der Untersuchung A und Befunde der bisherigen Forschung

- **LEBENSZUFRIEDENHEIT:** Depressive Befragte geben an, etwas weniger zufrieden mit ihrem Leben zu sein, weniger Freude erlebt zu haben und sich durch die Vergangenheit viel mehr belastet zu fühlen als nicht-depressive Befragte. Man kann dieses Ergebnis mit den Befunden von Schwarz & Clore (in Schwarz, 1988) in Zusammenhang bringen, die herausgefunden haben, dass das Maß der Lebenszufriedenheit von der momentanen Stimmung abhängig ist (s. Kap. II). Vermutlich fühlen sich Depressive mehr belastet, weil sie weniger einen Sinn in Lebensereignis-sen erkennen können. Zu diesen Erkenntnissen sind auch Filipp et

al. (zit. in Filipp, 1990) gekommen (s. Kap. II/ 5.3). In der vorliegenden Arbeit berichten depressive Befragte über weniger Sinn in ihrem gegenwärtigen Leben als nicht-depressive Befragte. Allein nicht-depressive Befragte geben an, Krankheit positiv umgedeutet zu haben. Sie scheinen eher in der Lage zu sein, negative Ereignisse als Chancen zu sehen.

- **WIRKUNG von LEBENSRÜCKBLICKEN:** Wie in Kapitel II dargestellt, ist man sich in der Forschung bisher nicht einig, ob und in wie weit Lebensrückblicke das Selbstkonzept erhöhen. In dieser Studie haben von 106 Befragten nur neun Personen angegeben, dass sie nach dem Rückblick traurig waren. Viel öfter wurde von angenehmen Gefühlen berichtet und auch von der Feststellung, dass man gar nicht so depressiv sei, wie man immer geglaubt hatte.

- **KINDHEIT:** Bei der Beantwortung der Fragen haben die depressiven Befragten tendenziell die eigene Kindheit in positiveren Zusammenhang genannt als die nicht-depressiven Befragten. Dabei muss berücksichtigt werden, dass bei den freien Fragen nicht jeder Teilnehmer über die Kindheit berichtet hat. Es wäre denkbar, dass diese „freien Erinnerungen“ (frei, weil die Erinnerung nicht angeleitet war und das Thema Kindheit nicht vorgegeben wurde) eher positiv bei der Kindheit ausfallen, da, wie es auch von Ellis & Ashbrook (1989) vermutet wird (s. Kap. II/ 3.2) persönlich relevantes Material wie eben Kindheitserlebnisse weniger anfällig für Stimmungseinflüsse (also depressive Stimmung) sind. Außerdem ist auch zu berücksichtigen, seit wann die depressive Stimmung besteht. Sofern diese erst seit der Pubertät oder später aufgetreten ist, könnten dadurch Kindheitserinnerungen weniger durch die Depression beeinflusst sein. Eine später eingesetzte Depressivität könnte vielmehr einen Kontrast herstellen und die Kindheit im Nachhinein noch positiver erscheinen lassen.

- **PARTNER und FREUNDE:** Weiterhin wurde festgestellt, dass nicht-depressive Befragte sowohl in den freien Fragen als auch bei den Ankreuzitems des 33-Item-Aussagebogens öfter von positiven Erfahrungen mit ihren Partnern und Freunden berichten, während depressive Befragte mehr negative Erfahrungen nennen.

Eine mögliche Erklärung dafür könnte die Self-Fulfilling-Prophecy (s. Kap. II/ 3.1) bieten, die erklärt, warum Menschen mit negativem Selbstkonzept eher einsam sind und soziale Kontakte meiden.

- **GLAUBE:** In vorliegender Untersuchung haben sich hauptsächlich nicht-depressive Befragte zum Glauben geäußert. Vermutlich können sie mehr Halt und Sinn im Glauben finden als depressive Befragte. In Anbetracht der Tatsache, dass nicht-depressive Befragte zufriedener mit

dem Leben sind als depressive, entspricht dieses Ergebnis auch dem von Doll (1994), der in einer Untersuchung zu Sinnerfahrungen und inneren Bildern herausgefunden hat, dass Gläubige eine höhere Lebenszufriedenheit haben als Menschen, die sich zu keinem Glauben zugehörig fühlen.

3. Weiterführende Überlegungen zu Untersuchungsmethoden und Ergebnissen

- **ZUR DURCHFÜHRUNG:** Diese Untersuchung hat keinen Anspruch auf Repräsentativität. Der Anteil an Frauen in der Untersuchungsstichprobe ist recht hoch (88 Frauen und 18 Männer). Es fand eine gewisse (ungewollte) Auswahl der Teilnehmer statt, da das Durchführen des Lebensrückblicks etwas zeitaufwendig ist und nur von Menschen mit Interesse und Bereitschaft geschah.

Bei retrospektiven Studien ist immer unklar, was wirklich passiert ist. Es geht um das Erleben und Bearbeiten der Vergangenheit, das eben gerade so individuell und verschieden erlebt wird. Wie können überhaupt Vergleiche angestellt werden und gleichzeitig der Individualität gerecht werden? Natürlich gibt es verschiedene Überlegungen, inwieweit eine andere Durchführung der Untersuchung sich im Ergebnis niederschlägt. So stelle sich die Frage, ob es angemessen ist, die Beantwortung der freien Fragen „ohne zu überlegen“ durchführen zu lassen? Geht man davon aus, dass es beim Erinnern eine Latenzzeit gibt (Kap. II/4.1), so wäre durch diese Aufforderung der Zugriff zu negativen Erinnerungen geringer. Eine Befragte in der Studie hat auch bemerkt, dass sie durch die stichwortartige Beantwortung der Fragen ihr Gefühle weitgehend außer Acht lassen konnte. Andererseits haben viele Befragte von Emotionen beim Beantworten der Fragen berichtet. Wieviel tatsächlich individuell zu den Fragen überlegt wurde, ist letztendlich nicht mehr festzustellen. Deswegen kann man bei einer kritischen Betrachtung der Erinnerungsarbeit die Frage stellen, inwieweit die Erinnerungsleistungen überhaupt miteinander vergleichbar sind. Einige Befragte hätten ein Gespräch dem Schreiben vorgezogen. Die Vorteile des Fragebogens liegen jedoch darin, dass durch ihn die Anonymität gewahrt werden konnte und jeder wirklich für sich und in seinem Tempo die Fragen beantworten konnte.

Sollte in Zukunft eine weitere Studie ähnlich durchgeführt werden, so könnte man zum besseren Vergleich der Personen miteinander einzelne Kategorien, Ereignisse oder Lebensabschnitte vorgeben, zu denen die Befragten Stellung nehmen und die von ihnen auch bewertet werden sollen.

Auffallend war, dass Frage 4 zu Ereignissen, die im Nachhinein anders bewertet werden und Frage 5, zu den Prägungssituationen, oft ähnlich beantwortet wurden. Das gleiche konnte bei Frage 6, was man ändern würde, würde man ein zweites Mal leben und der Frage 7, welche wichtigen Entschlüsse im Leben getroffen wurden und ob man sich heute wieder so entscheiden würde, festgestellt werden. Vielleicht hätte man die Fragen noch detaillierter schildern müssen.

- **SELBSTEINSCHÄTZUNG:** Es wäre besser gewesen, wenn die Befragten die Ereignisse, die sie bei den freien Fragen erinnern, immer eindeutig als positiv, negativ oder neutral beurteilt hätten. Das gleiche gilt bei der letzten Frage zur Bewertung der Beschäftigung mit dem Rückblick. Man hätte dann die Fremdeinschätzung mit der Selbsteinschätzung besser vergleichen können, bzw. auf die Fremdeinschätzung verzichten können. Da dieses nicht geschehen ist, verbleibt durch das alleinige Fremdrating eine Ungewißheit, ob das Eingeschätzte von den Befragten auch tatsächlich derartig empfunden wurde.

- **KINDHEIT:** Interessant ist auch das Ergebnis, dass Depressive durchaus von einer schönen Kindheit berichten. Bei weiterführenden Untersuchungen sollte man versuchen herauszufinden, ob es sich hierbei um eine Eigenart der Stichprobe, oder ob es sich um ein zu verallgemeinerndes Ergebnis handelt. Dieses wäre ein wichtiger Aspekt für die Betrachtung von Kindheitserlebnissen.

- **EMOTIONALE REAKTION:** Bemerkenswert ist, dass viele Teilnehmer dieser Untersuchung nach eigenen Angaben emotional auf die Beantwortung der Fragen reagiert haben. Das zeigt, dass ein Fragebogen durchaus die Gelegenheit bieten kann, sofern sich der Befragte darauf einläßt, mit tiefen Gefühlen in Verbindung zu kommen; der Bogen somit auch etwas bewirken kann. Immerhin wurde von einigen Befragten auch angegeben, dass sie sich über einige Aspekte in ihrem Leben klarer geworden sind.

Es soll an dieser Stelle betont werden, dass der Lebensrückblick wichtig ist und die schriftliche Beschäftigung bis auf einige Ausnahmen als angenehm empfunden wurde. Es wäre schön, wenn ein Bogen entwickelt werden würde, der es den Menschen ermöglicht, für sich und in regelmäßigen Abständen angeleitete Lebensrückblicke durchzuführen, so dass die Veränderungen, aber auch Gemeinsamkeiten der Lebensrückblicke deutlich werden.

- **SELBSTKONZEPT:** Am meisten ist zu bedauern, dass letztendlich keine speziellen Ergebnisse zum Selbstkonzept präsentiert werden können. Es wäre schön, wenn es eine ähnliche Studie geben würde, die sich schwerpunktmäßig mit dem Einfluss des Selbstkonzepts auf den

Lebensrückblick beschäftigt, so dass man eventuell einen Vergleich der Ergebnisse beider Studien vornehmen könnte.

Da nicht geklärt ist, in welchem Zusammenhang Depressivität und Selbstwertgefühl stehen, wird es schwer sein, eine angemessene Forschungsmethode zu finden, die beides unterscheiden kann.

4. Abschließende Betrachtung

Es ist weiterhin schwer zu beurteilen, wie das Zusammenspiel von Gefühlen, Erinnerung, Selbstkonzept, momentanem Befinden und anderer möglicher Einflüsse zu beschreiben oder gar zu erklären ist. Es geht jedoch bei dieser Studie vor allem darum, Unterschiede zwischen positiven und negativen Menschen beim Lebensrückblick aus ihrer Perspektive darzustellen, mit der Hoffnung, neue Aspekte im Zusammenhang von Lebensrückblick und Depressivität zu finden und Impulse für weiterführende Forschungsarbeiten zu diesem Thema zu bieten.

Untersuchung B

X. Einleitung

Rückblick auf das eigene Leben: Inhalte und seelische Auswirkungen.

Eine empirische Untersuchung.

Während bei der Untersuchung A der Schwerpunkt bei den Unterschieden im Rückblick von depressiven und nicht-depressiven Personen lag, werden bei der Untersuchung B folgende Aspekte näher untersucht:

- Die **Bedeutung des Rückblickbogens** für die Untersuchten. Dass der Rückblick eine Wirkung auf die Menschen hat, wird häufig erwähnt. Es wurde in der bisher vorliegenden Literatur keine negative Wirkung dokumentiert. Unklar aber ist, in welcher Form der Rückblick wirkt. Ob und in wie weit erfahren die Personen eine Stützung und Förderung ihrer seelischen Gesundheit beim Durcharbeiten des Untersuchungsbogens? Wird von den Teilnehmern persönlich etwas für sich durch den Rückblick gelernt?
- Die Bedeutung von **Kindheit** und **Jugend** sowie deren Auswirkung auf das heutige Leben soll näher untersucht werden: ob Erfahrungen aus der Kindheit mehr Bedeutung haben als Erfahrungen der Jugend und ob eine Beziehung zwischen der derzeitigen Lebenszufriedenheit und der Zufriedenheit in Kindheit und Jugend besteht.
- Machen **Männer** und **Frauen** sowie **alt** und **jung** unterschiedliche Erfahrungen beim Rückblick? Ein Lebensrückblick könnte für jüngere Menschen wichtig sein; er kann helfen, Anstoß zu Änderungen zu geben, Unzufriedenheiten aufzudecken u. a.
- Beim Untersuchungsbogen B kamen anstelle der Depressionsskala **Persönlichkeitsskalen** zum Einsatz.

XI. Zum Stand der Forschung

Aufgrund des etwas anderen Schwerpunkts in Untersuchung B wurde nochmals eine Literaturrecherche durchgeführt. Neben der Bedeutung des expressiven Schreibens und der Bewertung des Lebens sind Erinnerungseffekte und Geschlechtsunterschiede beim Rückblick von Interesse. Es konnten keine vergleichbaren Studien zum Untersuchungsdesign gefunden werden. Die meisten Lebensrückblick- und Erinnerungsstudien sind sehr standardisiert (Cues- und Listenabfragung) und das Interesse der Forscher liegt mehr bei dem Erinnerungsvorgang selbst und dessen Auswirkung, weniger beim Inhalt der Erinnerungen. Dennoch fiel auf, dass dem Thema „Lebensrückblick“ (auch Life Review, Narrative Therapie, Tagebuchtherapie, Reminiszenz und Biographiearbeit) in den letzten zehn Jahren vermehrt Beachtung geschenkt wurde. Es folgt ein kurzer Überblick zu folgenden Themen: die Bedeutung des Schreibens, Erinnerungseffekte und Lebensbewertung.

1. Zur Bedeutung des Schreibens

King (2002) fasst den Stand der Forschung über expressives Schreiben kurz und bündig mit zwei Aussagen zusammen: Es liefere gesundheitliche Verbesserungen, aber keiner wüsste so richtig, warum. Mögliche Erklärungsversuche reichen von Freuds Katharsis und Einsicht bis hin zu behavioristischen Konzepten der Gewöhnung und Erlöschung. Pennebaker (1991) hat in mehreren Untersuchungen herausgefunden, dass das Reden oder Schreiben über Probleme die Gesundheit und die psychische Verfassung verbessern kann. Dabei weist King (2002) auf die vielfältig komplexen Prozesse hin, die beim expressiven Schreiben gleichzeitig stattfinden: Selbstregulierung, Sinnfindung, Bilden einer kohärenten Lebensgeschichte, Gewöhnung, emotionales Bewusstsein, Ausdruck und andere Prozesse. Unabhängig davon, wie die Studie des expressiven Schreibens aufgebaut und durchgeführt wird, sind die Teilnehmer dankbar für die Teilnahme. Eine überwältigende Mehrheit der Testpersonen in Pennebakers Untersuchungen (Pennebaker, 1991) berichtet von Erleichterung, Glück und Zufriedenheit, die bald nach dem Ende des Versuches auftreten (siehe hierzu auch Klein, K. & Boals, A., 2001). Dies führt Pennebaker (2002) darauf zurück, dass die Menschen ihre alltäglichen Beschäftigungen unterbrechen und auf ihr Leben reflektieren. Sie können Zielen und Dingen im Leben Prioritäten geben, Sinn in der Vergangenheit und Zukunft finden und sich damit auseinandersetzen, wer sie gerade sind.

Seiffge-Krenke, Scherbaum und Aegenheister (1997) sehen Tagebücher und autobiographische Texte als wichtige Instrumente der Selbstanalyse und der Identitätsarbeit.

Sogar bei Kindern konnte die positive Wirkung des expressiven Schreibens festgestellt werden: das Entwickeln von Konfliktbewältigungsstrategien wie Kontrolle und Verständnis, sowie das Erlangen persönlicher Einsichten und Selbstreflexion kann durch narratives Schreiben schon bei 7-8 Jährigen gefördert werden (s. Daiute & Buteau, 2002).

Bei manchen führt das expressive Schreiben jedoch zu negativen Erfahrungen (auch wenn negative Erfahrungen nicht als Untersuchungsergebnis dokumentiert wurden): negative Stimmung und psychischer Schmerz durch das Schreiben über traumatische Erlebnisse und Erinnerungen ausgelöst, kann für einige nicht verkraftbar sein. Es besteht die Gefahr der Verstärkung der Probleme. Dieses ist bei Menschen der Fall, die es schwierig finden, ihre Aufmerksamkeit zu lenken, bei Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung, Depressiven und Psychotikern (s. Gidron, 1996, zit. n. Lowe 2004; Garland 2004).

Was geschieht beim Schreiben?

Durch das Schreiben erhält man Form und Ordnung. Der Denkprozess ist verlangsamt und man ist eher in der Lage, einer Idee bis zu ihrem logischen Schluss zu folgen. Schreiben hilft dabei, das komplizierte Leben zu begreifen und zu ordnen. Es löst Traumata und fördert Problemlösung (siehe auch Pennebaker 2002 und 1991; Pennebaker & Francis, 1996, zit. n. Wright, 2004). Pennebaker (2002) konnte feststellen, dass sich Teilnehmer auch nach Beendigung des Schreibens weiterhin bewusst (Gedanken) oder unbewusst (Träume) mit den Themen beschäftigen (Postwriting Processing).

Lowe (2004, S. 21) erklärt die positive Wirkung des Schreibens folgendermaßen: Das Nichtauseinandersetzen mit Ereignissen aktiviert das zentrale Nervensystem und zwingt es zur Unterdrückung von Gedanken. Dies bewirkt eine erhöhte Hormonreaktion auf den so entstandenen Stress, welches wiederum das Immunsystem schwächt. Beim Schreiben wird das Ereignis strukturiert und nahbar, somit verständlich gemacht und man erhält ein Gefühl der Kontrolle. Positive Erfahrungen reduzieren Stress und negative Gefühle.

Vorteile des Schreibens gegenüber dem Reden

Das Schreiben unterscheidet sich vom Reden und bietet viele Vorteile. Wie oben erwähnt, werden Geschehnisse beim Schreiben in kleine Teile zerlegt und verarbeitbar, so dass man ein Gefühl von Kontrolle und Verständnis erhält. Es hilft, sich auf Gefühle oder Themen zu konzentrieren, diese auszudrücken und sich ihnen zu stellen. Das Schreiben ist ein Weg, mit sich selbst zu kommunizieren und auseinanderzusetzen. Es kann zum weiteren (unbewussten) Nachdenken anregen. Auf der einen Seite mag man sich schriftlich weniger überlegt äußern, weil man mit sich allein ist und keine soziale Kontrolle vorliegt. Andererseits setzt man sich in der Regel viel reflektierter mit dem Geschriebenen auseinander als mit dem Gesprochenen, weil es durchgelesen und auf Gültigkeit geprüft werden kann (siehe auch Seiffge-Krenke, Scherbaum und Aegenheister, 1997; Seemann, 1997; Garland, 2001; Smyth, 1998, zit. n. Lowe, 2004; Pennebaker, 1991; Pennebaker & Francis, 1996, zit. n. Wright, 2004).

2. Erinnerungseffekte

Bei den beobachteten Erinnerungseffekten handelt es sich um s. g. Erinnerungshöcker, -gipfel oder auch Reminiszenzeffekt des 20. und 30. Lebensjahrs, sowie um geschlechtsspezifische Unterschiede des Erinnerns.

2.1 Erinnerungsgipfel

Berntsen & Rubin (2002) stellen in ihrer Untersuchung fest, dass traurige und traumatische Erinnerungen vor allem in den letzten 10 Jahren des Befragungszeitpunktes genannt werden und sonst eine monoton abfallende Funktion des Behaltens aufweisen. Hingegen sind wichtige und glückliche Erinnerungen, ganz besonders für ältere Teilnehmer (40% aller glücklichen Erinnerungen), deutlich im zwanzigsten Lebensalter (der so genannte Erinnerungsgipfel) zu finden. Sowohl positive als auch negative Ereignisse nehmen an Intensität im Laufe der Zeit ab, wobei negative Ereignisse schneller abschwächen als positive.

Auch Hyland & Ackerman (1988, zit. n. Filipp, 1996) kamen zum Ergebnis, dass Ereignisse, die innerhalb der letzten zehn Jahre eingetreten sind, mit höherer Wahrscheinlichkeit erinnert werden als andere Ereignisse, insbesondere solche aus der Kindheit. Das Erinnern weit zurückliegender Ereignisse hängt nicht nur vom Alter des Ereignisses selbst ab, sondern auch vom Alter der sich erinnernden Person. Während bei jüngeren Probanden die Erinnerungsleistung mit steigendem Alter des Ereignisses monoton abnimmt, trifft dies für ältere Probanden

nicht zu. Auch hier zeigt sich der „Reminiszenzeffekt“ sehr deutlich und auf die Jugendzeit bezogene Erinnerungen sind keineswegs schlechter verfügbar als solche, die sich auf die jüngere Vergangenheit beziehen.

Mögliche Erklärungen für den Erinnerungsgipfel

Einige Forscher vertreten die Meinung, dass eine derartige Häufung von positiven und negativen Lebensereignissen in bestimmten Lebensabschnitten unwahrscheinlich ist. Sie vermuten vielmehr, dass eine soziale Zensur stattfindet; man unterhält sich häufiger über gute Ereignisse, während ungute Erfahrungen eher unterdrückt werden, weil sie von den Mitmenschen nicht gerne angehört werden (Berntsen & Rubin, 2002). So wird das autobiographische Material aus der Jugendzeit gezielt aufgesucht und Informationen aus dieser Zeit sind leichter verfügbar (Rubin, 1986, zit. n. Filipp, 1996).

Dieses sei vor allem bei „vivid memories“ (lebendige Erinnerungen) der Fall (Fitzgerald, 1988, zit. n. Filipp 1996). Ereignisse von hoher persönlicher Bedeutsamkeit und/oder von hohem Überraschungswert sind leichter abrufbar, weil über sie häufiger gesprochen oder nachgedacht worden sei. Fitzgerald folgert aus seinen Daten, dass Ereignisse in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter – bei ansonsten „gleicher Qualität“ – anders verarbeitet worden seien und dass (meta-) kognitive Aktivitäten (z.B. häufiger Abruf) folglich ihre bessere Verfügbarkeit bewirken.

Conway & Rubin (1993, zit. n. Filipp, 1996) verstehen den Reminiszenzeffekt als ein „encoding specificity phenomenon“: In der Zeit des Jugend- und frühen Erwachsenenalters ist der Aufbau der Ich-Identität von Bedeutung. Gleichzeitig werden eine Reihe von Lebensthemen („life themes“) als persönliche Anliegen konstruiert. Diese Lebensthemen verschaffen einen erleichterten Zugriff auf genau jene Ereignisse der Jugend und des frühen Erwachsenenalters, die Anlass der Enkodierung waren.

2.2 Geschlechtsunterschiede der Erinnerung

Nelson und Fivush (2004) stellen bei der Sichtung der Literatur fest, dass es gut dokumentierte Geschlechts-, Kultur- und andere Unterschiede beim autobiographischen Gedächtnis gibt: Frauen haben längere, mehr ins Detail gehende, intensivere und emotional getönte Kindheits- und Erwachsenenereinnerungen als Männer. Frauen scheinen auch frühere Erinnerungen zu haben. Sie haben einen ausführlicheren Erinnerungsstil, die Erinnerungen sind organisierter und detaillierter, sowie leichter verfügbar (siehe auch Davis, 1999 und Keiner et al., 2000).

Davis (1999) untersuchte die Geschlechtsunterschiede des autobiographischen Gedächtnisses beim Erinnern von Kindheitserlebnisse und führt das bessere Abschneiden der Frauen auf geschlechtsunterschiedliche Sozialisationsprozesse hin, die Inhalt und Komplexität von Erinnerungen beeinflussen.

Smyth (1998, zit. n. Lumley et al., 2002) fand heraus, dass Männer mehr vom expressiven Schreiben profitieren als Frauen. Es wird die Vermutung angestellt, dass Männer eher versuchen, im Alltag Emotionen zu unterdrücken und deswegen mehr vom expressiven Schreiben profitieren.

Auch Keiner, Mace und Theobald (2000) kommen zum Schluss, dass Frauen und Männer sich ganz allgemein unterschiedlich an gemeinsame Erlebnisse zu erinnern scheinen. Dieses liegt für die Autoren vermutlich an erlernten Verhaltensmuster: während von Männern Selbstständigkeit, Rationalität und Kompetenz erwartet werden, lernen Frauen eher, Emotionen zu beachten und auszudrücken, sowie interpersonelle Beziehungen zu pflegen. So reden Frauen mehr und öfter über persönliche Erlebnisse und Probleme.

Mroczek und Kolarz (1998) untersuchten in einer Studie den Alterseffekt (bei 25- bis 74-Jährigen) auf positive und negative Stimmung. Bei Frauen steht das Alter im nicht-linearen Bezug zu positiver Stimmung, aber in keinem statistischen Zusammenhang mit negativer Stimmung. Bei Männern können zwei Hauptfaktoren (Extraversion und Ehestatus) eine Vorhersage der Stimmung zulassen. Es kann daraufhin angenommen werden, dass Persönlichkeits-, Zusammenhangs- (Stress und Gesundheit) und soziodemographische Variablen und deren Zusammenspiel einen Einfluss auf die Beziehung von Alter und Stimmung haben. Menschen unterscheiden sich hinsichtlich ihrem Glücksempfinden, oder auch Wohlbefinden. Dabei haben soziodemographische Daten nur einen geringen Einfluss.

3. Lebensbewertung

Ferring und Filipp (1997) haben in ihrer Untersuchung der retrospektiven Bewertung des Lebens (Lebenszufriedenheit) feststellen können, dass die Teilnehmer ihre Jugend und das frühe Erwachsenenalter vergleichsweise niedrig einschätzen. Ab dem 50. Lebensjahr ist ein stetiger Anstieg der Lebensbewertung zu verzeichnen (vgl. auch Runyan, 1980, zit. n. Filipp, 1996). Die Autoren meinen, dass historische Ereignisse einen wesentlichen Einfluss auf die Bewertung nehmen, in dem der negative Effekt des Zweiten Weltkrieges und die Vor- und Nachkriegszeit

sich in der retrospektiven Bewertung niederschlagen. In einer anderen Studie kam Filipp (1991, zit. n. Filipp, 1996) ebenfalls zu dem Schluss, dass die Verdichtung der negativen Ereignissen an die historische Zeit gebunden ist, während die Dichtezentren für positive Ereignisse eher mit dem kalendarischen Alter der Probanden verknüpft sind. Bei keiner der untersuchten Kohorten war das Jugendalter als „goldene Zeit“ charakterisiert, am ehesten noch das jüngere bis mittlere Erwachsenenalter.

De Vries und Watt (1996, zit. n. Garland, 2001) ermittelten 14 Life Events als durchschnittliche Anzahl pro Proband, worunter Umzug, Beziehung/ Ehe, Schule (Anfang und Ende), Beruf (Anfang, Wechsel, Ende), Krankheiten, Verletzungen, Familienereignisse, persönliche Entwicklung fallen. 71% der Life Events haben positive, 16% nicht erwünschte, 13% gemischte Ergebnisse. Die Autoren urteilen, dass die meisten Menschen mehr erfolgreiche Ereignisse erinnern, vielleicht weil sie sich selbst lieber als erfolgreich wahrnehmen, auch wenn der erste Eindruck von Life Events oft unerwartet, unerwünscht, unkontrollierbar und unvorhersehbar scheint.

Suh, Diener und Fujita (1996) untersuchten die Auswirkung von Life Events auf das subjektive Wohlempfinden in einer Langzeitstudie über 2 Jahre mit 115 Teilnehmern. Es stellt sich heraus, dass nur Life Events der letzten drei Monate die Lebenszufriedenheit sowie positive und negative Affekte beeinflussen. Auch wenn kürzlich sich ereignete Ereignisse das Wohlempfinden beeinträchtigen, so korrelieren weiter zurückliegende Ereignisse nicht mit dem subjektiven Wohlempfinden. Beides, subjektives Wohlempfinden und Life Events, zeigen einen gewissen Grad an temporärer Stabilität. Ferner fällt auf, dass positive und negative Life Events tendenziell zusammen auftreten, sowohl zwischen Menschen als auch während Lebensperioden von Individuen. Man kann davon ausgehen, dass aktive Menschen beides mehr erleben, positive und negative Ereignisse, da sie mehr mit der Welt involviert sind. Life Events sind relativ stabil, weil sie zum Teil durch die individuelle Persönlichkeit generiert werden, auch wenn es erscheint, dass sie zufällig von außen passieren.

Seligmann (2005) kommt zu dem Schluss, dass glückliche Menschen besser Schmerzen verkraften und besser auf Bedrohung reagieren. Außerdem heben Emotionen die Wirkung negativer Gefühle auf. Glückliche Menschen geben an, gleich viel positive und negative Ereignisse im Leben gehabt zu haben. Seligmann zitiert eine Arbeit von Diener et al. (1999, zit. n. Seligmann, 2005) über „Subjective Wellbeing“, in der beschrieben wird, dass einschneidende,

negative Ereignisse generell in weniger als drei Monaten ihren negativen Einfluss auf das Glücksniveau verlieren, mit der Ausnahme von schweren Schicksalsschlägen wie der Tod.

Das Wohlempfinden ist hauptsächlich über die eigene Persönlichkeit determiniert, weniger durch äußere Lebensumstände oder Ereignisse. Magnus et al. (1993, zit. n. Suh et al., 1996) konnte aufgrund des Ausmaßes an Extraversion und Neurotizismus das Auftreten zukünftiger, objektiver Ereignisse für Individuen vorhersagen. Die Autoren gehen davon aus, dass die Bewertung eines stressvollen Ereignisses von kognitiven Interpretationsstilen, Coping Patterns und Persönlichkeitsfaktoren abhängt. So stellen sich negative Ereignisse als ebenso stabil heraus wie individueller Neurotizismus und negative Affekte Scores, weil die Umstände, in denen diese auftreten, durch die persönliche Handlungstendenz und Bewertungen produziert werden. Der negative Einfluss von Life Events und Veränderungen führen nur kurzfristig zur Minderung des subjektiven Wohlempfindens.

Ferring, Filipp und Schmidt (1996) ermittelten mit der „Skala zur Lebensbewertung“ die kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens. Bei den Probanden (Alter 65-89 Jahre) zeigt sich bei einem halbjährigen Intervall eine recht stabile Bewertung der Lebenszufriedenheit. Die Autoren meinen, dass Lebenszufriedenheit in hohem Maße als Dispositionsmerkmal aufzufassen ist und nur in geringerem Ausmaß situativ determiniert ist.

Stewart und Vandewater (1999) untersuchten, in wie weit bei Menschen in der Lebensmitte das Bedauern über Entscheidungen des frühen Erwachsenenlebens als Motivationsquelle für Veränderungen im Leben wurde. Es konnte bestätigt werden, dass Bedauern zum Zielsetzen motiviert, aber nicht unbedingt dazu führt, dass die gewünschten Veränderungen umgesetzt werden. Wurden frühere Entscheidungen bedauert, jedoch keine Veränderungen vorgenommen, konnten ein niedrigeres Wohlbefinden, schlechteres Umsetzen von Dingen und mehr grübeln beobachtet werden. Nicht die äußeren Umstände verhinderten, dass Veränderungen vorgenommen wurden, sondern innere psychologische Hindernisse, v. a. die Tendenz zum Grübeln.

Walker, Skowronski, und Thompson (2003) kommen in ihrer Untersuchung zu dem Ergebnis: „Life Is Pleasant – And Memory Helps to Keep It That Way!“. Rückblicke auf das Leben fallen meistens positiv aus. Das liegt laut Autoren hauptsächlich an zwei Gründen: Erstens werden Lebensereignisse häufiger als angenehm empfunden und weniger als unangenehm. Dabei unterscheiden sich auch angenehme und unangenehme Ereignisse in Häufigkeit und Dauer, denn

unangenehme Ereignisse treten seltener auf und sind kürzer. Zweitens findet der so genannte Abschwächungs-Effekt statt: Die Intensität der Gefühle verblasst mit der Zeit, dieses geschieht noch mehr bei negativen Ereignissen als bei positiven. Eine mögliche Erklärung: Menschen suchen nach positiven Erfahrungen und vermeiden negative Erfahrungen.

Smith, Leffingwell und Ptacek (1999) ermittelten bei Studenten tägliche Coping-Scores. Bei einer retrospektiven Befragung nach einer Woche gibt es im Durchschnitt nur 25% gemeinsame Varianz zwischen den täglichen und retrospektiven Berichten. Eine durchgängige Überschätzung des täglichen Coping-Scores bei der retrospektiven Befragung, sowie große individuelle Unterschiede werden festgestellt. Mit dem Verstreichen von Zeit können die meisten keine akkurate Darstellung geben, wie sie mit einem Stressor umgegangen sind. Die Autoren halten es für denkbar, dass Menschen ihr Urteil auf ihre eigene Theorie, ihr Selbstschema stützen, da keine klare Erinnerungen vorliegen, was sie genau gedacht, gefühlt oder getan haben. Dieses Vorgehen fördert Erinnerungen und hemmt sie auch gleichzeitig.

XII. Fragestellung der Untersuchung B

Der Untersuchungsbogen soll bei den Untersuchungsteilnehmern das Bewusstsein fördern, was in ihrem Leben Bedeutung hat, wie zufrieden sie mit dem Verlauf ihres Lebens sind und ob sie etwas ändern möchten.

- **Geschlechter-Hypothese:** Der Rückblick hat für Frauen und Männer eine unterschiedliche Bedeutung. Es gibt Unterschiede bei der Beantwortung der Fragen.
- **Alter-Hypothese:** Auch junge Menschen empfinden die Beschäftigung mit dem Leben als sinnvoll. Vermutung: Für den Lebensrückblick ist nicht die Anzahl an Jahren auf die man zurückschaut wichtig, sondern wie intensiv man sich auf den Rückblick einlässt. Auch jüngere Teilnehmer können von dem persönlichen Rückblick profitieren.
- **Kindheits-Hypothese:** Kindheitserlebnisse müssen keinen prägenden Eindruck hinterlassen. Es soll näher untersucht werden, ob Befragte mit schlechter Kindheit über negative frühe Erinnerungen verfügen und ob sie auch im jetzigen Leben unzufriedener sind.
- **Jugend-Hypothese:** Erlebnisse aus der Jugendzeit werden als bedeutender und prägender erlebt als Kindheitserlebnisse und –Erinnerungen.
- **Hypothese über das Ausmaß der Hilfe:** Unterscheiden sich Befragte, die die Beschäftigung mit dem Rückblick als hilfreich empfinden, von anderen Befragten, die es nicht als hilfreich empfinden?
- **Persönlichkeitsmerkmal-Hypothese:** Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen unterscheiden sich bei der Beantwortung des Fragebogens. Der Lebensrückblick wird als unterschiedlich hilfreich empfunden.
- **Einfluss-Hypothese:** Je mehr Einfluss die Teilnehmer auf ihr Leben haben, desto zufriedener sind sie. Sie berichten von weniger Beeinträchtigungen im Leben.
- **Umdeutungs-Hypothese:** Schwierigkeiten im Leben werden mit zeitlichem Abstand in günstigerer Bedeutung gesehen. Um welche Umdeutungen handelt es sich hauptsächlich?
- **Entscheidungs-Hypothese:** Es gibt Entschlüsse und Entscheidungen, die man – könnte man das Leben noch einmal leben - auf gar keinem Fall oder unbedingt wieder machen würde. Worum handelt es sich dabei?
- **Beeinträchtigungs-Hypothese:** Was bereitet den Teilnehmern Schmerzen und Sorgen? In wie weit haben sie nach eigenem Empfinden ihr Leben beeinträchtigt?

- **Ressourcen-Hypothese:** Was wird von den Befragten als Freude bereitend, Kraft und Sinn gebend genannt? Was wird als eigene Stärke angesehen? In wie weit ist den Befragten bewusst, was sie von anderen Menschen gelernt haben?
- **Hypothese zur Klärung durch Lebensrückblick:** Der Rückblick kann zur Klärung beitragen. Es wird für Teilnehmer klarer, was sie im Leben bewahren und was sie ändern mögen. In wie weit hilft der Fragebogen dabei? Was wird genannt?

XIII. Forschungsmethoden

Auch Untersuchungsbogen B erfasst sowohl qualitative als auch quantitative Daten. Aufgrund der anderen Schwerpunkte in Untersuchung B (s. X. Einleitung) wurde der Untersuchungsbogen aus Untersuchung A weiterentwickelt und entsprechend abgeändert.

1. Änderungen des Untersuchungsbogens für Untersuchung B

- **Bedeutung des Rückblickbogens** für die Befragten: Frage 13 und 14 wurden neu hinzugefügt, um näher zu untersuchen, in wie weit der Untersuchungsbogen und was genau daran hilfreich ist.
- **Geschlechtsspezifischen Unterschiede:** Wie bereits in Kapitel XI erwähnt, vermutet Smyth (1998, zit. n. Lumley et al., 2002), dass Männer mehr vom Rückblick profitieren als Frauen. Die Daten sollen entsprechend auf mögliche Unterschiede bei Männern und Frauen im Rückblick näher untersucht werden.
- **Persönliche Ressourcen:** Neben der Frage nach Freude bringenden Ereignissen wurden weitere Fragen hinzugefügt: Frage nach Halt und Kraft (Frage 8), nach Sinn (Frage 11), nach wichtigen Eigenschaften, die man durch andere Menschen gelernt hat (Frage 9) und nach Umdeutungen (Frage 7). Auch wird nach selbst hervorgebrachten Beeinträchtigungen gefragt (Frage 6), um herauszufinden, in wie weit die Befragten sich über eigenes Fehlverhalten bewusst sind und wie diese bewertet werden. Dieses Bewusstsein ist wichtig, um das Verhalten in ähnlichen Situationen, wenn gewünscht, zu ändern. Frage 10 erfragt, was man wieder so machen würde, was nicht? Frage 15 soll helfen, eine kleine Bilanz vom Rückblick zu ziehen: Was wurde gelernt? Was möchte man ändern und was bewahren.
- **Kindheit und Jugend:** Frage 2 und 3 sollen näheren Aufschluss darüber geben.
- Zusätzlich wurde nach der Einschätzung der **Lebenszufriedenheit** in bestimmten Altersabschnitten gefragt (Frage 12).
- Beim Untersuchungsbogen B kamen **Persönlichkeitsskalen** zum Einsatz, da die gängigen Depressionsskalen zum Teil als unzumutbar für die Untersuchungspersonen empfunden wurden.
- Der **35-Item-Aussagebogen** ist eine leicht abgeänderte Version des 33-Item-Aussagebogens.

2. Qualitative Fragen

Die Beantwortung der freien Fragen ist erwartungsgemäß sehr individuell und unterschiedlich ausgefallen. Die Antworten werden folgenden Kategorien zugeteilt: Kindheit, Jugend, Erwachsensein, Mitmenschen (Eltern-Urfamilie, Verwandte, Kinder-Familie, Partner, Freunde-Mitmenschen), Schule, Ausbildung, Beruf, Wohnen, Interessen, Krankheit, Tod, Eigenschaften und Verhaltensweisen, Glaube und Sonstiges. Die Antworten zu den Fragen 1, 2 und 3 wurden von zwei Ratern unabhängig als sehr positiv, positiv, gemischt, negativ und sehr negativ eingestuft.

Einstimmung

Frage 1: „Welche Gedanken, Bilder, welche Gefühle haben Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken?“

Diese Frage soll hauptsächlich die Teilnehmer auf den Rückblick einstimmen. Die Teilnehmer werden angeleitet, sich etwas Zeit und Ruhe zu nehmen und die Fragen auf sich wirken zu lassen.

Kindheit

Frage 2: „Mit welchen Worten würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?“ und Frage 3: „Beschreiben Sie bitte kurz eine oder mehrere frühe Erinnerungen an Ihre Kindheit, die in Ihnen lebendig sind, an die Sie manchmal denken.“

Mit diesen beiden Fragen soll geklärt werden, ob die Kindheit positiv oder negativ erinnert wird. Die Untersuchungsteilnehmer werden mit Hilfe eines Fremd-Ratings entsprechend gruppiert.

Beeinträchtigung

Frage 5: „Was bereitete Ihnen in Ihrem Leben Sorgen und Schmerzen?“ und Frage 6: „Wodurch haben Sie Ihr Leben selber beeinträchtigt?“

Mit den Fragen 5 und 6 soll ermittelt werden, wie viele Sorgen und Schmerzen die Teilnehmer erfahren haben und erinnern, und auch in wiefern sie ihr Leben selbst beeinträchtigt haben.

Ressourcen, seelischer Halt, Sinn im Leben

Frage 4: „Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?“, Frage 7: „Welche Schwierigkeiten in Ihrem bisherigen Leben können Sie heute in einer anderen, günstigeren Bedeutung sehen?“ , Frage 8: „Was hat Ihnen häufig im Alltag seelischen Halt und Kraft gegeben?“, Frage 9: „Was lernten Sie von anderen Menschen, was für Sie persönlich wichtig war?“ und Frage 11: „Wobei spüren Sie in Ihrem Alltag Sinn?“

Die Fragen sollen Teilnehmer anregen, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden. Es soll herausgefunden werden, was Freude bereitet, was im Alltag Halt und Kraft gibt, wobei Sinn verspürt wird. Außerdem interessiert es, wie wichtig die Vorbildfunktion von Mitmenschen ist.

Weiter soll ermittelt werden, wer aus Schwierigkeiten lernen kann und eine Umdeutung vornehmen kann.

Entscheidungen

Frage 10.1: „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?“ und Frage 10.2: „Was würden Sie wieder genauso machen?“

Bei Frage 10 geht es um die Akzeptanz der Vergangenheit (wenig ändern und vieles genauso machen). Was wird bereut, was hätte man gerne vermieden? Aber auch was einem wichtig ist und man nicht missen möchte. Es soll herausgefunden werden, ob es signifikante Unterschiede in der Anzahl der Nennungen gibt.

Beschäftigung mit dem Rückblick

Frage 13.2: „Haben Sie das Ausfüllen des Untersuchungsbogens als hilfreich erfahren? Wenn ja, was war hilfreich? Ist Ihnen etwas bewusster geworden als es zuvor war? Welche Gefühle haben Sie gehabt?“, Frage 14: „Was haben Sie innerlich gedacht, als Sie die Untersuchungsfragen beantworteten? Wie war die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick?“, Frage 15.1: „Was haben Sie durch den Rückblick für sich und Ihr Leben gelernt?“, Frage 15.2: „Gibt es etwas, das Sie in Ihrem Leben ändern möchten?“ und Frage 15.3: „Gibt es etwas, das Sie sich bewahren möchten?“

Mit Hilfe von weiteren drei offenen Fragen soll herausgefunden werden, ob und was beim Lebensrückblick hilfreich war; ob die Teilnehmer etwas gelernt haben.

3. Quantitative Daten

• Vier Zusatzfragen (ZSF)

Bei den Zusatzfragen handelt es sich um kurze Selbsteinschätzungen der Lebenszufriedenheit, des Ausmaßes an Freude und Schmerz sowie Einflusses auf die Lebensgestaltung. Diese Zusatzfragen wurden von Untersuchung A unverändert übernommen. Näheres dazu ist der Untersuchung A, Kap. IV, 2. zu entnehmen.

• Lebenszufriedenheit in bestimmten Altersabschnitten

Frage 12: Wie zufrieden waren Sie in den verschiedenen Altersabschnitten (1-11 Jahre, 12-18 Jahre, 19-30 Jahre, 31-50 Jahre, 51-65 Jahre sowie über 65 Jahre) insgesamt mit Ihrem Leben? Geben Sie dies bitte jeweils durch Ankreuzen an: sehr zufrieden – zufrieden – mäßig zufrieden – unzufrieden – sehr unzufrieden.

Es soll untersucht werden, ob bestimmte Altersabschnitte generell als glücklicher oder unglücklicher erinnert werden. Vor allem interessiert, wie Kindheit und Jugend eingeschätzt werden. Die Altersabschnitte wurden nach Lebensabschnitten gewählt: Kindheit (1-11 Jahre),

Jugend (12-18 Jahre), frühes Erwachsenenalter (19-30 Jahre), mittleres Erwachsenenalter (31-50 Jahre), reifes Erwachsenenalter (51-65 Jahre), Rentenalter (über 65 Jahre).

• **Bewertung des Fragebogens**

Frage 13.1: Haben Sie das Ausfüllen des Untersuchungsbogens als hilfreich erfahren?

Die Teilnehmer werden gebeten, zwischen „Ja“ und „Nein“ zu entscheiden. Diese Angabe soll helfen herauszufinden, von welchen Personen der Rückblick als hilfreich/ nicht hilfreich erfahren wurde.

• **Persönlichkeitsskalen**

Es werden insgesamt sechs Persönlichkeitsskalen verwendet. Mit den Skalenwerten können die Teilnehmer in Gruppen hinsichtlich unterschiedlicher Eigenschaften eingeteilt werden, so dass nach Unterschieden in der Beantwortung bei sowohl den freien Fragen als auch dem Aussagebogen gesucht werden kann.

Bei den Persönlichkeitsskalen handelt es sich um: Neurotizismus- und Extraversions-Skala des **NEO-Fünf-Faktoren Inventars (NEO-FFI)** nach Costa und McCrae in der Übersetzung von Borkenau und Ostendorf (1993) und die Skala der Lebenszufriedenheit, der Beanspruchung, der körperlichen Beschwerden und der Emotionalität der revidierten Fassung des **Freiburger Persönlichkeitsinventars (FPI-R)** von Fahrenberg, Hampel und Selg (1994). Im Folgenden werden die Inventare und Skalen näher vorgestellt.

Der **NEO-FFI** (Borkenau, P. & Ostendorf, F., 1993) ist ein faktorenanalytisch konstruiertes Fragebogenverfahren, das fünf individuelle Merkmalsausprägungen (u. a. die hier verwendeten Merkmale Neurotizismus und Extraversion) mittels je 12 Statements erfasst. Auf einer fünfstufigen Antwortskala soll das Ausmaß an Zustimmung/Ablehnung angegeben werden. Für den Probanden wird ein Mittelwert berechnet, in dem mit Hilfe einer Schablone pro Skala die Itembeantwortungen aufsummiert und durch die Anzahl der beantworteten Items geteilt werden. Eine Interpretation dieser individuell ermittelten Messwerte kann mit Hilfe von Skalenbeschreibungen und Mittelwertangaben (Männer, Frauen, Gesamtstichprobe) durchgeführt werden. Um die Teilnehmer in Gruppen einteilen zu können, wurden folgende Werte festgelegt: unauffällig gilt als der Bereich Mittelwert der Skalen \pm der Standardabweichung (niedrige Ausprägung $<$ unauffällig = Mittelwert der Skalen \pm der Standardabweichung $>$ hohe Ausprägung.).

So ergaben sich für die Skalen folgende Werte:

Neurotizismus/Männer mit Mittelwert = 1.66 und Standardabweichung = .67:
schwach neurotisch < unauffällig = .99 bis 2.33 > stark neurotisch.

Neurotizismus/Frauen mit Mittelwert = 1.99 und Standardabweichung = .69:
schwach neurotisch < unauffällig = 1.3 bis 2.68 > stark neurotisch.

Extraversion/Männer mit Mittelwert = 2.34 und Standardabweichung = .56:
introvertiert < unauffällig = 1.78 bis 2.9 > extravertiert.

Extraversion/Frauen mit Mittelwert = 2.39 und Standardabweichung = .58:
introvertiert < unauffällig = 1.81 bis 2.97 > extravertiert.

Laut Handbuch (Borkenau et al., 1993, S. 5, 1.1 Erfasste Merkmalsbereiche) werden Neurotizismus und Extraversion folgendermaßen Umschrieben:

„Probanden mit hohen Werten in **Neurotizismus** neigen dazu, nervös, ängstlich, traurig, unsicher und verlegen zu sein und sich Sorgen um ihre Gesundheit zu machen. Sie neigen zu unrealistischen Ideen und sind weniger in der Lage, ihre Bedürfnisse zu kontrollieren und auf Stresssituationen angemessen zu reagieren.“

„Probanden mit hohen Werten in **Extraversion** sind gesellig, aktiv, gesprächig, personenorientiert, herzlich, optimistisch und heiter. Sie mögen Anregung und Aufregung.“

Der NEO-FFI erfasst recht stabile Eigenschaften. Die Retestreliaibilität bei einer Teilstichprobe nach 2 Jahren betrug $r_{tt} = .80$ bei der *Neurotizismus-Skala* und $r_{tt} = .81$ bei der *Extraversion-Skala*. Es ist anzumerken, dass keine Normstichprobe für den NEO-FFI vorliegt.

Der **FPI-R** (Fahrenberg, J., Hampel, R. und Selg, H., 1994) ist ein Persönlichkeitsinventar, das aus zwölf Standardskalen mit je 12-14 Items den Jetztzustand ermittelt. Bei den hier verwendeten Skalen handelt es sich um Lebenszufriedenheit, Beanspruchung, Körperliche Beschwerden, Extraversion und Emotionalität. Dabei soll der Proband angeben, ob die Aussage zutrifft oder nicht. Die Rohwerte der Skalen können anhand vorliegender Tabellen in normalisierte, neunstufige Stanine-Werte (Mittelwert 5 und Standardabweichung 1.96) umgewandelt werden. Im Anhang des Manuals gibt es Normtabellen für vier Altersgruppen (16-24, 25-44, 45-59, 60+) getrennt für Männer und Frauen. Es besteht die Möglichkeit, eine Profildarstellung zu schaffen. Laut Manual erfassen die Werte 4-6 auf der Stanine-Skala 54% der Normstichprobe. Dieser Bereich ist als durchschnittlich und somit unauffällig zu betrachten. Um die Stichprobe in Menschen mit niedriger, normaler und hoher Ausprägung eines Merkmals einzuteilen, habe ich die Stanine-Skala folgenderweise eingeteilt. Die Werte 3 bis 7 gelten als normal/ unauffällig (78% der Normstichprobe). Als niedrige Ausprägung des Merkmals der

Skala gelten Werte 1 und 2, als hohe Ausprägung Werte 8 und 9 (je 11% der Normstichprobe). Also: niedrige Ausprägung (1-2) < unauffällig (3-7) > hohe Ausprägung (8-9).

Im folgendem werden die Skalen dargestellt. Dabei handelt es sich um die Kurzdarstellung der Persönlichkeitseigenschaft bei hoher und niedriger Ausprägung des Manuals. Die Skalen werden laut Manual (Fahrenberg et al, 1994, Seite 44-49, 3. Beschreibung der Skalen des FPI-R) folgendermaßen beschrieben:

Lebenszufriedenheit (lebenszufrieden, gute Laune, zuversichtlich – unzufrieden, bedrückt, negative Lebenseinstellung)

Mit dieser Skala werden die Grundstimmung und die eher positive oder negative Lebenseinstellung und Lebenserfahrung erfasst, welche sich auch auf die Leistungsmotivation und körperliches Befinden auswirken.

Beanspruchung (angespannt, überfordert, sich oft im Stress fühlend – wenig beansprucht, nicht überfordert, belastbar)

Die Skala erfasst die individuellen Unterschiede der subjektiv erlebten Beanspruchung oder Überforderung.

Körperliche Beschwerden (viele Beschwerden, psychosomatisch gestört – wenige Beschwerden, psychosomatisch nicht gestört)

Die Skala erfasst die relative Häufigkeit typischer körperlicher Beschwerden. Einige dieser körperlichen Beschwerden können durch organische Krankheiten bedingt sein. Es sind aber auch typische Beschwerden, welche das Bild der „psychovegetativen Labilität“ bzw. eines allgemeinen körperlich-funktionellen Syndroms ausmachen. Bei der Interpretation dieses Testwertes ist deshalb sowohl die mögliche symptomatische Bedeutung einer bestimmten Beschwerde als auch der Hinweis auf eine allgemeinere psychosomatische Störung zu denken.

Emotionalität (Emotional labil, empfindlich, ängstlich, viele Probleme und körperliche Beschwerden – emotional stabil, gelassen, selbstvertrauend, lebenszufrieden)

Die Skala erfasst wesentliche Komponenten der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus bzw. Emotionale Labilität/ Emotionalität.

Die Autoren bewerten die Reliabilität der Skalen als befriedigend. Die im Manual aufgeführten Konsistenzkoeffizienten variieren für die einzelnen Skalen zwischen .71 und .84 (Mdn=.77). Die Reteststabilität bewegt sich zwischen $r_{tt}=.69$ und $r_{tt}=.85$, beträgt im Mittel $r_{tt}=.73$ und ist als sehr zufrieden stellend anzusehen.

• **35-Item-Aussagebogen**

Es wurde erneut eine Auslese des Aussagebogens der Untersuchung A vorgenommen. Zu den statistisch relevanten Items wurden weitere hinzugefügt, die dann zusammen den 35-Item-Aussagebogen der Untersuchung B bilden. Die 35 Aussagen können den folgenden sieben Kategorien zugeordnet werden: „Vergangenheit annehmen können“ (9 Items), „Lebenszufriedenheit heute“ (7 Items), „Seelische Ausgeglichenheit“ (7 Items), „Mitmenschen“ (4 Items), „Einfluss auf Lebensverlauf“ (3 Items), „Kindheit“ (3 Items) und „Arbeitswelt“ (2 Items). Auch hier sind einige Items nicht eindeutig einer Kategorie zuzuordnen, da die Kategorien thematische Überschneidungspunkte haben.

Die Aussagen sollen wiederum von den Untersuchungsteilnehmern danach eingestuft werden, inwiefern sie zutreffen („stimmt ganz genau“, „stimmt ziemlich“, „stimmt etwas“, „stimmt nur wenig“ oder „stimmt überhaupt nicht“). Es soll mittels der Items geprüft werden, ob bestimmte Items bei Teilstichproben mit bestimmten Merkmalen unterschiedlich beantwortet werden. Dafür wird eine Faktorenanalyse der 35 Items vorgenommen. Außerdem sollen die Items und Faktorwerte auf Mittelwertunterschiede bei unterschiedlichen Teilstichproben mit dem t-Test für unabhängige Stichproben untersucht werden.

• **Angaben zur Person**

Zum Schluss werden Informationen zur Person erbeten: Alter, Geschlecht, Schulabschluss, Beruf, Familienstand, Anzahl der Kinder, Wohnort. Diese werden benötigt, um die Stichprobe beschreiben zu können. Außerdem ist es so möglich, Jung mit Alt zu vergleichen, sowie andere Lebensumstände.

XIV. Vorgehensweise bei der Auswertung der Untersuchung B

1. Verteilung von Code-Nummern

Wie bereits bei Untersuchung A wurden die ausgefüllten Untersuchungsbögen der Reihenfolge nach dem Eingang mit Code-Nummern versehen. Bei beiden Untersuchungen starten die Code-Nummern bei Nummer 1 und sind bis 106 (A) bzw. 104 (B) durchnummeriert, wobei es sich bei den korrespondierenden Nummern in Untersuchung A und B nicht um die gleichen Personen handelt.

2. Auswertung der quantitativen Daten

Die statistische Auswertung wurde mit dem „SPSS für Windows, Version 6.1“ Statistik-Programm rechnergestützt durchgeführt und als methodische Grundlagenwerke dienten Clauß & Ebner (1989), Bortz (1993) und Lienert (1973).

Statistische Verfahren

Die Beschreibungen der folgenden, angewendeten statistischen Verfahren sind unter Kapitel IV in Untersuchung A, aufgeführt: **Faktorenanalyse, t-Test für unabhängige Stichproben** und **χ^2 -Test**. Außerdem wurde das folgende Verfahren zum Identifizieren statistischer Zusammenhänge angewandt:

• Varianzanalyse

Die Varianzanalyse ermöglicht es, mehrere (mehr als zwei) Mittelwerte gleichzeitig miteinander zu vergleichen und zu ermitteln, ob mindestens ein Mittelwertsunterschied zwischen den Gruppen signifikant ausfällt. So kann beispielsweise in vorliegender Untersuchung ermittelt werden, ob Befragte mit guter, mittlerer oder schlechter Kindheit einen bestimmten Lebensabschnitt unterschiedlich beurteilt haben.

Die Varianzanalyse berechnet den Anteil einer oder mehrerer unabhängiger Variablen an der Gesamtvarianz. Voraussetzung dafür ist, dass die Vergleichsgruppen in etwa gleiche Varianzen bei der abhängigen Variablen haben müssen. Der F-Test zerlegt die Varianzen und vergleicht die Varianzen innerhalb der Vergleichsgruppen und zwischen den Vergleichsgruppen miteinander. Führen beide Berechnungen zu ähnlichen Ergebnissen, so kann die Nullhypothese (H_0 : Es gibt keinen Einfluss der unabhängigen Variable auf die abhängige Variable) beibehalten bleiben und

die Schwankungen sind als zufällig zu betrachten. Ist die Varianz zwischen den Gruppen deutlich höher, muss mindestens in einer Gruppe eine deutliche Abweichung vorliegen.

3. Auswertung der qualitativen Daten

- **Kategorisierung**

Auch in Untersuchung B sollen die Fragen per Kategorisierung überschaubar und vergleichbar werden. Das Vorgehen bei der Kategorisierung wurde unter VI.3 näher vorgestellt. Mehrfach-beantwortungen werden zu einem Gesamteindruck zusammengefasst.

- **Rating**

Bei Untersuchung B wurden die Kindheitserinnerungen der Frage 2 und 3 geratet. Das Rating fand unabhängig von einander von Prof. Dr. Tausch und mir statt. Näheres zum Vorgehen siehe Kap. XVI/ 4.1.

Tab. 95: Einteilung der Aussagen in gute, gemischte und schlechte Kindheit der Fragen 2 und 3 bei prozentualer Einschätzung der Anteile an positiver und negativer Erinnerung pro Aussage.

| KINDHEIT | | Positive Erinnerungen | Negative Erinnerungen |
|------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|
| Gute | sehr gute | 100-90% | 0-10% |
| | gute | 80-70% | 20-30% |
| gemischte | gemischte | 60-40% | 40-60% |
| Schlechte | schlechte | 30-20% | 70-80% |
| | sehr schlechte | 10-0% | 90-100% |

XV. Datenerhebung der Untersuchung B

1. Rücklauf

Insgesamt wurden 197 Bögen ausgegeben. Freunde und Bekannte haben Bögen verteilt (ca. 60 Bögen). Außerdem lagen einige Bögen (ca. 30 Bögen) im Warteraum einer Kanzlei aus. Die restlichen Bögen wurden von Prof. Dr. Tausch auf Veranstaltungen und Seminaren zu unterschiedlichen Themen in ganz Deutschland verteilt. 108 Bögen wurden zurückgesandt. Davon waren 4 Bögen unbrauchbar, weil sie nur lückenhaft ausgefüllt waren. In die Auswertung gehen demnach 104 Bögen ein. Die Rücklaufquote beträgt 54,8% und die Auswertungsquote 52,8%.

2. Beschreibung der Gesamtstichprobe

Im folgendem wird die Stichprobe tabellarisch beschrieben. Neben der Angabe der absoluten Häufigkeiten N und der Häufigkeiten in Prozenten, sind Mittelwerte „M“ und Streuungen „s“ den Tabellen beigelegt.

• Demographische Daten

G e s c h l e c h t

| Geschlecht | % | (N) |
|------------|-------|-------|
| Frauen | 76,9 | (80) |
| Männer | 23,1 | (24) |
| Gesamt | 100,0 | (104) |

Tab. 96: Verteilung der männlichen und weiblichen Untersuchungsteilnehmer in der Stichprobe, N=104.

Drei Viertel (76,9%) der Untersuchungsteilnehmer sind weiblich. Dies stimmt mit anderen Untersuchungen der Persönlichkeitsförderung überein, die persönliche emotionale Erfahrungen beinhalteten. Auch hier nahmen Männer bei der Verteilung die Untersuchungsbögen weniger an, bzw. sandten sie nicht zurück, z.B. bei der Untersuchung von seelischem Halt (Inner Support) im Alltag von Menschen (Tausch, Konietzky, & Langer, 2005).

A l t e r

Wie der folgenden Tab. 97 zu entnehmen ist, beträgt das durchschnittliche Alter der Untersuchungsteilnehmer bei 50,5 Jahre mit einer Standardabweichung von 13,13 Jahren. Der jüngste Teilnehmer war bei der Erhebung der Daten 25 Jahre alt und der älteste Teilnehmer war 88 Jahre alt.

| Alter in Jahren | % | (N) |
|-----------------------------------|---|-------|
| 20-29 | 2,9 | (3) |
| 30-39 | 20,2 | (21) |
| 40-49 | 28,8 | (30) |
| 50-59 | 23,1 | (24) |
| 60-69 | 18,3 | (19) |
| 70-79 | 4,8 | (5) |
| 80-89 | 1,9 | (2) |
| Gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung Range | $M_g= 50,58$ $s_g= 13,13$ Range _g = 25-88 | |

Tab. 97: Altersverteilung der Untersuchungsstichprobe, in 10-Jahresabständen. Angabe von Mittelwert, Streuung und Range, N=104.

Schulbildung

| Schulabschluss | % | (N) |
|-----------------------------|-------------------------|-------|
| Hauptschule | 10,6 | (11) |
| Realschule | 31,7 | (33) |
| Gymnasium | 57,7 | (60) |
| gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung | $M_g= 2,47$ $s_g= 0,68$ | |

Tab. 98: Verteilung der Schulabschlüsse in der Untersuchungsstichprobe. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=104.

Über die Hälfte der Teilnehmer (57,7%) haben das Gymnasium besucht, ein knappes Drittel die Realschule (31,7%) und nur 10,6% die Hauptschule.

Berufstätigkeit

| Berufstätigkeit | % | (N) |
|-----------------------------|-------------------------|-------|
| in Ausbildung | 5,8 | (6) |
| erzieherisch | 24,0 | (25) |
| helfend, medizinisch | 33,7 | (35) |
| Wirtschaft, Industrie | 29,8 | (31) |
| Hausfrau | 6,7 | (7) |
| gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung | $M_g= 3,08$ $s_g= 1,02$ | |

Tab. 99: Verteilung der Tätigkeitsgruppen in der Stichprobe. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=104.

Über ein Drittel der Untersuchungsteilnehmer (33,7%) ist helfend, medizinisch tätig, knapp ein Drittel (29,8%) arbeitet in Wirtschaft, Industrie oder Verwaltung und knapp ein Viertel (24%) der Teilnehmer arbeitet im erzieherischen Beruf.

Familienstand

| Familienstand | % | (N) |
|-----------------------------|-------------------------|-------|
| ledig | 32,7 | (34) |
| verheiratet | 47,1 | (49) |
| geschieden | 15,4 | (16) |
| verwitwet | 4,8 | (5) |
| gesamt | 104 | 100,0 |
| Mittelwert/ Streuung | $M_g= 1,92$ $s_g= 0,82$ | |

Tab. 100: Verteilung des Familienstandes in der Stichprobe. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=104.

Die Gruppe der Verheirateten ist mit 47,1% die größte Gruppe, gefolgt von den Ledigen, die ein Drittel der Teilnehmer (32,7%) ausmachen. Geschieden sind 15,4%, verwitwet 4,8% der Befragten.

K i n d e r

| Anzahl der Kinder | % | (N) |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| Keins | 41,3 | (43) |
| Eins | 13,5 | (14) |
| Zwei | 32,6 | (34) |
| Drei | 8,7 | (9) |
| Vier | 2,9 | (3) |
| Fünf | 1,0 | (1) |
| Gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung | $M_g= 1,21$ | $s_g= 1,21$ |

Tab. 101: Verteilung der Kinderanzahl (von 0 bis 5) mit Angabe von Mittelwert und Streuung, N=104.

Die größte Gruppe bilden die Kinderlosen mit 41,3%. Ca. 14% der Teilnehmer haben ein Kind und etwa 33% haben zwei Kinder. Drei oder mehr Kinder haben 13 %.

W o h n o r t

| Wohnort | % | (N) |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| Großstadt | 38,5 | (40) |
| Kleinstadt | 35,5 | (37) |
| Ländlich | 26,0 | (27) |
| Gesamt | 100,0 | (104) |
| Mittelwert/ Streuung | $M_g= 1,88$ | $s_g= 0,80$ |

Tab. 102: Verteilung des Wohnortes bei der Gesamtstichprobe mit Angabe von Mittelwert und Streuung, N=104.

Jeweils über ein Drittel der Befragten wohnt zum Untersuchungszeitpunkt in einer Großstadt (38,5%) bzw. in einer Kleinstadt (35,5%). 26% lebt auf dem Lande.

• Zusatzfragen

Z u s a t z f r a g e 1 “Lebenszufriedenheit“

| Zufriedenheit | % | (N) |
|-----------------------------|----------|---------|
| sehr unzufrieden | 1,0 | (1) |
| unzufrieden | 3,9 | (4) |
| mäßig zufrieden | 14,7 | (15) |
| zufrieden | 66,7 | (68) |
| sehr zufrieden | 13,7 | (14) |
| gesamt | 100,0 | (102) |
| Mittelwert/ Streuung | $M=3,88$ | $s=,72$ |

Tab. 103: Ausmaß an Zufriedenheit mit dem zurückliegenden Leben. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=102.

Wie der Tab. 103 zu entnehmen ist sind etwa zwei Drittel der Befragten (66,7%) zufrieden mit ihrem Leben und 13,7% sogar sehr zufrieden. Nur 4,9% der Teilnehmer geben an, unzufrieden bzw. sehr unzufrieden zu sein.

Z u s a t z f r a g e 2 “Ausmaß an Freude”

| Freude | % | (N) |
|----------------------|--------|-------|
| sehr wenig Freude | 3,0 | (3) |
| wenig Freude | 1,0 | (1) |
| etwas Freude | 16,8 | (17) |
| viel Freude | 61,4 | (62) |
| sehr viel Freude | 17,8 | (18) |
| gesamt | 100,0 | (101) |
| Mittelwert/ Streuung | M=3,90 | s=,81 |

Tab. 104: Ausmaß an empfundener Freude im bisherigen Leben. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=101.

Das Ausmaß an erlebter Freude verteilt sich sehr ähnlich wie die Zufriedenheit im Leben. Ebenfalls geben zwei Drittel der Befragten an, viel Freude empfunden zu haben und 17,8% sogar sehr viel Freude. Wenig und sehr wenig Freude haben bisher nur 4,0% der Teilnehmer empfunden.

Z u s a t z f r a g e 3 “Ausmaß an Schmerzen”

| Schmerzliches | % | (N) |
|----------------------|---------|--------|
| sehr stark belastet | 10,1 | (10) |
| stark belastet | 14,1 | (14) |
| deutlich belastet | 39,4 | (39) |
| leicht belastet | 21,2 | (21) |
| nicht belastet | 15,2 | (15) |
| Gesamt | 100,0 | (99) |
| Mittelwert/ Streuung | M= 3,17 | s=1,16 |

Tab. 105: Ausmaß an Belastung durch Schmerzen im bisherigen Leben. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=99.

Durch Schmerzliches fühlen sich 10,1% sehr stark belastet und weitere 14,1% stark belastet. Die Mehrheit der Befragten fühlt sich deutlich belastet (39,4%) und 21,2% fühlen sich leicht belastet. Gar nicht belastet sind 15,2% der Untersuchungsteilnehmer.

Z u s a t z f r a g e 4 “Einfluss auf Lebensgestaltung”

| Einfluss | % | (N) |
|----------------------|--------|-------|
| gar keinen Einfluss | 1,0 | (1) |
| nur wenig Einfluss | 7,0 | (7) |
| mäßig Einfluss | 28,0 | (28) |
| viel Einfluss | 52,0 | (52) |
| sehr viel Einfluss | 12,0 | (12) |
| gesamt | 100,0 | (100) |
| Mittelwert/ Streuung | M=3,67 | s=,82 |

Tab. 106: Ausmaß an Einfluss auf den Lebensverlauf. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=100.

Über die Hälfte (52%) der Befragten geben an, den eigenen Lebensverlauf viel beeinflusst zu haben und 12% haben ihren Lebensverlauf sogar sehr viel beeinflusst. 28% haben mäßigen Einfluss und insgesamt 8% haben nur wenig oder gar keinen Einfluss auf ihren Lebensverlauf genommen.

• Persönlichkeitsskalen

NEO - FFI Neurotizismus

| NEO-FFI Neurotizismus | % | (N) |
|-----------------------|--------|-------|
| stark | 25,2 | (26) |
| normal | 60,2 | (62) |
| schwach | 14,6 | (15) |
| gesamt | 100,0 | (103) |
| Mittelwert/ Streuung | M=1,85 | s=,70 |

Tab. 107: Verteilung der stark neurotischen, normal neurotischen und schwach neurotischen Ausprägung bei den Untersuchungsteilnehmern laut Neurotizismus-Skala des NEO-FFI. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

Die meisten Teilnehmer zählen zu der Gruppe der normal Neurotischen (60,2%), ein Viertel der Befragten sind stark neurotischen und 14,6% sind schwach neurotisch.

NEO - FFI Extraversion

| NEO-FFI Extraversion | % | (N) |
|----------------------|--------|-------|
| introvertiert | 28,2 | (29) |
| normal | 62,1 | (64) |
| extravertiert | 9,7 | (10) |
| gesamt | 100,0 | (103) |
| Mittelwert/ Streuung | M=2,14 | s=,59 |

Tab. 108: Verteilung der introvertierten, normalen und extravertierten Untersuchungsteilnehmer laut Extraversion-Skala des NEO-FFI. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

Knapp zwei Drittel (62,1%) der Teilnehmer sind normal extravertiert, ein gutes Viertel (28,2%) introvertiert, 9,7% extravertiert.

FPI - R Lebenszufriedenheit

| Lebenszufriedenheit | % | (N) |
|----------------------|--------|--------|
| unzufrieden | 13,6 | (14) |
| normal | 61,2 | (63) |
| zufrieden | 25,2 | (26) |
| gesamt | 100,0 | (103) |
| Mittelwert/ Streuung | M=7,49 | s=3,59 |

Tab. 109: Verteilung der mit dem Leben unzufriedenen, gemischt zufrieden (normal) und zufriedenen Untersuchungsteilnehmer nach der Lebenszufriedenheit-Skala des FPI-R. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

Normal zufrieden mit ihrem Leben sind zum Untersuchungszeitpunkt 61,2%, ein Viertel der Teilnehmer ist sehr zufrieden und 13,6% sind unzufrieden.

FPI-R Beanspruchung

| FPI-R Beanspruchung | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| kaum | 13,6 | (14) |
| etwas | 75,7 | (78) |
| stark | 10,7 | (11) |
| Gesamt | 100,0 | (103) |
| Mittelwert/ Streuung | M=5,70 | s=3,77 |

Tab. 110: Verteilung der sich kaum, etwas und stark beansprucht fühlenden Untersuchungsteilnehmer nach der Beanspruchungs-Skala des FPI-R. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

Normal bzw. etwas beansprucht fühlt sich die große Mehrheit der Befragten mit 75,7%. Im Gegensatz dazu stehen 13,6%, die sich kaum beansprucht fühlen und 10,7%, die sich stark beansprucht fühlen.

FPI-R Körperliche Beschwerden

| FPI-R Körperl. Beschwerden | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| kaum | 26,2 | (27) |
| einige | 70,9 | (73) |
| viele | 2,9 | (3) |
| gesamt | 100,0 | (103) |
| Mittelwert/ Streuung | M=3,17 | s=2,56 |

Tab. 111: Verteilung der Untersuchungsteilnehmer mit kaum, einigen und vielen körperlichen Beschwerden nach der Skala der körperlichen Beschwerden des FPI-R. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

Sehr wenige oder kaum körperliche Beschwerden wurde von 26,2% angegeben, 70,9% der Untersuchungsteilnehmer beklagt sich über einige körperliche Beschwerden und nur 2,9% haben viele körperliche Beschwerden angegeben.

FPI-R Emotionalität

Zwei Drittel der Befragten wurden laut Skala als emotional unauffällig bzw. normal eingestuft. Als sehr emotional stabil gelten 19,4%, während als sehr emotional labil 13,6% der Teilnehmer gelten.

| FPI-R Emotionalität | % | (N) |
|-----------------------------|--------|--------|
| stabil | 19,4 | (20) |
| normal | 67,0 | (69) |
| labil | 13,6 | (14) |
| gesamt | 100,0 | (103) |
| Mittelwert/ Streuung | M=5,92 | s=3,78 |

Tab. 112: Verteilung der emotional stabilen, normalen und labilen Untersuchungsteilnehmer nach der Emotionalität-Skala des FPI-R. Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

3. Vergleich der Untersuchungsstichprobe mit der jeweiligen Normstichprobe der Persönlichkeitsskalen

Da es sich nicht um eine repräsentative Stichprobe handelt, sollen die Ergebnisse der Untersuchungsstichprobe bei den verwendeten Persönlichkeitsskalen des NEO-FFI und des FPI mit der Normstichprobe verglichen werden.

• Persönlichkeitsskalen des NEO-FFI

Zunächst werden die Mittelwerte und Standardabweichungen für die Gesamtstichprobe (N=2112) sowie für Frauen (N=1076) und Männer (N=966) getrennt aus dem Manual mit der untersuchten Stichprobe (N=103) bei der Skala des Neurotizismus miteinander verglichen. Daraufhin folgt der Vergleich der Daten auf der Skala der Extraversion.

Neurotizismus

Tab. 113: Vergleich von Mittelwert und Streuung der Neurotizismus-Skala bei der Untersuchungsstichprobe (N=103) mit der Normstichprobe (N=2112) für die Gesamtstichprobe sowie für Frauen und Männer getrennt.

| NEO-FFI | Gesamt | | Frauen | | Männer | |
|---------------|------------------------------|-------|-------------------------------|------|-----------------------------|------|
| Neurotizismus | N=2112 | N=103 | N=1076 | N=79 | N=966 | N=24 |
| Mittelwert | 1,84 | 1,85 | 1,99 | 1,87 | 1,66 | 1,79 |
| Streuung | ,70 | ,70 | ,69 | ,65 | ,67 | ,84 |
| T-Test | t=,130 df=102 p=,897 | | t=-1,669 df=78 p=,099 | | t=,734 df=23 p=,470 | |

Bei der Skala Neurotizismus ergibt kein t-Test ein signifikantes Ergebnis. Das bedeutet, dass sich die Stichproben nicht voneinander unterscheiden. Die Neurotizismus-Werte verteilen sich in der Untersuchungsstichprobe entsprechend der Normstichprobe.

Extraversion

Tab. 114: Vergleich von Mittelwert und Streuung der Extraversion-Skala bei der Untersuchungsstichprobe (N=103) mit der Normstichprobe (N=2112) für die Gesamtstichprobe sowie für Frauen und Männer getrennt.

| NEO-FFI | Gesamt | | Frauen | | Männer | |
|--------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|-------------------------------|------|
| Extraversion | N=2112 | N=103 | N=1076 | N=79 | N=966 | N=24 |
| Mittelwert | 2,36 | 2,14 | 2,39 | 2,19 | 2,34 | 1,98 |
| Streuung | ,57 | ,59 | ,58 | ,57 | ,56 | ,62 |
| T-Test | t=-3,788 df=102 p=,000 | | t=-3,127 df=78 p=,002 | | t=-2,811 df=23 p=,010 | |

Bei allen Stichproben (Gesamtstichprobe und Teilstichproben Männer und Frauen) der Untersuchung zeichnet sich ein niedrigerer Extraversions-Wert ab als bei der Normstichprobe. Demnach sind die Teilnehmer in der Studie weniger extravertiert. Alle Mittelwertsunterschiede fielen signifikant aus.

• **Persönlichkeitsskalen des FPI-R**

Mittelwerte und Standardabweichungen für die Gesamtstichproben aus dem Manual (Normstichprobe) werden mit der untersuchten Stichprobe (Studie) bei den Skalen des FPI miteinander verglichen werden.

Tab. 115: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (s) der FPI-R Skalen der Gesamtstichprobe des Manual (*Norm*, N=2035) und der Studie (*Studie*, N=103).

| Skala | M_{Norm} N=2035 | M_{Studie} N=103 | S_{Norm} | S_{Studie} | t | df | p |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------|------------|--------------|--------|-----|------|
| Lebenszufriedenheit | 7,03 | 7,49 | 3,13 | 3,59 | 1,286 | 102 | ,201 |
| Beanspruchung | 5,66 | 5,70 | 3,54 | 3,77 | 0,105 | 102 | ,917 |
| Körperl. Beschwerden | 4,04 | 3,17 | 3,04 | 2,56 | -3,464 | 102 | ,001 |
| Emotionalität | 6,18 | 5,92 | 3,55 | 3,78 | -0,691 | 102 | ,491 |

Die Teilnehmer der Studie unterscheiden sich kaum von der Normpopulation. Allein die körperlichen Beschwerden weisen ein statistisch signifikantes Ergebnis auf: die Untersuchungsteilnehmer haben geringere körperliche Beschwerden ($p=,001$) als die Normstichprobe.

• **Zusammenfassende Bewertung**

Die Untersuchungsstichprobe unterscheidet sich nur in zwei der sechs Skalen statistisch signifikant von den Normstichproben. Die Teilnehmer sind weniger extravertiert und berichten über weniger körperliche Beschwerden.

XVI. Ergebnisse der Untersuchung B

1. Auswertung des 35-Items-Aussagebogen

Die Faktorenanalyse (1.1 Faktoranalyse) soll zunächst Aufschluss über den Zusammenhang der 35 Items geben. Es sollen mit dem t-Test für unabhängige Stichproben nach Unterschieden bei der Itembeantwortung (1.2 Geschlechtervergleich hinsichtlich der 35 Items und der Faktorskalenwerte) gesucht werden. Zusätzlich werden die Persönlichkeitsskalen mit den Faktorskalen korreliert (1.3) und die Teilstichproben mit hohem und niedrigem Faktorwert hinsichtlich der demographischen Daten und Persönlichkeitsskalen miteinander verglichen (1.4). Im Anschluss werden in einer Zusammenfassung die Ergebnisse präsentiert (1.5).

1.1 Faktorenanalyse

Bei der Itemfaktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse) zeigt sich ein relativ varianzstarker erster Faktor (35,9% der Gesamtvarianz) mit einem recht starken Abfall der übrigen Eigenwerte (8,4% der Gesamtvarianz für den zweiten Faktor). Sowohl der Verlauf der Eigenwerte (Scree-Test, siehe Abb. 2 auf folgender Seite) als auch das Kriterium Eigenwerte >1 rechtfertigen die Überprüfung einer Lösung mit bis zu acht Faktoren, jedoch scheinen die Faktoren 2 bis 8 relativ varianzschwach mit 8,4% (Faktor 2) bis zu 2,9% (Faktor 8) der Gesamtvarianz.

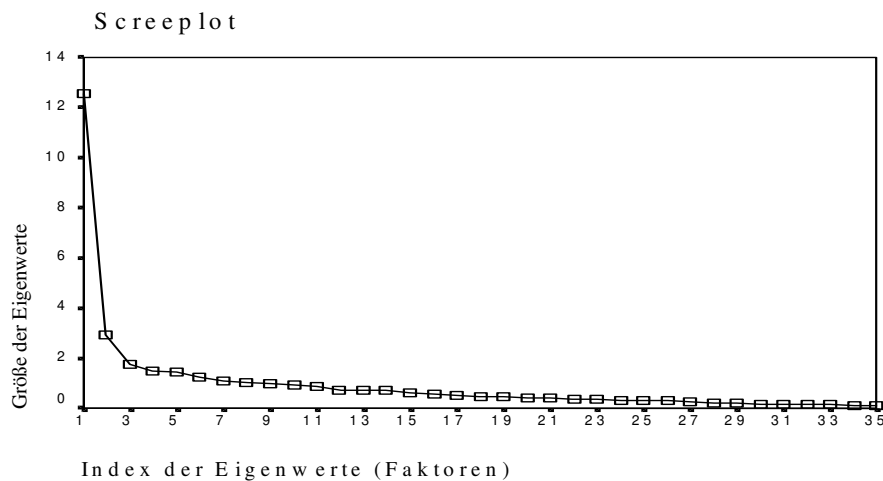


Abb. 2- Scree-Test. Verlauf der Eigenwerte bei Hauptkomponentenanalyse.

Es wurden Berechnungen mit bis zu acht Faktoren, unrotiert und rotiert vorgenommen. Als mögliche Lösungen kommen die Generalfaktorlösung und eine Zweifaktorenlösung in Frage. Der Stärke-Verlauf des Eigenwertes deutet auf eine Generalfaktor-Struktur hin. Da bei der zweifaktoriellen Lösung neben dem Generalfaktor auf dem zweiten Faktor Kindheits-Items hoch

laden und deswegen zusätzliche Informationen erhofft werden, soll die unrotierte zweifaktorielle Lösung im folgenden dargestellt werden. Die Ergebnisse der unrotierten 2-Faktorenlösung der 35 Items sind in folgender Tab. 116 aufgeführt.

Tab. 116: Unrotierte Zweifaktoren-Analyse des 35 Item-Aussagebogens – Ladungsmatrix mit Kommunalitäten (I) und Varianzbeiträgen (h^2) der Faktoren (N=104). Ladungen $>0,50$ wurden **fett** markiert.

| Nr. | Inhalt | I | II | h^2 |
|-----|--|-------------|-------------|-------|
| 01 | Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird. | ,53 | -,12 | ,28 |
| 02 | Meine Kindheit war unbeschwert. | ,40 | ,72 | ,16 |
| 03 | Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen. | ,59 | ,33 | ,35 |
| 04 | Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Eltern angenommen gefühlt. | ,49 | ,64 | ,24 |
| 05 | Manchmal erscheint mir das Leben wenig lebenswert. | -,73 | ,00 | ,53 |
| 06 | Wenn ich so auf mein Leben zurückblicke, bin ich recht zufrieden. | ,73 | ,00 | ,53 |
| 07 | Jetzt ist eine trübselige Zeit meines Lebens. | -,70 | ,18 | ,49 |
| 08 | Wenn ich an freudvolle Ereignisse in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch. | ,40 | ,00 | ,16 |
| 09 | Das Familienleben in meiner Kindheit und Jugend war harmonisch. | ,38 | ,71 | ,14 |
| 10 | Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben. | -,68 | -,11 | ,46 |
| 11 | Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet. | ,36 | ,26 | ,13 |
| 12 | Wenn ich an mein bisheriges Leben zurückdenke, dann drängen sich mir Schuldgefühle auf. | -,62 | -,25 | ,38 |
| 13 | Es ist mir bewusst, dass auch schlimme Zeiten in meinem Leben einen Sinn hatten. | ,32 | -,55 | ,10 |
| 14 | Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend. | ,62 | ,18 | ,38 |
| 15 | Ich neige zu Nervosität und Unruhe. | -,60 | ,00 | ,36 |
| 16 | Ich stelle fest, dass mir Schlimmes aus der Vergangenheit heute nicht mehr weh tut. | ,64 | -,16 | ,41 |
| 17 | Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt. | ,67 | -,32 | ,45 |
| 18 | Ich fühle mich oft unverstanden. | -,64 | ,00 | ,41 |
| 19 | Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach. | ,39 | ,19 | ,15 |
| 20 | Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe. | -,79 | ,13 | ,62 |
| 21 | Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich. | ,49 | ,10 | ,24 |
| 22 | In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber. | ,55 | -,27 | ,30 |
| 23 | Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen. | ,39 | -,37 | ,15 |
| 24 | Ich hatte in meinem Leben eine/mehrere depressive Phase(n). | -,45 | -,19 | ,20 |
| 25 | Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich. | ,67 | -,21 | ,45 |

| Nr. | Inhalt | I | II | h ² |
|---|---|------|------|----------------|
| 26 | Ich habe durch Freunde/ Mitmenschen viel Kummer und Sorgen erfahren. | -,52 | -,23 | ,27 |
| 27 | Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll. | -,69 | ,22 | ,48 |
| 28 | Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen. | ,65 | ,00 | ,42 |
| 29 | Ich blicke sorgenvoll in die Zukunft. | -,74 | ,00 | ,55 |
| 30 | In meinem Leben gibt es viele Dinge, die mir Freude machen. | ,72 | -,22 | ,52 |
| 31 | Ich akzeptiere mich so wie ich bin. | ,64 | -,27 | ,41 |
| 32 | Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern. | ,69 | -,16 | ,48 |
| 33 | Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte. | -,55 | -,38 | ,30 |
| 34 | Ich grübele öfters über vergangene Ereignisse nach mit denen ich noch nicht klar komme. | -,78 | ,00 | ,61 |
| 35 | Ich fühle mich öfter energielos und ohne Antrieb. | -,66 | ,00 | ,44 |
| Eigenwerte | | 12,6 | 3,0 | |
| Anteil an der Gesamtvarianz in % | | 35,9 | 8,4 | |

Faktor I: Generalfaktor (25 Items)

- (1) Auch wenn mir etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird.
- (3) Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen.
- (-5) Manchmal erscheint mir das Leben wenig lebenswert.
- (6) Wenn ich so auf mein Leben zurückblicke, bin ich recht zufrieden.
- (-7) Jetzt ist eine trübselige Zeit meines Lebens.
- (-10) Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben.
- (-12) Wenn ich an mein bisheriges Leben zurückdenke, dann drängen sich mir Schuldgefühle auf.
- (14) Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend.
- (-15) Ich neige zu Nervosität und Unruhe.
- (16) Ich stelle fest, dass mir Schlimmes aus der Vergangenheit heute nicht mehr weh tut.
- (17) Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt.
- (-18) Ich fühle mich oft unverstanden.
- (-20) Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe.
- (21) Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich.
- (22) In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber.
- (25) Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich.
- (-26) Ich habe durch Freunde / Mitmenschen viel Kummer und Sorgen erfahren.

- (-27) Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll.
- (28) Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen.
- (-29) Ich blicke sorgenvoll in die Zukunft.
- (30) In meinem Leben gibt es viele Dinge, die mir Freude machen.
- (31) Ich akzeptiere mich so wie ich bin.
- (32) Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern.
- (-34) Ich grüble öfters über vergangene Ereignisse nach, mit denen ich noch nicht klar komme.
- (-35) Ich fühle mich öfter energielos und ohne Antrieb.

Faktor II: gute Kindheit und Jugend (4 Items)

- (2) Meine Kindheit war unbeschwert.
- (4) Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Eltern angenommen gefühlt.
- (9) Das Familienleben in meiner Kindheit und Jugend war harmonisch.
- (-13) Es ist mir bewusst, dass auch schlimme Zeiten in meinem Leben einen Sinn hatten.

In keinem Faktor enthalten sind folgende Items (6 Items)

- (8) Wenn ich an freudvollen Ereignissen in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch.
- (11) Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet.
- (19) Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach.
- (23) Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen.
- (24) Ich hatte in meinem Leben eine /mehrere depressive Phase(n).
- (33) Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte.

1.2 Geschlechtervergleich hinsichtlich der 35 Items und der Faktorskalen

Auf Itemebene sowie bei den Faktorskalen fällt keiner der Mittelwertsunterschiede signifikant aus. *Frauen und Männer unterscheiden sich nicht statistisch signifikant.*

1.3 Korrelation der Persönlichkeitsskalen mit den Faktorskalen

Die Korrelationen der Faktorskalen „Generalfaktor“ und „gute Kindheit“ mit den Skalen des FPI und NEO-FFI fallen sehr gering aus und sind insignifikant.

1.4 Mittelwertsüberprüfung der demographischen Daten und Persönlichkeits-skalen bei Teilnehmern mit hohen und niedrigen Faktorwerten

Bei dem Vergleich der Mittelwerte der Teilnehmer mit hohem und niedrigem Faktorwert „gute Kindheit“ ergeben sich nur wenige statistisch signifikante Unterschiede, die in folgender Tab. 117 vorgestellt werden. Der Generalfaktorwert (Faktor I) führt zu keinen statistischen Ergebnissen.

Teilnehmer mit hohem Faktorwert II „gute Kindheit“ haben mehr Freude im Leben und auch mehr Einfluss. Sie schätzen ihre Kindheit zufriedener ein und ihre Kindheitsschilderungen werden auch von den Ratern positiver eingeschätzt. Außerdem sind sie weniger emotional und mehr extravertiert als Teilnehmer mit niedriger Ausprägung.

Tab. 117: t-Test zur Überprüfung der Mittelwertsunterschiede einiger demographischen Daten und Persönlichkeitsskalen bei Teilnehmern mit hohen und niedrigen Faktorwert II.

| | Faktorwert II (Kindheit) | N | Mittelwert | S | t | df | Sig. (2-seitig) |
|------------------------|---------------------------------|----------|-------------------|----------|----------|-----------|------------------------|
| ZSF2 | hoch | 56 | 4,06 | ,60 | 2,027 | 77,44 | ,046 |
| | niedrig | 48 | 3,73 | ,96 | | | |
| ZSF4 | hoch | 56 | 3,84 | ,66 | 2,221 | 76,30 | ,029 |
| | niedrig | 48 | 3,47 | ,94 | | | |
| Kindheit (Fr13) | hoch | 56 | 3,80 | 1,06 | 2,281 | 89,06 | ,025 |
| | niedrig | 48 | 3,25 | 1,34 | | | |
| Emotionalität | hoch | 56 | 1,80 | ,59 | -2,793 | 101,0 | ,006 |
| | niedrig | 48 | 2,10 | ,52 | | | |
| Extraversion | hoch | 56 | 2,26 | ,56 | 2,269 | 95,41 | ,026 |
| | niedrig | 48 | 1,99 | ,60 | | | |
| Rating 1 | hoch | 56 | 3,82 | ,92 | 3,400 | 83,18 | ,001 |
| | niedrig | 48 | 3,06 | 1,26 | | | |
| Rating 2 | hoch | 56 | 3,96 | ,99 | 9,121 | 99,06 | ,000 |
| | niedrig | 48 | 2,21 | ,95 | | | |
| Rating 3 | hoch | 56 | 3,82 | ,97 | 5,303 | 94,58 | ,000 |
| | niedrig | 48 | 2,73 | 1,11 | | | |

1.5 Zusammenfassung der Ergebnisse

Mit Hilfe der unrotierten 2-Faktorenlösung wurden die Daten auf Item- und Faktorwertebene ausgewertet. Dabei zeigt sich, dass lediglich Rechnungen mit dem Faktorwert des zweiten Faktors (Kindheit) zu Ergebnissen führen: *hoher Faktorwert „gute Kindheit“ steht im Zusammenhang mit mehr Freude und Einfluss im Leben, geringere Emotionalität und mehr Extraversion.*

2. Geschlechter-Hypothese

„Der Rückblick hat für Frauen und Männer eine unterschiedliche Bedeutung. Es gibt Unterschiede bei der Beantwortung der Fragen.

Da die Stichprobe mit 80 Frauen und 24 Männern nicht normal verteilt oder repräsentativ ist, soll zunächst ein Vergleich der demographischen Daten aufzeigen, in wie weit sich die Teilstichproben ähneln bzw. unterscheiden (2.1 Vergleich der demographischen Daten von Frauen und Männern). Ebenfalls werden Frauen und Männer hinsichtlich ihrer Verteilung bei den Zusatzskalen (2.2 Geschlechtervergleich bei den Zusatzfragen), bei den Persönlichkeitskalen (2.3 Vergleich der Persönlichkeitsskalen) und bei der Lebenszufriedenheit in den unterschiedlichen Lebensabschnitten (2.4 Lebenszufriedenheit in bestimmten Altersabschnitten bei Frauen und Männern) verglichen. Abschließend wird ausgewertet, ob Frauen und Männer unterschiedlich vom Rückblick profitieren (2.5 Bewertung des Fragebogens der Frauen und Männer). Es folgt die Zusammenfassung der Ergebnisse (2.6).

2.1 Vergleich der demographischen Daten von Frauen und Männern

Im Folgenden sollen nur die statistisch signifikanten Unterschiede dargestellt werden. Die Verteilung der restlichen Daten entspricht der Stichprobenbeschreibung in Kap. XV.

Alter

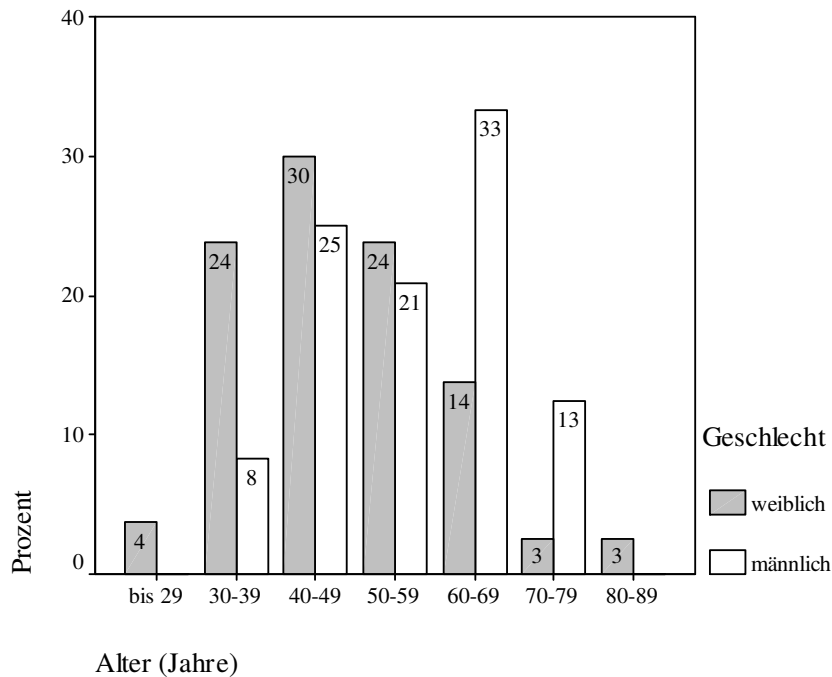


Abb. 3: Altersverteilung bei Frauen (N=80) und Männern (N=24). Angaben in Prozent.

Tab. 118: t-Test des Altersunterschied der Geschlechter.

| | Geschlecht | N | Mittelwert | Streuung | t | df | p |
|-------|------------|----|------------|----------|--------|-----|------|
| Alter | weiblich | 80 | 48,7 | 12,8 | -2,416 | 102 | ,017 |
| | männlich | 24 | 55,9 | 12,4 | | | |

Die Männer der Untersuchungsstichprobe sind im Vergleich durchschnittlich signifikant älter als die Frauen. Bei der Betrachtung des Diagramms wird deutlich, dass knapp ein Drittel der Frauen (28%) jünger als 40 Jahre ist, im Gegensatz zu nur 8% der Männer. Zusätzlich ist beinahe die Hälfte der Männer (46%) über 60 Jahre im Vergleich von nur 20% der Frauen. Siehe hierzu auch Abb. 3 auf vorheriger Seite.

Familiens t a n d

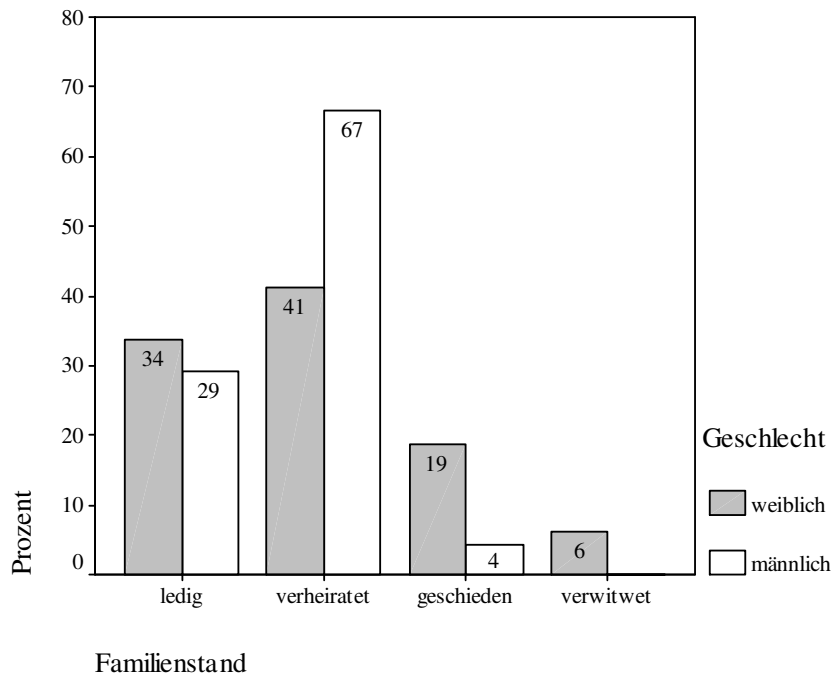


Abb. 4: Familienstand bei Frauen (N=80) und Männern (N=24). Angaben in Prozenten.

Bei der Angabe des Familienstands haben die Befragten vier Antwortmöglichkeiten (ledig, verheiratet, geschieden und verwitwet). Die Gruppe der Verwitweten fällt mit N=5 recht klein aus, so dass die Verwitweten mit der Gruppe der Geschiedenen zusammengefasst ausgewertet wurden.

Tab. 119: Familienstand der Frauen (N=80) und Männer (N=24) mit χ^2 -Test-Ergebnis.

| Familienstand | Frauen | | Männer | | Gesamtstichprobe | |
|-----------------------|----------------|------|--------|--------|------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| ledig | 33,8 | (27) | 29,2 | (7) | 32,7 | (34) |
| verheiratet | 41,2 | (33) | 66,6 | (16) | 47,1 | (49) |
| geschieden/ verwitwet | 25,0 | (20) | 4,2 | (1) | 20,2 | (21) |
| gesamt | 100,0 | (80) | 100,0 | (24) | 100,0 | (104) |
| χ^2 -Test | $\chi^2=6,618$ | | df=2 | p=,037 | | |

Anm.: 1 Zelle (16,7%) hat eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 4,85.

Der χ^2 -Test, der die Geschlechtsunterschiede bezüglich des Familienstands überprüft, fiel signifikant aus ($\chi^2=6,618$; df=2; p=,037). Demzufolge befinden sich unter den Männern häufiger Verheiratete (66,6%) und seltener Geschiedene bzw. Verwitwete (4,2%) als bei den Frauen (41,2% verheiratet und 25% geschieden/ verwitwet). Jeweils ein Drittel ist ledig (33,8% der Frauen und 29,2% der Männer).

Kinder

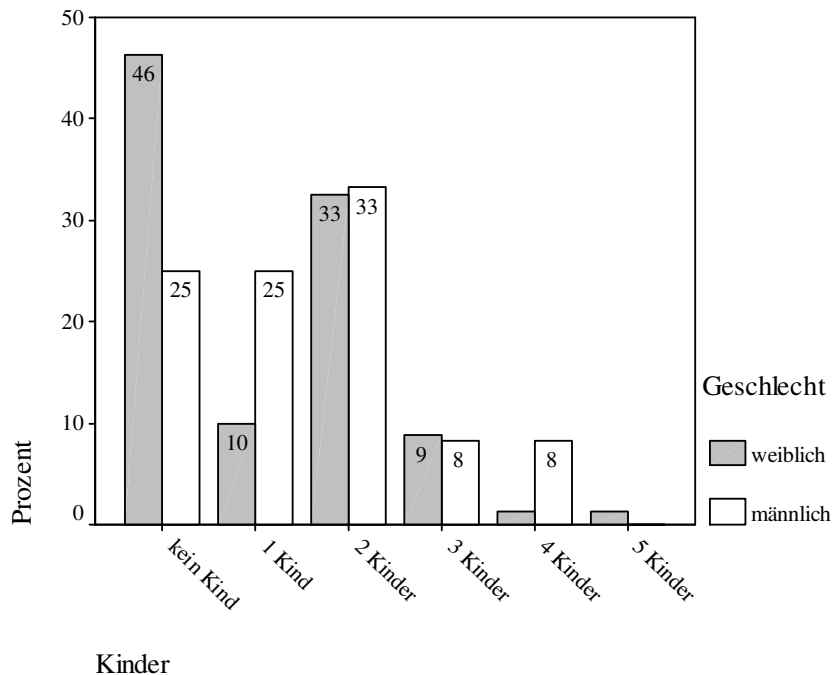


Abb. 5: Anzahl an Kindern bei Frauen (N=80) und Männern (N=24). Angaben in Prozenten.

Tab. 120: Anzahl der Kinder bei Frauen (N=80) und Männern (N=24) mit χ^2 -Test-Ergebnis.

| Anzahl Kinder | Frauen | | Männer | | Gesamtstichprobe | |
|----------------|----------------|------|--------|--------|------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| nein | 46,3 | (37) | 25,0 | (6) | 41,3 | (43) |
| ja | 53,7 | (43) | 75,0 | (18) | 58,7 | (61) |
| gesamt | 100,0 | (80) | 100,0 | (24) | 100,0 | (104) |
| χ^2 -Test | $\chi^2=3,438$ | | df=1 | p=,064 | | |

Männer geben tendenziell häufiger an, Kinder zu haben (75%) als Frauen (53,8%). Der χ^2 -Test auf Unabhängigkeit verfehlt mit $p=,064$ ($\chi^2=3,438$; $df= 1$) knapp das 5%-Niveau, so dass die Unterschiede als zufällig zu betrachten sind.

Zusammenfassung der Ergebnisse zu den demographischen Daten von Frauen und Männern

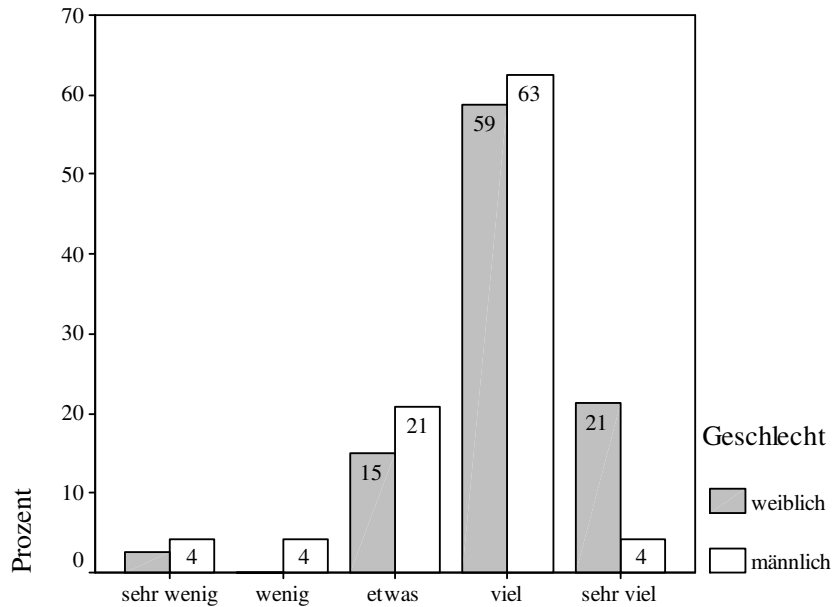
Trotz der ungleichen Verteilung von Männern und Frauen in vorliegender Stichprobe gibt es bei dem Vergleich der demographischen Daten kaum statistisch signifikante Unterschiede. Die Männer sind durchschnittlich älter, häufiger verheiratet und haben öfter Kinder. Frauen und Männer unterscheiden sich nicht statistisch signifikant hinsichtlich Schulbildung, beruflicher Tätigkeit, und Wohnsitz.

2.2 Vergleich der Zusatzfragen bei Frauen und Männern

Die Teilgruppen unterscheiden sich nicht statistisch signifikant laut t-Test bei der Beantwortung der Zusatzfrage 1 „Lebenszufriedenheit“, Zusatzfrage 3 „Ausmaß der Belastung durch Schmerzen“ und Zusatzfrage 4 „Einfluss auf Lebensgestaltung“.

Zusatzfrage 2: Maß an erlebter Freude

2,6% der Frauen und 8,6% der Männer geben an, sehr wenig bis wenig Freude erlebt zu haben. Etwas Freude haben 15,4% der Frauen und 21,8% der Männer erfahren. Etwa zwei Drittel der Frauen (60,3%) und Männer (65,3%) berichten von viel Freude. Frauen geben häufiger (21,7%) als Männer (4,3%) an, sehr viel Freude empfunden zu haben. Der t-Test für unabhängige Stichproben fällt signifikant aus, was bedeutet, dass Männer tatsächlich durchschnittlich ein niedrigeres Maß an Freude angeben als Frauen.



Zusatzfrage 2: Maß an erlebter Freude

Abb. 6: Maß an erlebter Freude (Zusatzfrage 2) bei Frauen (N=78) und Männern (N=23). Angaben in Prozenten.

Tab. 121: Ausmaß an erlebter Freude im Leben bei Frauen (N=78) und Männern (N=23) mit Mittelwert, Streuung und t-Test-Ergebnis.

| Ausmaß an Freude | Frauen | | Männer | | Gesamtstichprobe | |
|-----------------------------|----------------------|--------|--------|--------|------------------|--------|
| | % | N | % | N | % | N |
| sehr wenig Freude | 2,6 | 2 | 4,3 | 1 | 3,0 | 3 |
| wenig Freude | 0,0 | 0 | 4,3 | 1 | 1,0 | 1 |
| etwas Freude | 15,4 | 12 | 21,8 | 5 | 16,8 | 17 |
| viel Freude | 60,3 | 47 | 65,3 | 15 | 61,4 | 62 |
| sehr viel Freude | 21,7 | 17 | 4,3 | 1 | 17,8 | 18 |
| Gesamt | 100,0 | 78 | 100,0 | 23 | 100,0 | 101 |
| Mittelwert/ Streuung | M=3,99 | s=0,78 | M=3,61 | s=0,84 | M=3,90 | s=0,81 |
| t-Test | t=2,008 df=99 p=,047 | | | | | |

2.3 Vergleich der Persönlichkeitsskalen bei Frauen und Männern

Bei der Skala der Extraversion (NEO-FFI) ergab sich beim χ^2 -Test und beim t-Test ein insignifikantes Ergebnis. Auch bei der Beantwortung der Skalen des FPI-R (Lebenszufriedenheit, Beanspruchung, Emotionalität und körperliche Beschwerden) unterscheiden sich Frauen und Männer nur geringfügig, so dass der t-Test zu einem insignifikantem Ergebnis führt.

NEO-FFI, Neurotizismus

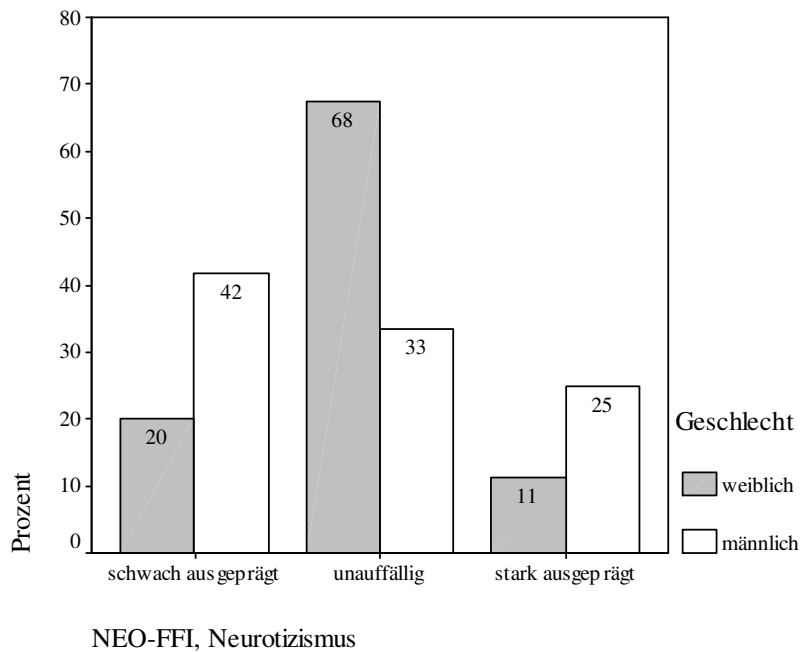


Abb. 7: Verteilung der Frauen (N=79) und Männer (N=24) auf der NEO-FFI Neurotizismus-Skala. Angaben in Prozenten.

Tab. 122: Aufteilung der Frauen (N=79) und Männer (N=24) bei der NEO-FFI-Skala des Neurotizismus mit χ^2 -Test-Ergebnis.

| Neurotizismus | Frauen | | Männer | | Gesamtstichprobe | |
|---------------------------------|------------------------------|------|--------|------|------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| schwach ausgeprägt | 20,2 | (16) | 41,7 | (10) | 25,2 | (26) |
| unauffällig | 68,4 | (54) | 33,3 | (8) | 60,2 | (62) |
| Stark ausgeprägt | 11,4 | (9) | 25,0 | (6) | 14,6 | (15) |
| gesamt | 100,0 | (79) | 100,0 | (24) | 100,0 | (103) |
| χ^2-Test | $\chi^2=9,435$ df= 2 p= ,009 | | | | | |

Anm.: 1 Zelle (16,7%) der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner 5 haben. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 4,85.

Während über zwei Drittel der Frauen zu der Gruppe der Unauffälligen bzw. Normalen (68,4%) zählen, sind es bei den Männern nur ein Drittel (33,3%). Bei den anderen beiden Ausprägungen verhält es sich umgekehrt: Doppelt so viele Männer zählen zu der Gruppe der schwach ausgeprägten (41,7% der Männer, 20,2% der Frauen) und der stark ausgeprägt Neurotischen (25% der Männer vs. 11,4% der Frauen). Entsprechend kommt es bei dem χ^2 -Test ($\chi^2=9,435$; df= 2; p= ,009) auf dem 1%-Niveau zu einem signifikanten Ergebnis. Bei den Männern gibt es häufiger Neurotizismus in schwächerer und stärkerer Ausprägung, während die Mehrzahl der Frauen zum Normalbereich liegt.

2.4 Lebenszufriedenheit in bestimmten Altersabschnitten (Frage 12) bei Frauen und Männern

Im Folgenden werden die Einschätzungen bestimmter Lebensabschnitte der Frauen und Männer hinsichtlich der Bewertung von sechs Altersabschnitten (1-11 Jahre, 12-18 Jahre, 19-30 Jahre, 31-50 Jahre, 51-65 Jahre und über 65 Jahre) miteinander verglichen. Je nach Alter der Teilnehmer können nicht alle sechs Altersabschnitte von allen eingeschätzt werden. So zählen zu der Gruppe der 31-50 Jährigen zwar noch 94 Teilnehmer, aber nur knapp die Hälfte der Teilnehmer ist älter als 51 Jahre (47 Teilnehmer) und zu den über 65 Jährigen zählen nur noch 12 Teilnehmer. Die Anzahl der Nennungen (N) nimmt also mit zunehmendem Alter ab.

Beim Vergleich der Mittelwerte in den einzelnen Altersabschnitten (siehe unten stehende Abb. 8 und Tab. 123-128) fällt auf: die Kindheit wird als eine recht zufriedene Zeit betrachtet, während die Jugend die am wenigsten zufriedene Zeit überhaupt war. In den folgenden Altersabschnitten nach der Jugend wird das Leben stetig als immer zufriedener eingeschätzt, mit der größten Zufriedenheit bei den über 65 Jährigen.

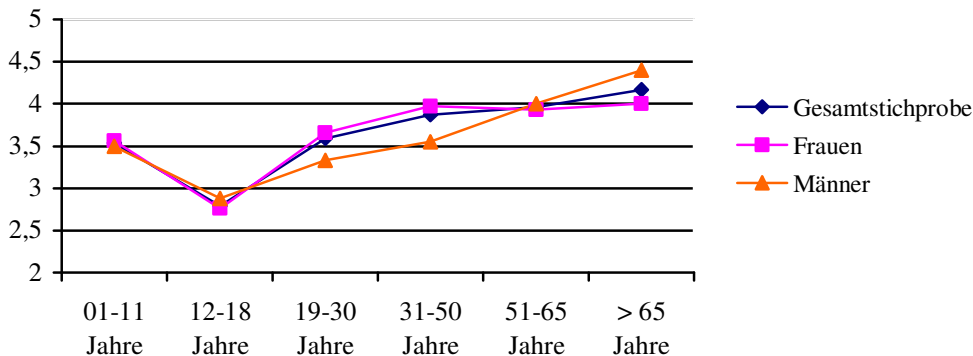


Abb.8: Mittelwert der selbst eingeschätzten Lebenszufriedenheit (2= unzufrieden, 3= mäßig zufrieden, 4= zufrieden, 5= sehr zufrieden) in verschiedenen Altersabschnitten der Gesamtstichprobe, Frauen und Männer.

Die Einschätzungen werden je Altersabschnitt für die Teilstichproben der Frauen und Männer und die Gesamtstichprobe tabellarisch auf den folgenden Seiten vorgestellt. Im Anschluss wird ein Vergleich mittels t-Test vorgenommen.

Tab. 123: Angabe der Zufriedenheit in der Kindheit (1-11 Jahre), dargestellt für Frauen, Männer und Gesamtstichprobe. Angaben von Mittelwert und Streuung, (N=103).

| Lebenszufriedenheit 1-11 Jahre | Frauen | | Männer | | Gesamt- Stichprobe | |
|-----------------------------------|--------|------|--------|------|-----------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| sehr unzufrieden | 12,5 | (10) | 4,2 | (1) | 10,7 | (11) |
| unzufrieden | 3,8 | (3) | 12,5 | (3) | 5,8 | (6) |
| mäßig zufrieden | 26,3 | (21) | 25,0 | (6) | 26,2 | (27) |
| zufrieden | 28,8 | (23) | 45,8 | (11) | 33,0 | (34) |
| sehr zufrieden | 27,5 | (22) | 12,5 | (3) | 24,3 | (25) |
| gesamt | 100,0 | (79) | 100,0 | (24) | 100,0 | (103) |
| Mittelwert | M=3,56 | | M=3,50 | | M=3,54 | |
| Streuung | s=1,29 | | s=1,02 | | s=1,23 | |

Tab. 124: Angabe der Zufriedenheit in der Jugend (12-18 Jahre), dargestellt für Frauen, Männer und Gesamtstichprobe. Angaben von Mittelwert und Streuung, N=104).

| Lebenszufriedenheit 12-18 Jahre | Frauen | | Männer | | Gesamtstich- probe | |
|------------------------------------|---------|------|---------|------|-----------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| sehr unzufrieden | 17,4 | (14) | 16,7 | (4) | 17,3 | (18) |
| unzufrieden | 20,0 | (16) | 16,7 | (4) | 19,2 | (20) |
| Mäßig zufrieden | 40,0 | (32) | 33,3 | (8) | 38,5 | (40) |
| zufrieden | 13,8 | (11) | 29,1 | (7) | 17,3 | (18) |
| sehr zufrieden | 8,8 | (7) | 4,2 | (1) | 7,7 | (8) |
| gesamt | 100,0 | (80) | 100,0 | (24) | 100,0 | (104) |
| Mittelwert | M=2,76 | | M=2,88 | | M=2,79 | |
| Streuung | s= 1,16 | | s= 1,15 | | s= 1,15 | |

Tab. 125: Angabe der Zufriedenheit im frühen Erwachsenenalter (19-30 Jahre), dargestellt für Frauen, Männer und Gesamtstichprobe. Angaben von Mittelwert und Streuung, N=104.

| Lebenszufriedenheit 19-30 Jahre | Frauen | | Männer | | Gesamtstich- probe | |
|------------------------------------|---------|------|---------|------|-----------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| sehr unzufrieden | 0,0 | (0) | 4,2 | (1) | 1,0 | (1) |
| unzufrieden | 11,2 | (9) | 12,5 | (3) | 11,5 | (12) |
| mäßig zufrieden | 28,8 | (23) | 37,5 | (9) | 30,8 | (32) |
| zufrieden | 42,5 | (34) | 37,5 | (9) | 41,3 | (43) |
| sehr zufrieden | 17,5 | (14) | 8,3 | (2) | 15,4 | (16) |
| gesamt | 100,0 | (80) | 100,0 | (24) | 100,0 | (104) |
| Mittelwert | M=3,66 | | M=3,33 | | M=3,59 | |
| Streuung | s= 0,90 | | s= 0,96 | | s= 0,92 | |

Tab. 126: Angabe der Zufriedenheit im mittleren Erwachsenenalter (31-50 Jahre), dargestellt für Frauen, Männer und Gesamtstichprobe. Angaben von Mittelwert und Streuung, N=94.

| Lebenszufriedenheit 31-50 Jahre | Frauen | | Männer | | Gesamt- Stichprobe | |
|------------------------------------|---------|------|---------|------|-----------------------|------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| sehr unzufrieden | 0,0 | (0) | 0,0 | (0) | 0,0 | (0) |
| unzufrieden | 4,2 | (3) | 18,2 | (4) | 7,4 | (7) |
| mäßig zufrieden | 23,6 | (17) | 22,7 | (5) | 23,5 | (22) |
| zufrieden | 43,0 | (31) | 45,5 | (10) | 43,6 | (41) |
| sehr zufrieden | 29,2 | (21) | 13,6 | (3) | 25,5 | (24) |
| gesamt | 100,0 | (72) | 100,0 | (22) | 100,0 | (94) |
| Mittelwert | M=3,97 | | M=3,55 | | M=3,87 | |
| Streuung | s= 0,84 | | s= 0,96 | | s= 0,88 | |

Tab. 127: Angabe der Zufriedenheit im reiferen Erwachsenenalter (51-65 Jahre), dargestellt für Frauen, Männer und Gesamtstichprobe. Angaben von Mittelwert und Streuung, N=47.

| Lebenszufriedenheit 51-65 Jahre | Frauen | | Männer | | Gesamtstich- probe | |
|------------------------------------|--------|------|--------|------|-----------------------|------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| sehr unzufrieden | 3,3 | (1) | 5,9 | (1) | 4,3 | (2) |
| unzufrieden | 3,3 | (1) | 0,0 | (0) | 2,1 | (1) |
| mäßig zufrieden | 16,7 | (5) | 11,8 | (2) | 14,9 | (7) |
| zufrieden | 50,0 | (15) | 52,9 | (9) | 51,0 | (24) |
| sehr zufrieden | 26,7 | (8) | 29,4 | (5) | 27,7 | (13) |
| gesamt | 100,0 | (30) | 100,0 | (17) | 100,0 | (47) |
| Mittelwert | M=3,93 | | M=4,00 | | M=3,96 | |
| Streuung | s=0,94 | | s=1,00 | | s=0,95 | |

Tab. 128: Angabe der Zufriedenheit im Rentenalter (über 65 Jahre), dargestellt für Frauen, Männer und Gesamtstichprobe. Angaben von Mittelwert und Streuung, N=12.

| Lebenszufriedenheit über 65 Jahre | Frauen | | Männer | | Gesamtstich- probe | |
|--------------------------------------|--------|-----|--------|-----|-----------------------|------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| sehr unzufrieden | 0,0 | (0) | 0,0 | (0) | 0,0 | (0) |
| unzufrieden | 14,3 | (1) | 0,0 | (0) | 8,3 | (1) |
| mäßig zufrieden | 14,3 | (1) | 0,0 | (0) | 8,3 | (1) |
| zufrieden | 28,5 | (2) | 60,0 | (3) | 41,7 | (5) |
| sehr zufrieden | 42,9 | (3) | 40,0 | (2) | 41,7 | (5) |
| gesamt | 100,0 | (7) | 100,0 | (5) | 100,0 | (12) |
| Mittelwert | M=4,00 | | M=4,40 | | M=4,17 | |
| Streuung | s=1,15 | | s=0,55 | | s=0,94 | |

Vergleicht man die Einschätzung der Altersabschnitte von den Frauen mit denen der Männer, so wird von beiden Gruppen die Jugend als die am wenigsten glückliche Zeit angegeben. Allgemein zeigen sich nur geringfügige Unterschiede in den Altersabschnitten bei den Geschlechtern.

Frauen sind zufriedener als die Männer im Abschnitt 31-50 Jahre, während die Männer über 65 etwas zufriedener sind als die Frauen. Mit Hilfe des t-Tests für unabhängige Stichproben konnte nur der Unterschied bei den 31-50 Jährigen als statistisch signifikant bestätigt werden, wonach also die Frauen eine durchschnittliche höhere Lebenszufriedenheit in diesem Altersabschnitt zeigen.

Tab. 129: Vergleich der Zufriedenheit bei Frauen und Männern miteinander in verschiedenen Altersabschnitten mittels t-Test.

| Frage 12 | Geschlecht | N | Mittelwert | Streuung | t | df | p |
|----------------------|------------|----|------------|----------|-------|-----|------|
| 1-11 Jahre | weiblich | 79 | 3,56 | 1,29 | ,198 | 101 | ,843 |
| | männlich | 24 | 3,50 | 1,02 | | | |
| 12-18 Jahre | weiblich | 80 | 2,76 | 1,16 | -,417 | 102 | ,678 |
| | männlich | 24 | 2,88 | 1,15 | | | |
| 19-30 Jahre | weiblich | 80 | 3,66 | ,90 | 1,547 | 102 | ,125 |
| | männlich | 24 | 3,33 | ,96 | | | |
| 31-50 Jahre | weiblich | 72 | 3,97 | ,84 | 2,017 | 92 | ,047 |
| | männlich | 22 | 3,55 | ,96 | | | |
| 51-65 Jahre | weiblich | 30 | 3,93 | ,94 | -,228 | 45 | ,821 |
| | männlich | 17 | 4,00 | 1,00 | | | |
| > 65 Jahre | weiblich | 7 | 4,00 | 1,15 | -,712 | 10 | ,493 |
| | männlich | 5 | 4,40 | ,55 | | | |

Um die Kindheit und Jugend mit dem Erwachsenenalter bei Berücksichtigung der Lebenszeit und dem Geschlecht vergleichen zu können, wurden die ersten beiden Lebensabschnitte zu einem Mittelwert zusammengefasst (Kindheit und Jugend), ebenfalls die letzten vier Lebensabschnitte (hierbei ist wieder zu berücksichtigen, dass sich die Anzahl der Angaben deutlich reduziert).

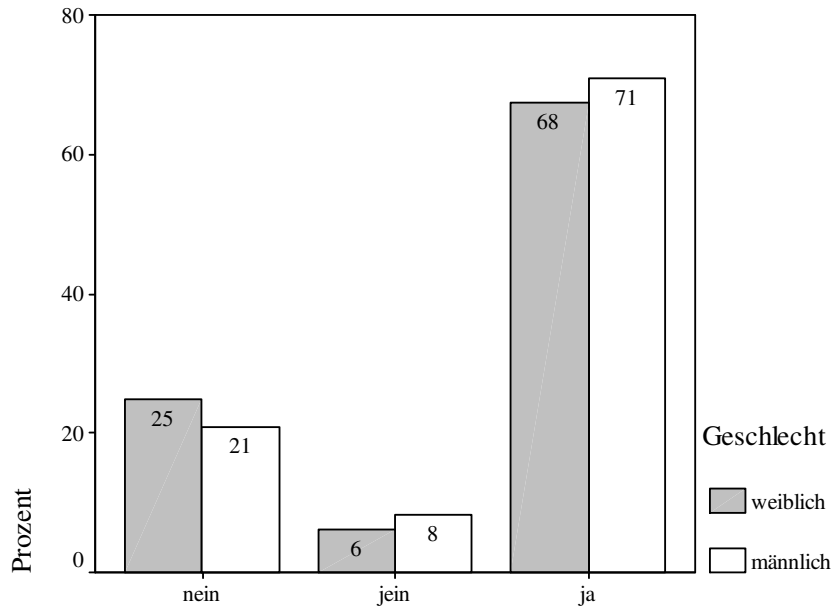
Tab. 130: Kindheit und Jugend im Vergleich mit dem Erwachsenenalter bei Berücksichtigung der Lebenszeit und dem Geschlecht, zweifaktorielle Varianzanalyse, MW= Mittelwert, S= Streuung.

| Frage 12 | Frauen (N=80) | | Männer (N=24) | | Gesamt (N=104) | |
|--|---------------|------|---------------|-----|----------------|------|
| | MW | S | MW | S | MW | S |
| Kindheit & Jugend (1-18 Jahre) | 3,16 | 1,03 | 3,19 | ,96 | 3,17 | 1,01 |
| Erwachsenenalter (19 Jahre und älter) | 3,84 | ,65 | 3,57 | ,87 | 3,78 | ,71 |

Eine zweifaktorielle Varianzanalyse soll die Unterschiedlichkeit der Mittelwerte genauer testen. Der eine Faktor bildet die Lebenszeit (Messwiederholung) und der andere Faktor stellt das Geschlecht dar. Der Haupteffekt des Faktors Lebenszeit zeigte sich hoch signifikant ($F=17,80$,

df=1; p=,000), das heißt: die durchschnittliche Zufriedenheit im Erwachsenenalter ist höher als in Kindheit und Jugend. Der Geschlechtsunterschied (F=1,46; df=1; p=,230) sowie die Wechselwirkung (F=0,628; df= 1; p=,430) sind nicht signifikant.

2.5 Bewertung des Fragebogens (Frage 13) der Frauen und Männer



Frage 13, hilfreich?

Abb. 9: Vergleich der Bewertung von Frauen (N=79) und Männern (N=24), ob der Fragebogen als hilfreich empfunden wurde. Angaben in Prozenten.

Tab. 131: Geschlechts-Vergleich der Antworten von Frage 13: Haben Sie das Ausfüllen des Untersuchungsbogens als hilfreich erfahren?

| Hilfreicher Fragebogen? | Frauen | | Männer | | Gesamtstichprobe | |
|-------------------------|-----------------------------|------|--------|------|------------------|-------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Nein | 25,3 | (20) | 20,8 | (5) | 24,3 | (25) |
| ja und nein | 6,3 | (5) | 8,3 | (2) | 6,8 | (7) |
| Ja | 68,4 | (54) | 70,8 | (17) | 68,9 | (71) |
| gesamt | 100,0 | (79) | 100,0 | (24) | 100,0 | (103) |
| χ^2 -Test | $\chi^2=0,278$ df= 2 p=,870 | | | | | |

Bei der Bewertung des Fragebogens antworteten Frauen und Männer recht ähnlich und der χ^2 -Test auf Unabhängigkeit fällt mit $\chi^2=0,278$; df= 2; p=,870 nicht signifikant aus. *Demnach profitieren in dieser Untersuchung Frauen und Männer gleich stark vom Lebensrückblick.*

2.6 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Geschlechter-Hypothese

Die Teilstichproben der *Frauen und Männer weisen überwiegend Ähnlichkeiten* auf und unterscheiden sich nur in einzelnen Punkten. Der Vergleich der demographischen Daten zeigt, dass die Frauen durchschnittlich etwas jünger sind, seltener verheiratet sind und seltener Kinder haben als die Männer. Bei den Persönlichkeitsskalen stellt sich heraus, dass die Männer häufiger Neurotizismus in schwächerer und stärkerer Ausprägung zeigen, während die Mehrzahl der Frauen in den Normalbereich fällt. Es gibt keine Unterschiede hinsichtlich Extraversion, Lebenszufriedenheit, Beanspruchung, körperlicher Beschwerden und Emotionalität. Bei den Zusatzfragen ergibt sich, dass Männer ein durchschnittliches niedrigeres Maß an Freude angeben als die Frauen. Es gibt keine statistisch signifikanten Unterschiede bei der Bewertung erlebter Freude, Schmerzen und empfundenem Einfluss auf die Lebensgestaltung.

Die Einschätzung der Lebenszufriedenheit in bestimmten Lebensabschnitten führte zu dem Ergebnis, dass in dem Altersabschnitt 31-50 Jahre die Frauen eine durchschnittliche höhere Lebenszufriedenheit aufweisen als die Männer. In den anderen Altersbereichen zeigt sich bei sowohl *Frauen und Männern, dass die Jugend die unzufriedenste Zeit war und die Lebenszufriedenheit mit steigendem Lebensalter ansteigt*. Bei der Bewertung des Fragebogens haben Frauen und Männer gleich oft (etwas 2/3) den Fragebogen als hilfreich empfunden.

3. Alter-Hypothese

„Auch junge Menschen empfinden die Beschäftigung mit dem Leben als sinnvoll.“

Das Alter der Teilnehmer hat keinen Einfluss auf die Beurteilung, ob die Beschäftigung mit dem Fragebogen als hilfreich empfunden wird. Zur Überprüfung diese Hypothese wird das durchschnittliche Alter der Befragten, die mit Ja, Nein und Jein antworteten mittels Varianzanalyse verglichen (3.1 Varianzanalyse).

3.1 Varianzanalyse des Altersunterschiedes bei Beantwortung von Frage 13

Mit der einfaktoriellen Varianzanalyse wurden die Altersunterschiede der drei Gruppen (ja, nein und jein) auf Signifikanz getestet. Die Varianzanalyse verfehlt mit $p=.066$ knapp das 5%-Niveau ($F=2,797$, $df=2$). Dieses Ergebnis ist auf das hohe Durchschnittsalter in der Gruppe der Jeinsager zurückzuführen. Diejenigen, die das Ausfüllen als hilfreich erfahren haben sind nur geringfügig älter (3,4 Jahre) als diejenigen, die das Ausfüllen nicht als hilfreich empfunden haben. Die

Prüfung der Mittelwerte der Ja- und Neinsager (ohne Berücksichtigung der Jeinsager) mit dem t-Test bestätigt mit $p=0,247$ ($T= -1,164$, $df= 94$), dass Homogenität der Varianzen vorliegt.

Tab. 142: Alters-Vergleich der Antworten bei Frage 13.

| Frage 13/Alter | N | Mittelwert | Streuung |
|----------------|-----|------------|----------|
| Nein | 25 | 47,1 | 13,8 |
| Jein | 7 | 60,0 | 17,1 |
| Ja | 71 | 50,5 | 12,0 |
| Gesamt | 103 | 50,3 | 13,0 |

3.2 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Alter-Hypothese

Alte und junge Teilnehmer bewerteten den Fragebogen analog: Das Alter und die Anzahl an Lebensjahren sind nicht ausschlaggebend dafür, dass das Bearbeiten des Fragebogens und das Durchführen eines Lebensrückblicks als hilfreich und sinnvoll empfunden werden.

4. Kindheits-Hypothese

„Kindheitserlebnisse müssen keinen prägenden Eindruck hinterlassen. Es soll näher untersucht werden, ob Befragte mit schlechter Kindheit über negative frühe Erinnerungen verfügen. Sind sie auch im jetzigen Leben unzufriedener?“

Die Befragten sollen in Gruppen mit guter und schlechter Kindheit eingeteilt werden. Dies soll mittels der Einschätzung der Kindheit in Frage 12 (Jahre 1-11) der Befragten selbst und der fremd-gerateten Beurteilungen der Antworten zu Frage 2 und 3 geschehen. Diese Einteilung der Teilnehmer mit Hilfe des Ratings soll zunächst dargestellt werden (4.1). Danach werden mit der Varianzanalyse (4.2) die fremd-gerateten und die selbst eingeschätzten Kindheitserinnerungen miteinander verglichen. Um näheren Aufschluss über deren Zusammenhang zu erfahren, werden die Kindheitseinschätzung mit der Zufriedenheit des aktuellen Lebensabschnitt korreliert (4.3) und mit der Lebenszufriedenheit allgemein korreliert (4.4).

4.1 Einteilung der Teilnehmer

Die Antworten zu den Fragen 2 „Mit welchen Worten würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?“ und Frage 3 „Beschreiben Sie bitte kurz eine oder mehrere frühe Erinnerungen an Ihre Kindheit, die Ihnen lebendig sind, an die Sie manchmal denken.“ waren sehr vielfältig. Zwei Rater schätzten, wie hoch der positive und negative Anteil der einzelnen Antworten ist. Dafür wurde

der Inhalt jeder Antwort prozentual in positive/negative Erinnerung eingestuft. Die Übereinstimmung der Einschätzungen der Rater betrug 89,3% bei Frage 2 und 92,3% bei Frage 3.

Tab. 133: Einteilung der Aussagen in gute, gemischte und schlechte Kindheit der Fragen 2 und 3 bei prozentualer Einschätzung der Anteile an positiver und negativer Erinnerung pro Aussage.

| KINDHEIT | | Positive Erinnerungen | Negative Erinnerungen |
|-----------|----------------|-----------------------|-----------------------|
| gute | sehr gute | 100-90% | 0-10% |
| | gute | 80-70% | 20-30% |
| gemischte | gemischte | 60-40% | 40-60% |
| schlechte | schlechte | 30-20% | 70-80% |
| | sehr schlechte | 10-0% | 90-100% |

Die Aussagen wurden entsprechend oben stehender Tabelle eingeteilt. Daraus ergibt sich folgende Verteilung der Befragten hinsichtlich der eingeschätzten Kindheit.

Tab. 134: Einteilung der Antworten von Fragen 2 und 3 in gute, gemischte und schlechte Kindheit mittels Rating, Angabe von Prozenten und N.

| KINDHEIT | | Frage 2 (N=103) | | Frage 3 (N=104) | |
|-----------|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| gute | sehr gute | 22,3% (23) | 40,8% (42) | 26,0% (27) | 45,2% (47) |
| | gute | 18,5% (19) | | 19,2% (20) | |
| gemischte | gemischte | | 27,2% (28) | | 30,8% (32) |
| schlechte | schlechte | 20,4% (21) | 32,0% (33) | 19,2% (20) | 24,0% (25) |
| | sehr schlechte | 11,7% (12) | | 4,8% (5) | |

Im Folgenden werden exemplarisch einige Beispiele je Frage und pro Kategorie vorgestellt.

Frage 2: „Mit welchen Worten würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?“

GUTE KINDHEIT (40,8% der Befragten)

Sehr gute Kindheit (22,3% der Befragten)

(zu 100-90% positive Erinnerungen mit 0-10% negativem Anteil)

- Glücklich, harmonisch, zufrieden. Förderung der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Neigungen und Wünsche. (12)
- In einer Großfamilie aufgewachsen, habe ich eine glückliche, mit vielen Freiheiten verbundene Kindheit erlebt. Freundschaften und gemeinsame Spiele mit anderen Kindern. Phantasievolle Spiele, viel Platz und Raum, liebevolle Eltern und Großeltern, Onkel und Tanten. (41)
- Behütet und frei. Auf dem Lande bei den Großeltern. Nie allein. Liebevoll gelenkt. Schöne Erlebnisse in der Natur und mit den Tieren. (81)

Gute Kindheit (18,5% der Befragten)

(zu 80-70% positive Erinnerungen mit 20-30% negativem Anteil)

- Ruhig (Land), Entbehrung des Vaters (Weltkrieg), kein Hunger. Spiele mit Nachbarkindern im Garten, im Wald, auf der Straße. Eltern kamen durch lange Abwesenheit des Vaters nicht zur Harmonie zurück. Trotzdem Geborgenheit in der Familie. Ich hatte zu beiden Eltern gutes Verhältnis, ohne der „Liebling“ zu sein. Solidarität in der Familie wichtiger als gutes Benehmen. Wir waren arm. (33)
- Im Allgemeinen hatte ich eine glückliche Kindheit, wobei es immer wieder familiäre Belastungen gab. Ich war eine Zeitlang von meiner Familie getrennt, da meine Mutter krank war, dies war für mich damals sehr belastend, vor allem weil ich nicht wusste, wie lange der Aufenthalt bei der anderen Familie dauern würde. Im Großen und Ganzen fand ich meine Familie eigentlich in der Kindheit immer gut, da ich noch mehrere Geschwister habe und habe diese Zeit als unbeschwert in Erinnerung. (57)
- Es war im Ganzen eine sehr behütete Kindheit als Einzelkind in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen. Von Sorgen und ehelichen Differenzen meiner Eltern wurde ich bewusst abgeschirmt, um mir den Glauben an eine heile Welt zu erhalten. Insofern blieb ich lange Zeit sehr naiv. Andererseits wurde ich geistig sehr gefördert und nahm oft an den Gesprächen der Erwachsenen teil, während ich wenig Kontakt mit Gleichaltrigen hatte und viel für mich allein spielte. Dadurch erschien ich Außenstehenden als altklug. Wenig Interesse für Sport. (77)

GEMISCHTE KINDHEIT (27,2% der Befragten)

(zu 60-40% positive Erinnerungen mit 40-60% negativem Anteil)

- Beschützt, in Familie eingebunden, doch ohne die Möglichkeit auszubrechen. Vorhandene Normen spielen eine wichtige Rolle. Nach eigenen Meinungen, andersartigem Denken, negativen Gefühlen wurde nicht gefragt bzw. Unangenehmes wurde vertuscht oder verschwiegen bzw. „ins rechte Licht“ nach außen gerückt. (51)
- Sehr glücklich, sehr unglücklich und manchmal auch sehr einsam; manchmal überbehütet. Meine Eltern ließen sich scheiden als ich 5 Jahre war. Ich bin Einzelkind und hatte oftmals das Gefühl zwischen 2 Extrempolen zu pendeln. (67)
- Ich habe einerseits Einsamkeit, Unvermögen, Verlassenheit und Verzweiflung erfahren, dann aber auch Liebe und Geborgenheit. Bewährung in kritischen Situationen, ein Werden und Wachsen. (94)

SCHLECHTE KINDHEIT (32% der Befragten)

Schlechte Kindheit (20,4% der Befragten)

(zu 30-20% positive Erinnerungen mit 70-80% negativem Anteil)

- Eine kleine Welt, streng religiös, bürgerlich, eine vaterlose und zum Teil auch geschwisterlose Gesellschaft war die frühe Kindheit. Im Kindergarten kam ich nicht zu recht, weil alle und alles anders waren. In der Schule lernte ich mit und unter anderen Menschen zu leben. Ich suchte den Anschluss, blieb aber immer ein Sonderling, fand nie eine andauernde Freundschaft. (42)
- Eine Kindheit hat nicht stattgefunden. Ich war Zuschauer/Beobachter des Lebens um mich herum, war Spielball und Schläger von/zwischen meinen Eltern. (46)

- Ich war sehr fröhlich und auch sehr traurig. Ich habe alles bekommen, auch Aufmerksamkeit des Vaters, aber ich war sehr verschlossen. Keine sehr glückliche Kindheit, mir fehlte Nähe. (52)

Sehr schlechte Kindheit (11,7% der Befragten)

(zu 10-0% positive Erinnerungen mit 90-100% negativem Anteil)

- Großfamilie, wenig Geld, eine Uroma, die mich oft geschlagen hat, eine Mutter, die mich abgelehnt hat, eine Oma, die mich großgezogen hat. Mein Vater hat sich in dieser Familie nie durchsetzen können. Das Wort Familie hat mir früher nichts bedeutet. Relativ früh war ich selbständig und habe mich innerlich von der Familie abgenabelt. (26)
- Sehr schlecht. Ich glaube, dass nur noch mein Körper existiert. Seelisch bin ich schon als Kind gestorben, ich hab´ es nur nicht gemerkt. (95)
- Nicht schön, sehr belastend, geprägt von Missbrauch und Opferrolle. Ohnmacht und ausgeliefert sein. Der positive Anteil ist leider sehr gering. Rückblickend löst diese Kindheit auch heute noch sehr viel Trauer bei mir aus, trotz Psychoanalyse und Verhaltenstherapie. (97)

Frage 3: „Beschreiben Sie bitte kurz eine oder mehrere frühe Erinnerungen an Ihre Kindheit, die Ihnen lebendig sind, an die Sie manchmal denken.“

GUTE KINDHEIT (45,2% der Befragten)

Sehr gute Kindheit (26% der Befragten)

(zu 100-90% positive Erinnerungen mit 0-10% negativem Anteil)

- Ich stehe als ca. 8-jährige im Garten am Fenster zum „Gartenzimmer“. Die Sonne scheint direkt auf die Haut meines Armes. Sie schimmert golden und ich fühle mich erstaunt „wertvoll“. (27)
- Gerne denke ich an die Kinderfeste und Erwachsenenfeste in unserem Garten zurück, Theaterspiele, Singen, im Sandkasten Burgen bauen, Federball spielen auf der Straße. Ich gehörte zu einer Gruppe von Kindern, die sich Regeln selbst ausdachte, Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu dieser Gruppe war sehr wichtig und schön. (41)
- Ich weiß noch, dass wenn mein Vater Feierabend hatte, uns abgeholt hat und mit uns lange spazieren gegangen ist. Ich habe es immer als entspannend empfunden und was ich toll fand, war das mein Vater mir jedes Mal frisch gebackene Kekse gekauft hat. Wenn ich die Augen zu mache, kann ich die Kekse noch schmecken. (100)

Gute Kindheit (19,2% der Befragten)

(zu 80-70% positive Erinnerungen mit 20–30% negativem Anteil)

- Das Spielen bei einer Freundin nachmittags nach der Schule. Ihre Mutter war auch berufstätig und so waren wir auf uns gestellt. Aber mit genügend Anweisungen und Regeln für unser Verhalten. Ich erinnere mich auch an Sommerabende mit 5-7 Jahren. In unserer Straße spielten wir Kinder lange draußen, dabei musste ich auf meinen Bruder Acht geben. Im Kindergarten mussten wir uns nachmittags immer hinlegen und ganz still sein. Überhaupt war Lautsein nicht erlaubt. (36)

- Wenn ich krank war, hat meine ältere Schwester mir Märchen vorgegeben. Meine Mutter ging öfters mit mir ins Kino. Meine (ängstliche) Mutter hat mir das Rodeln und Wintersport verboten (es könnte mir etwas passieren), an einem Nachmittag zog mein Vater mich lange auf dem Schlitten. Ein Kindergeburtstag bei einer Freundin. (61)
- Ich bin beim Camping alleine aufgewacht, war so 3 Jahre alt, und bin über den ganzen Platz gerannt und habe meine Eltern gesucht, weil ich solche Angst hatte. Meine erste tolle Italienreise mit 12, mit einer Jugendgruppe war super, richtig schön. Spaziergänge mit meinem Vater als Kind am Strand. Wir haben Goldmünzen versunkener Schiffe gesucht... (101)

GEMISCHTE KINDHEIT (30,8% der Befragten)

(zu 60-40% positive Erinnerungen mit 40-60% negativem Anteil)

- Tage, an denen meine Eltern sich stritten und meine Mutter Schutz bei mir suchte. Der Tag, an dem mein Vater mir sagte, dass er ausziehen werde. Tage an denen ich unbeschwert draußen „Indianer“ oder ähnliches spielen konnte (mit Freunden). Es ist merkwürdig, ich würde sagen, dass meine Kindheit sowohl unbeschwert als auch schwierig war, mir fallen momentan nur schmerzhaft Erinnerungen ein. Das Grundgefühl ist jedoch eher heiter und beschützt. (67)
- Sehr positiv empfinde ich im Nachhinein meine Kindheit auf dem Bauernhof mit der Natur und den Tieren, die mir viel Liebe gaben und auch Halt. Negativ war für mich der gewalttätige und suchtkranke Vater. (97)
- Bei meiner Einschulung war ich 5 Jahre alt. Ich fühlte mich verloren, verstand gar nicht was Schule bedeutete, war sehr eingeschüchtert, traute mir nichts zu. Als meine 10 Jahre jüngere Schwester zur Welt kam, konnte ich wieder lachen. Mein Herz wurde wieder geöffnet. (104)

SCHLECHTE KINDHEIT (24% der Befragten)

Schlechte Kindheit (19,2% der Befragten)

(zu 30-20% positive Erinnerungen mit 70-80% negativem Anteil)

- Ich hatte meiner Uroma Kekse gemopst und diese in eine kleine, rote Lackledertasche gesteckt. Diese Tasche hab ich auf dem Holzboden versteckt. Uropa fand sie und schlug mir die Tasche mehrfach um die Ohren. Uropa kam darauf zu und nahm mich in Schutz. Und damit war die Katastrophe vorprogrammiert: Ein Familienstreit, den ich nie vergessen habe. (26)
- Ca. 8- oder 9jährig musste ich in der Badewanne die große Wäsche waschen und anschließend auf die Leine hängen, die ich kaum erreichen konnte. Einmal war ich auf einen Stuhl geklettert, um das Geschirr oben in den Schrank zu stellen, der Stuhl kippte und ich fiel mitsamt den Schüsseln, die alle zerbrachen, hinunter. Ich selber hatte eine Wunde im Oberschenkel, aber meine Mutter trauerte mehr um die zerbrochenen Schüsseln. (68)
- Die glücklichen Sommer an der Ostsee, auch die Weihnachtszeit war geheimnisvoll und für mich sehr „aufregend“. 1945 die Flucht war mit Todesangst besetzt. Ebenso die Feuersbrunst nach Bombenalarm. Ich bin viele Male „so eben“ mit dem Leben davongekommen. Andere neben mir starben. 11 Jahre war ich, und ich kann alles minutiös nacherleben. Dann kommen mir die Tränen. (85)

Sehr schlechte Kindheit (4,8% der Befragten)

(zu 10-0% positive Erinnerungen mit 90-100% negativem Anteil)

- Wenn ich von meinem Vater gezüchtigt wurde, lief immer das Blut aus der Nase. Als ich einmal vom Fahrrad stürzte und mir das Nasenbein brach und sehr viel Blut verlor. Es störte meine Mutter überhaupt nicht. Mein Vater brachte mir das Schwimmen mit einem aufgeblasenen Fahrradschlauch bei – das einzig Positive an das ich mich bei ihm überhaupt erinnern kann. (1)
- Ich wurde nachts geweckt, sollte den Streit meiner Eltern schlichten: musste meine Mutter suchen, die weggelaufen war, sollte sagen, wer im Unrecht ist, Vater oder Mutter. Die Erwartungshaltung meiner Eltern, ihre Probleme zu lösen, hat mich erdrückt. (15)
- Ich war noch relativ klein und meine Eltern gingen zu einer Veranstaltung. Ich habe es gemerkt und noch heute spüre ich die wahnsinnige Angst verlassen worden zu sein. Ich sehe mich noch heute weinen und weinen. Ich kann nicht vergessen, dass Schläge zur Erziehung gehört haben. Jede dieser Szenen könnte ich bis ins Detail beschreiben! Was für ein Verbrechen an einem Kind. Leben wird „zerschlagen“ und kann fast nicht mehr „gelebt“ werden. (20)

4.2 Varianzanalyse der fremd-gerateten Kindheit und der selbst eingeschätzten Zufriedenheit der Kindheit

Zur Überprüfung, ob Befragte mit als schlecht, mittel oder gut eingeschätzter Kindheit (Fremd-Rating der Fragen 2 „Beschreibung der Kindheit“ und 3 „frühe, lebendige Erinnerungen“, s. XVI, 4.1) bei der Selbsteinschätzung der Kindheit (Frage 12, 1-11 Jahre) unterschiedlich antworteten, wird eine Varianzanalyse durchgeführt. Dafür werden als erstes die Trennschärfe der beiden Rating und die Reliabilität berechnet. Da beide, das Cronbachs α (Cronbachs $\alpha = 0,67$) und auch die Trennschärfe ($r_{ii} = 0,51$), durchaus zufrieden stellend ausfielen, können die Ratings von Frage 2 und 3 folgendermaßen zusammengefasst werden: schlechte Kindheit (1-2,49), mittlere Kindheit (2,5-3,49) und gute Kindheit (3,5-5). Es soll mittels der Testung auf Varianzhomogenität überprüft werden, ob sich die drei Gruppen bei der Selbstbeurteilung der Kindheit unterscheiden.

Tab. 135: Vergleich des Mittelwertes von Rating 2 und 3 (zusammengefasst und kategorisiert) bei der Frage 12, 1-11 Jahre (abhängige Variable), Angabe von Mittelwert und Streuung, N=103.

| Frage 12, 1-11 | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------|
| Rating 2 und 3 | N | Mittelwert | Streuung |
| 1-2,49 (schlecht) | 21 | 3,43 | 1,57 |
| 2,5-3,49 (mittel) | 37 | 3,14 | 1,23 |
| 3,5-5 (gut) | 45 | 3,93 | 0,91 |
| Gesamt | 103 | 3,54 | 1,23 |

Der Levene-Test zur Überprüfung der Varianzhomogenität zeigt an, dass sich die Varianzen innerhalb der einzelnen Gruppen signifikant unterscheiden (Levene-Statistik: $F=6,405$; $df_1=2$; $df_2=100$; $p=.002$). Damit sind die Voraussetzungen der Varianzanalyse verletzt. Da aber die Varianzanalyse bekanntermaßen robust ist, die Fallzahl bei 103 liegt und der F-Wert $F=6,405$ beträgt, wird dennoch interessehalber die einfaktorielle Varianzanalyse durchgeführt. Sie fällt mit $p=.011$ ebenfalls signifikant aus ($F=4,736$; $df=2$). Die Unterschiede der Mittelwerte wären demnach nicht als zufällig einzuschätzen. Weiterführend soll die Post-Hoc-Prozedur des Scheffé-Test der Berechnung des Gruppenabstandes dienen.

Wie der folgenden Tab. 136 zu entnehmen ist, zeigt sich lediglich der Unterschied in der Lebenszufriedenheit zwischen den Gruppen der „mittleren“ und „guten“ Kindheit mit $p=0,012$ als signifikant. Teilnehmer mit einer guten Kindheit (Fremd-Rating) beurteilen die Jahre 1-11 besser als Teilnehmer mit einer mittelmäßigen Kindheit (Fremd-Rating).

Tab. 136: Überprüfung der Mittelwertsunterschiede bei schlechter, mittlerer und guter Kindheit bzgl. Beantwortung der Frage 12, 1-11 Jahre.

| (I) Frage 2 und 3 zusammengefasst | (J) Frage 2 und 3 zusammengefasst | Mittlere Differenz (I-J) | Standard- fehler | Signifikanz |
|--|--|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1-2,49 (schlecht) | 2,5-3,49 (mittel) | ,29 | ,324 | ,664 |
| 1-2,49 (schlecht) | 3,5-5 (gut) | -,50 | ,313 | ,277 |
| 2,5-3,49 (mittel) | 3,5-5 (gut) | -,80* | ,263 | ,012 |

Da die Varianzhomogenität verletzt ist, wird zusätzlich der Kruskal-Wallis-Test zur Überprüfung der Rangvarianz durchgeführt. Die Ergebnisse sind der folgenden Tab. 137 zu entnehmen. Auch hier zeigt sich ein signifikantes Ergebnis ($\chi^2 = 8,412$; $df=2$; $p=.015$). Befragte mit guter Kindheit haben am besten ihre Kinderjahre bewertet. Bemerkenswert ist aber, dass Teilnehmer mit einer als schlecht eingeschätzten Kindheit die Jahre 1-11 insgesamt als zufriedener einschätzten als Teilnehmer mit einer als mittel geschätzter Kindheit.

Tab. 137: Kruskal-Wallis-Test zur Prüfung der Rangvarianzanalyse der Beurteilung von Frage 12, 1-11 Jahre bei Befragten mit schlechter, mittlerer und guter Kindheit, $N=103$.

| N=103 | Frage 2 und 3 | N | Mittlerer Rang |
|--------------------------------|----------------------|----------|---------------------------|
| Frage 12, 1-11Jahre | 1-2,49 (schlecht) | 21 | 52,31 |
| | 2,5-3,49 (mittel) | 37 | 41,74 |
| | 3,5-5 (gut) | 45 | 60,29 |

4.3 Korrelation der selbst eingeschätzten Kindheit (Frage 12, 1-11 Jahre) mit der Beurteilung der Zufriedenheit des aktuellen Lebensabschnitts

Die vorliegende Stichprobe verteilt sich altersmäßig folgendermaßen:

Tab. 138: Häufigkeit des aktuellen Lebensabschnitts von Frage 12.

| aktueller Lebensabschnitt | % | (N) |
|---------------------------|-------|-------|
| 19-30 Jahre | 10,6 | (11) |
| 31-50 Jahre | 44,2 | (46) |
| 51-65 Jahre | 33,7 | (35) |
| > 65 Jahre | 11,5 | (12) |
| Gesamt | 100,0 | (104) |

Tab. 139 stellt dar, dass es keine statistisch signifikanten Ergebnisse bei der Korrelation der Zufriedenheit der Kindheit mit der Zufriedenheit im aktuellen Lebensabschnitt gibt. Eine Tendenz ist lediglich bei den 51-65 Jährigen zu erkennen. Es zeigt sich eine positive Korrelation der Zufriedenheit bei 51-65 Jährigen mit der Zufriedenheit im Alter von 1-11Jahre.

Tab. 139: Korrelation der Frage 12 (1-11 Jahre) mit der Zufriedenheit des aktuellen Lebensabschnitts, N=103.

| Frage 12, aktueller Altersabschnitt | | Frage 12, 1-11Jahre |
|-------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 19-30 Jahre | Korrelation nach Pearson | -,14 |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,703 |
| | N | 10 |
| 31-50 Jahre | Korrelation nach Pearson | ,04 |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,797 |
| | N | 46 |
| 51-65 Jahre | Korrelation nach Pearson | ,31 |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,073 |
| | N | 35 |
| > 65 Jahre | Korrelation nach Pearson | -,09 |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,791 |
| | N | 12 |

4.4 Korrelation der selbst eingeschätzten Kindheit mit der selbst eingeschätzten Lebenszufriedenheit.

Tab. 140: Korrelation der Frage 12 (1-11 Jahre) und Zusatzfrage 1, N=101.

| | | Frage 12, 1-11 Jahre |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Zusatzfrage 1 | Korrelation nach Pearson | ,28** |
| Zufriedenheit mit dem | Signifikanz (2-seitig) | ,005 |
| zurückliegenden Leben | N | 101 |

Diese Korrelation ist auf dem 1 %-Niveau signifikant (s. Tab. 138), das bedeutet: je zufriedener die Kindheit eingeschätzt wird, desto zufriedener zeigen sich die Versuchspersonen auch mit ihrem zurückliegenden Leben bzw. je unzufriedener die Kindheit, desto unzufriedener die Einschätzung des zurückliegenden Lebens.

4.5 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Kindheits-Hypothese

Personen mit guten Erinnerungen an die Kindheit bewerten erwartungsgemäß auch ihre Kinderjahre am zufriedensten. Es zeigt sich die Tendenz, dass Teilnehmer mit schlechten Kindheitserinnerungen die Jahre 1-11 insgesamt zufriedener einschätzten als Teilnehmer mit gemischten Erinnerungen an die Kindheit. Ferner ist festzustellen: je *zufriedener die Kindheit eingeschätzt* wird, desto *zufriedener* zeigen sich die Versuchspersonen auch mit ihrem *zurückliegenden Leben* und umgekehrt. Dabei lässt aber die Zufriedenheit im aktuellen Lebensabschnitt keinen Aufschluss über die Zufriedenheit in der Kindheit zu.

5. Jugend-Hypothese

„Erlebnisse aus der Jugendzeit werden als bedeutender und prägender erlebt als Kindheitserlebnisse und –Erinnerungen.“

Um die Bedeutung der Jugend, auch hinsichtlich der Kindheit näher zu untersuchen, sollen mehrere Rechnungen mit der Jugend und Kindheit durchgeführt werden. Als erstes sollen die Mittelwerte der Einschätzung von Kindheit und Jugend miteinander verglichen werden (5.1) Danach werden Kindheit und Jugend mit den Zusatzfragen (5.2) und mit den restlichen Altersabschnitten korreliert (5.3), um herauszufinden, ob die Jugend einen wichtigeren Einfluss als die Kindheit hat.

5.1 Vergleich der Zufriedenheit in Kindheit und Jugend

Tab. 141: Vergleich des Mittelwert (t-Test) der Lebenszufriedenheit in Kindheit und Jugend.

| N=103 | Mittelwert | Streuung |
|-----------------------|------------|----------------|
| Frage 12, 1-11 Jahre | 3,54 | 1,23 |
| Frage 12, 12-18 Jahre | 2,78 | 1,15 |
| t-Test, p zweiseitig | t= 6,246 | df= 102 p=,000 |

Die Teilnehmer geben eine höhere Zufriedenheit in der Kindheit an als in der Jugendzeit. Dieser Unterschied, der mit dem t-Test für abhängige Stichproben überprüft wurde, zeigt sich auf dem 0,1%-Niveau höchst signifikant.

5.2 Korrelation der Kindheit und Jugend mit den vier Zusatzfragen

Tab. 142: Korrelation der Kindheit und Jugend mit den Zusatzfragen Lebenszufriedenheit, Freude, Schmerzliches und Einfluss.

| | | Kindheit 1-11 Jahre | Jugend 12-18 Jahre |
|--|---------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Zusatzfrage 1 Lebenszufriedenheit | Korrelation nach Pearson | ,278** | ,421** |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,005 | ,000 |
| | N | 101 | 102 |
| Zusatzfrage 2 Freude | Korrelation nach Pearson | ,212* | ,289** |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,035 | ,003 |
| | N | 100 | 101 |
| Zusatzfrage 3 Schmerzliches | Korrelation nach Pearson | -,219* | -,246* |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,029 | ,014 |
| | N | 99 | 99 |
| Zusatzfrage 4 Einfluss | Korrelation nach Pearson | ,157 | ,072 |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,120 | ,479 |
| | N | 99 | 100 |

**Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

*Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant

Bei den Korrelationen der Kindheit und Jugend mit den Zusatzfragen zeigt sich, dass beide Altersgruppen ähnliche Zusammenhänge aufweisen.

Die **Zusatzfrage 1** (Lebenszufriedenheit) steht im hoch signifikant positiven Zusammenhang mit sowohl Kindheit als auch Jugend. Befragte mit zufriedener Kindheit und Jugend sind auch mit ihrem Leben zufriedener. Dennoch fällt die Korrelation mit der Zusatzfrage 1 höher bei der Jugend als bei der Kindheit aus, so dass die Jugend in einem noch näheren Zusammenhang zu der Lebenszufriedenheit steht als die Kindheit.

Zusatzfrage 2 (Freude) steht ebenfalls im positiven und signifikanten Zusammenhang bei beiden Altersgruppen. Dieses kann entsprechend interpretiert werden, dass je besser die Kindheit und Jugend, desto mehr Freude wurde erlebt und auch andersherum; je mehr Freude erlebt wurde, desto besser waren Kindheit und Jugend. Die Jugend korreliert sogar höchst signifikant und steht wiederum im engeren Zusammenhang mit der Zusatzfrage 2 als die Kindheit.

Zusatzfrage 3 (Schmerzliches) korreliert signifikant, negativ mit der Kindheit und Jugend. Je besser die Kindheit und Jugend, desto seltener wird über Schmerzen berichtet und umgekehrt.

Zusatzfrage 4 (Einfluss) steht in keinem signifikanten Zusammenhang zu Kindheit und Jugend.

5.3 Korrelation der Kindheit und Jugend mit den anderen Altersabschnitte

Bei der Korrelation der Altersabschnitte miteinander ergibt sich bei der Kindheit als einzig signifikante Korrelation die Korrelation mit der Jugend (s. XVI/ 4.1). Die Jugend selbst korreliert darüber hinaus auch höchst signifikant und positiv mit dem frühen Erwachsenenalter und dem reifen Erwachsenenalter. Dies bedeutet: je besser die Jugendzeit beurteilt wird, desto besser werden auch die Kindheit, das frühe und das reife Erwachsenenalter eingeschätzt.

Tab. 143: Korrelation der Kindheit und Jugend von Frage 12 mit den restlichen Altersabschnitten.

| | Kindheit 1-11 Jahre | Jugend 12-18 Jahre |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 12-18 Jahre | | |
| Korrelation nach Pearson | ,454** | |
| Signifikanz (2-seitig) | ,000 | |
| N | 103 | |
| 19-30 Jahre | | |
| Korrelation nach Pearson | ,090 | ,282** |
| Signifikanz (2-seitig) | ,367 | ,004 |
| N | 103 | 104 |
| 31-50 Jahre | | |
| Korrelation nach Pearson | ,062 | ,101 |
| Signifikanz (2-seitig) | ,557 | ,335 |
| N | 93 | 94 |
| 51-65 Jahre | | |
| Korrelation nach Pearson | ,192 | ,400** |
| Signifikanz (2-seitig) | ,195 | ,005 |
| N | 47 | 47 |
| > 65 Jahre | | |
| Korrelation nach Pearson | -,086 | ,305 |
| Signifikanz (2-seitig) | ,791 | ,335 |
| N | 12 | 12 |

**Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

5.4 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Jugend-Hypothese

Beim Vergleich der Kindheit und Jugend fällt auf: die Jugend ist die unzufriedenste Zeit im Leben und eine gute Jugend steht im stärkeren Zusammenhang mit Zufriedenheit im Erwachsenenleben, bzw. eine schlechte Jugend mit Unzufriedenheit. Gute Jugend ist ein stärkerer Indikator für Lebenszufriedenheit und erlebte Freude im Leben als eine gute Kindheit. Demnach kann der Schluss gezogen werden: die Jugend ist eine wichtigere und prägendere Zeit als die Kindheit.

6. Hypothese über das Ausmaß der Hilfe durch den Rückblick

„Befragte, die bei Frage 13 angeben, dass sie die Beschäftigung mit dem Rückblick hilfreich finden (Bejaher), unterscheiden sich von den anderen Befragten (Verneiner).“

Von der Bearbeitung der Alter-Hypothese ist bereits bekannt, dass es keinen Altersunterschied gibt. Es soll ferner herausgefunden werden, ob die Gruppe der Bejaher zufriedener ist (6.1 Mittelwertsuntersuchung der Lebenszufriedenheit bei Ja- und Neinsagern und 6.3 Kreuztabelle der Frage 13 und der Lebenszufriedenheit) und ob sie bestimmte Items des 35-Item-Aussagebogens unterschiedlich beantworten (6.2). Es werden zusätzlich die Mittelwerte der Bejaher und Verneiner bei den demographischen Daten und den Persönlichkeitsskalen verglichen (6.4).

6.1 t-Test zur Prüfung des Mittelwertunterschiedes bei der Lebenszufriedenheit von den Teilnehmern, die den Bogen hilfreich und nicht hilfreich finden

Tab. 144: Vergleich des Mittelwert (t-Test) der Lebenszufriedenheit bei Teilnehmern, die den Bogen hilfreich (ja) und nicht hilfreich (nein) finden.

| | Frage 13, hilfreich? | N | Mittelwert | s | t | df | Sig. (2-seitig) |
|--------------------------------|-----------------------------|----------|-------------------|----------|----------|-----------|------------------------|
| FPI-Lebenszufriedenheit | nein | 25 | 6,48 | 4,24 | -1,252 | 35,5 | ,219 |
| | ja | 70 | 7,66 | 3,38 | | | |

Wie der obigen Tabelle zu entnehmen ist, zeigt der t-Test für unabhängige Stichproben, der zur Prüfung des Mittelwertsunterschieds bezüglich der Lebenszufriedenheit der beiden Gruppen durchgeführt wurde, ein insignifikantes Ergebnis. Teilnehmer, die den Fragebogen hilfreich und nicht hilfreich finden, bewerten ihre Lebenszufriedenheit ähnlich.

6.2 Mittelwertsprüfung von Frage 13, hilfreich mit Item 6, 7 und 17 des 35-Item-Aussagebogens

Teilnehmer, die den Fragebogen als hilfreich bzw. nicht hilfreich beurteilen, unterschieden sich nicht laut t-Test in der Beantwortung der ausgewählten Items 6, 7 und 17 des 35-Item-Aussagebogens.

6.3 Frage 13, hilfreich * FPI-Lebenszufriedenheit Kreuztabelle

Tab. 145: Anzahl der Bejaher (hilfreich) und Verneiner (nicht hilfreich) von Frage 13 pro Kategorie der Lebenszufriedenheit (FPI-Lebenszufriedenheit unzufrieden, normal zufrieden und sehr zufrieden), Kreuztabelle.

| Frage 13, hilfreich | | FPI-Lebenszufriedenheit | | | gesamt |
|-----------------------------|--------------|-------------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| | | unzu- frieden | normal zufrieden | sehr zufrieden | |
| Nein (Verneiner) | Anzahl (N) | (8) | (11) | (6) | (25) |
| | % von Fr. 13 | 32,0 | 44,0 | 24,0 | 100,0 |
| | % von FPI | 57,1 | 19,3 | 25,0 | 26,3 |
| | % von gesamt | 8,4 | 11,6 | 6,3 | 26,3 |
| Ja (Bejaher) | Anzahl (N) | (6) | (46) | (18) | (70) |
| | % von Fr. 13 | 8,6 | 65,7 | 25,7 | 100,0 |
| | % von FPI | 42,9 | 80,7 | 75,0 | 73,7 |
| | % von gesamt | 6,3 | 48,4 | 18,9 | 73,7 |
| gesamt | Anzahl (N) | (14) | (57) | (24) | (95) |
| | % von Fr. 13 | 14,7 | 60,0 | 25,3 | 100,0 |
| | % von FPI | 100 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| | % von gesamt | 14,7 | 60,0 | 25,3 | 100,0 |

Lebenszufriedenheit

57 Befragte sind normal zufrieden mit ihrem Leben und 24 sehr zufrieden. Die Personen, die den Fragebogen hilfreich finden, bilden bei weitem die Mehrheit bei der Gruppe der normal Zufriedenen (80,7%) und bei der Gruppe der sehr Zufriedenen (75%). Bei den Unzufriedenen verteilen sich die Bejaher und Verneiner etwa gleich stark.

Bejaher und Verneiner

Betrachtet man die Ergebnisse hinsichtlich der Bejaher und Verneiner, so ergibt sich folgendes Bild: Bei den Verneinern ist ein Drittel unzufrieden, mehr als ein Drittel normal zufrieden und ein knappes Drittel sehr zufrieden. Hingegen sind nur 8,6% der Bejaher unzufrieden, zwei Drittel normal zufrieden und ein knappes Drittel sehr zufrieden. Die Unterschiede wurden mit dem χ^2 -Test auf Unabhängigkeit überprüft. Die Ergebnisse sind der folgenden Tab. 146 zu entnehmen.

Tab. 146: χ^2 -Test auf Unabhängigkeit nach Pearson für Frage 13, hilfreich (ja, nein) * FPI-Lebenszufriedenheit Gesamt (unzufrieden, normal zufrieden und zufrieden).

| | Wert | df | Asymptotische Signifikanz (2-seitig) |
|-----------------------|----------|----|--------------------------------------|
| χ^2 nach Pearson | 8,330(a) | 2 | ,016 |

(a) 1 Zelle (16,7%) hat eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3,68.

Der χ^2 -Test fällt auf dem 5%-Niveau signifikant aus. Zwar sind die Voraussetzungen für den Test verletzt, in dem die erwarteten Häufigkeiten etwas gering sind, trotzdem sind sie durchaus vertretbar und als Interpretationshilfe verwendbar. *Teilnehmer, die den Fragebogen als hilfreich bewerten, sind tendenziell zufriedener mit ihrem Leben als die Teilnehmer, die das Ausfüllen des Fragebogens nicht als hilfreich empfinden.*

6.4 Vergleich der demographischen Daten und der Persönlichkeitsskalen der Bejaher und Verneiner

Es wurde der t-Test für Mittelwertsvergleiche zum Vergleich der demographischen Daten und der Zusatzfragen bei beiden Gruppen (hilfreich und nicht hilfreich) eingesetzt. Es gibt Unterschiede in nur zwei Bereichen, die im Anschluss an Tab.147 beschrieben werden.

Tab. 147: Vergleich der Mittelwerte (t-Test) der Gruppen hinsichtlich ihres Einflusses und Kinder.

| | Frage 13, hilfreich | N | Mittelwert | s | t | df | Sig. (2-seitig) |
|------------------------|---------------------|----|------------|-----|--------|------|-----------------|
| Kinder ja/ nein | nein | 25 | 0,36 | ,49 | -2,539 | 41,4 | ,015 |
| | ja | 71 | 0,65 | ,48 | | | |
| Einfluss (ZSF4) | nein | 23 | 3,35 | ,88 | -2,109 | 33,6 | ,042 |
| | ja | 69 | 3,78 | ,76 | | | |

Die Befragten, die das Durchführen des Lebensrückblicks hilfreich finden, haben häufiger Kinder und berichten auch öfter davon, dass sie Einfluss auf den Lebensverlauf haben. Die Bejaher und Verneiner wurden auch hinsichtlich ihrer Persönlichkeitseigenschaften mit dem t-Test verglichen, aber keiner der Mittelwertsunterschiede fällt signifikant aus. Die Beantwortung der Frage 13 gibt keine Auskunft über die Persönlichkeit der Befragten.

6.5 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Hypothese

Teilnehmer, die das Ausfüllen des Fragebogens hilfreich finden, sind tendenziell zufriedener mit ihrem Leben, haben häufiger Kinder und haben mehr Einfluss auf ihre Lebensgestaltung als Teilnehmer, die das Ausfüllen des Fragebogens nicht hilfreich fanden.

7. Persönlichkeitsmerkmal-Hypothese

„Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsausprägungen unterscheiden sich bei der Beantwortung des Fragebogens. Der Lebensrückblick wird als unterschiedlich hilfreich empfunden.“

In wie weit unterscheiden sich die Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsausprägungen bei der Beantwortung des Fragebogens? Die Korrelation der Persönlichkeitsskalen mit ausgewählten Items des 35-Item-Aussagebogens führt zu keinem signifikanten Ergebnis. Die Ergebnisse der Korrelation der Persönlichkeitsskalen mit den Zusatzfragen werden folgend vorgestellt (7.1).

7.1 Korrelation der Persönlichkeitsskalen mit den Zusatzfragen

Neurotizismus korreliert höchst signifikant negativ mit den Zusatzfragen 1 (zufrieden mit Leben) und 2 (erlebte Freude). Es gibt eine hoch signifikant positive Korrelation mit Zusatzfrage 3 (Schmerzen) und eine sehr signifikante negative Korrelation mit Zusatzfrage 4 (Einfluss). Teilnehmer mit einem hohen Neurotizismuswert sind demnach eher unzufrieden mit ihrem Leben, haben weniger Freude erlebt, fühlen sich durch Erlebtes belastet und hatten einen geringeren Einfluss auf die Lebensgestaltung.

Für die **Extraversions**-Skala zeigt sich eine höchst signifikante und positive Korrelation mit den Zusatzfragen 1 und 2. Außerdem liegt eine sehr signifikante positive Korrelation mit Zusatzfrage 4 vor. Extraversion hängt zusammen mit Zufriedenheit über den Verlauf des Lebens, erlebter Freude und Einfluss auf die Lebensgestaltung.

Die **Lebenszufriedenheit** korreliert hoch signifikant positiv mit Zusatzfragen 1 und 2 und höchst signifikant negativ mit Zusatzfrage 3. Zusätzlich liegt eine sehr signifikante positive Korrelation mit Zusatzfrage 4 vor. Das bedeutet: je größer die Lebenszufriedenheit, desto mehr Zufriedenheit, mehr Freude, weniger Belastung durch Schmerzliches und mehr Einfluss auf die Lebensgestaltung wurden erfahren.

Beanspruchung steht in einem negativ signifikanten Zusammenhang mit Zusatzfrage 1. Je beanspruchter die Teilnehmer, desto weniger zufrieden sind sie mit ihrem Leben.

Die Skala der **körperlichen Beschwerden** korreliert höchst signifikant negativ mit Zusatzfrage 1 und sehr signifikant positiv mit Zusatzfrage 3. Außerdem liegt eine signifikante negative Korrelation mit Zusatzfragen 2 und 4 vor. Je mehr über Beschwerden geklagt wird, desto weniger zufrieden sind die Teilnehmer mit dem Leben, desto belasteter fühlen sie sich durch

Schmerzliches, was sie erlebt haben, desto weniger Freude haben sie erlebt und desto weniger Einfluss auf die Lebensgestaltung haben sie gehabt.

Emotionalität steht in einem negativ hoch signifikanten bzw. signifikanten Zusammenhang mit Zusatzfragen 1, 2 und 4 und im positiven Zusammenhang mit Zusatzfrage 3. Je emotionaler, die Befragten desto weniger zufrieden, weniger Freude am Leben, mehr Belastung durch Schmerzliches und weniger Einfluss im Leben.

Tab. 148: Korrelation der Skalen des Neo-FFI und des FPI mit den Zusatzfragen 1 bis 4.

| | | Zusatz- frage 1 | Zusatz- frage 2 | Zusatz- frage 3 | Zusatz- frage 4 |
|--|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| FPI- Lebenszufriedenheit | Korrelation nach Pearson | ,59** | ,53*** | -,50*** | ,29** |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,000 | ,000 | ,000 | ,003 |
| | N | 101 | 100 | 98 | 99 |
| FPI Beanspruchung | Korrelation nach Pearson | -,30** | -,15 | ,21* | -,21* |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,002 | ,128 | ,043 | ,034 |
| | N | 101 | 100 | 98 | 99 |
| FPI Körperliche Beschwerden | Korrelation nach Pearson | -,34*** | -,23* | ,33** | -,26* |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,000 | ,022 | ,001 | ,011 |
| | N | 101 | 100 | 98 | 99 |
| FPI- Emotionalität | Korrelation nach Pearson | -,44*** | -,40*** | ,43*** | -,33** |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,000 | ,000 | ,000 | ,001 |
| | N | 101 | 100 | 98 | 99 |
| NEO-FFI Neurotizismus | Korrelation nach Pearson | -,47*** | -,36*** | ,55*** | -,30** |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,000 | ,000 | ,000 | ,003 |
| | N | 101 | 100 | 98 | 99 |
| NEO-FFI Extraversion | Korrelation nach Pearson | ,39*** | ,52*** | -,24* | ,28** |
| | Signifikanz (2-seitig) | ,000 | ,000 | ,015 | ,006 |
| | N | 101 | 100 | 98 | 99 |

***Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,001 (2-seitig) höchst signifikant.

**Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) sehr signifikant.

*Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant

7.2 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Persönlichkeitsmerkmal-Hypothese

Zu den Persönlichkeitsmerkmalen kann Folgendes ausgesagt werden: Neurotische Teilnehmer sind unzufrieden, haben wenig Freude erlebt und fühlen sich belastet. Extravertierten sind hingegen zufrieden und haben viel Freude erlebt. Befragte mit großer Lebenszufriedenheit berichten über mehr Freude und weniger Belastung durch Schmerzliches. Emotionale Teilnehmer sind weniger zufrieden, haben weniger Freude am Leben, erleben mehr Belastung durch Schmerzliches und haben weniger Einfluss auf die Lebensgestaltung.

8. Einfluss-Hypothese

„Je mehr Einfluss die Teilnehmer auf ihr Leben haben, desto zufriedener sind sie. Sie berichten von weniger Beeinträchtigungen im Leben.“

Es gilt herauszufinden, ob es Unterschiede bei den Teilnehmern gibt, die bei der Zusatzfrage 4 angeben, dass sie viel bzw. wenig Einfluss auf die Lebensgestaltung haben. Die demographischen Daten und Persönlichkeitsskalen dieser beiden Gruppen sollen miteinander verglichen werden (8.1). Außerdem wird auch bei den Fragen 4 (erfahrene Freude), Frage 5 (Sorgen und Schmerzen) und Frage 6 (Beeinträchtigungen) überprüft, ob die Teilnehmer sich bei der Beantwortung unterscheiden (8.2). Zu beachten ist, dass die Teilstichprobe mit N=19 (acht Befragte mit wenig Einfluss und elf Befragte mit viel Einfluss) klein ausfällt. Unter Punkt 8.3 sollen die Ergebnisse zusammengefasst werden.

8.1 Vergleich der Mittelwerte der Teilnehmer mit wenig und viel Einfluss auf den Lebensverlauf bezüglich der demographischen Daten und Persönlichkeitsskalen

Beim Vergleich der Mittelwerte werden in folgender Tabelle nur die statistisch signifikanten Ergebnisse dargestellt. Befragte mit viel Einfluss auf die Lebensgestaltung sind zufriedener mit ihrem Leben, haben mehr Freude erlebt und sind weniger belastet. Sie berichten auch von einer besseren Kindheit als Befragte mit wenig Einfluss. Teilnehmer mit viel Einfluss sind weniger neurotisch, mehr extravertiert, weniger beansprucht, weniger emotional und haben weniger körperliche Beschwerden. Bei dem 35-Items-Aussagebogen geben sie an, eine unbeschwertere Kindheit (Item 2), befriedigendere Partnerschaften (Item 14) und eine wesentlich befriedigendere Arbeit (Item 21) gehabt zu haben. Die jetzige Zeit sei weniger trübselig (Item 7) und sie haben weniger Kummer und Sorgen durch Mitmenschen erfahren (Item 26).

Tab. 149: Vergleich der Mittelwerte der Teilnehmern, die wenig und viel Einfluss auf ihren Lebensverlauf haben, bezüglich der demographischen Daten und der Persönlichkeitsskalen T-Test.

| | Einfluss | N | Mittelwert | s | T | df | Sig. (2-seitig) |
|----------------------------|-----------------|----------|-------------------|----------|----------|-----------|------------------------|
| Zusatzfrage 1 | wenig | 8 | 3,13 | 1,13 | -2,718 | 8,766 | ,024 |
| Zufriedenheit | viel | 11 | 4,27 | ,47 | | | |
| Zusatzfrage 2 | wenig | 8 | 2,75 | 1,49 | -2,767 | 7,870 | ,025 |
| Freude | viel | 12 | 4,25 | ,45 | | | |
| Zusatzfrage 3 | wenig | 8 | 3,75 | 1,28 | 2,553 | 16,537 | ,021 |
| Schmerzliches | viel | 12 | 2,17 | 1,47 | | | |
| Frage 12 | wenig | 8 | 2,63 | 1,19 | -2,110 | 14,691 | ,050 |
| 1-11 Jahre | viel | 12 | 3,75 | 1,14 | | | |
| NEO-FFI, | wenig | 8 | 2,54 | ,61 | 4,549 | 13,196 | ,001 |
| Neurotizismus | viel | 12 | 1,36 | ,51 | | | |
| NEO-FFI, | wenig | 8 | 1,61 | ,71 | -2,871 | 9,244 | ,018 |
| Extraversion | viel | 12 | 2,38 | ,34 | | | |
| FPI- | wenig | 8 | 3,25 | 2,38 | -5,404 | 14,753 | ,000 |
| Lebenszufriedenheit | viel | 12 | 9,09 | 2,26 | | | |
| FPI – | wenig | 8 | 8,88 | 2,85 | 3,614 | 16,233 | ,002 |
| Beanspruchung | viel | 12 | 3,82 | 3,22 | | | |
| FPI Körperliche | wenig | 8 | 5,75 | 2,49 | 3,958 | 11,503 | ,002 |
| Beschwerden | viel | 12 | 1,73 | 1,68 | | | |
| FPI- | wenig | 8 | 10,13 | 2,30 | 5,059 | 16,991 | ,000 |
| Emotionalität | viel | 12 | 3,64 | 3,29 | | | |
| Item 2 | wenig | 8 | 1,88 | ,83 | -2,435 | 17,532 | ,026 |
| | viel | 12 | 3,17 | 1,53 | | | |
| Item 7 | wenig | 8 | 2,88 | 1,13 | 2,630 | 13,817 | ,020 |
| | viel | 12 | 1,58 | 1,00 | | | |
| Item 14 | wenig | 8 | 2,00 | 1,31 | -2,285 | 14,480 | ,038 |
| | viel | 12 | 3,33 | 1,23 | | | |
| Item 21 | wenig | 8 | 2,50 | 1,31 | -3,421 | 10,121 | ,006 |
| | viel | 12 | 4,25 | ,75 | | | |
| Item 26 | wenig | 8 | 3,63 | 1,19 | 2,348 | 15,542 | ,032 |
| | viel | 12 | 2,33 | 1,23 | | | |

8.2 Vergleich der Beantwortungen der Fragen 4, 5 und 6 der Teilnehmer mit viel und wenig Einfluss.

Da es sich um eine recht kleine Teilstichprobe handelt, ist es schwer die Daten entsprechend sinnvoll auszuwerten. Bei Frage 4 (Freude) und Frage 6 (Beeinträchtigungen) gibt es nach dem Durchsehen der Beantwortungen und der Kategorisierung der Ergebnisse keine Besonderheiten zu erkennen. Der einzig bemerkenswerte Unterschied ist bei den Antworten zu Frage 5 zu finden. Auf die Frage, was den Teilnehmern im Leben Schmerzen und Sorgen bereitete, werden

von sieben der acht Befragten mit wenig Einfluss auf die Lebensgestaltung Eigenschaften genannt (Ängste, Sorgen, Ablehnung); aber nur von drei der elf Befragten mit Einfluss auf die Lebensgestaltung nennen derartige Eigenschaften.

Tab. 150: Darstellung der genannten Kategorien der Teilnehmer mit viel und wenig Einfluss bei den Fragen 4, 5 und 6.

| Kategorie | Frage 4 Freude | | Frage 5 Sorgen | | Frage 6 Beeinträchtigung | |
|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | Einfluss | | Einfluss | | Einfluss | |
| | wenig N=8 | viel N=11 | wenig N=8 | viel N=11 | wenig N=8 | viel N=11 |
| Partner | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Kinder | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Familie | 2 | 2 | 2 | 5 | 0 | 1 |
| Freunde | 3 | 6 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Beruf | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Eigenschaften | 1 | 4 | 7 | 3 | 6 | 11 |
| Eigene Krankheit | 0 | 0 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| Sonstig | 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | 0 |
| Krankheit anderer | 0 | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 |
| Tod | 0 | 0 | 2 | 5 | 0 | 0 |
| Interessen | 5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ausbildung | 1 | 3 | 0 | 0 | 2 | 1 |
| Glaube | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |

8.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Einfluss-Hypothese

Teilnehmer mit viel Einfluss auf ihre Lebensgestaltung sind im Vergleich zu den Teilnehmern mit wenig Einfluss tendenziell zufriedener mit ihrem Leben, fühlen sich weniger beeinträchtigt, berichten von einer besseren Kindheit, Partnerschaft und Arbeit und sind hinsichtlich ihrer Persönlichkeitseigenschaften ausgeglichener. Es kann nicht statistisch bestätigt werden, dass Teilnehmer mit Einfluss ihr Leben nach eigenem Empfinden weniger beeinträchtigt haben. Sie geben jedoch seltener an, aufgrund ihrer Eigenschaften Schmerzen und Sorgen im Leben erfahren zu haben.

9. Umdeutungs-Hypothese

„Schwierigkeiten im Leben werden mit zeitlichem Abstand in günstigerer Bedeutung gesehen. Um was für Umdeutungen handelt es sich hauptsächlich?“

Manchmal können Schwierigkeiten mit zeitlichem Abstand in anderer, günstigerer Bedeutung gesehen werden. Es soll dargestellt werden, um welche Schwierigkeiten es sich handelt. (9.1 Darstellung der Antworten zu Frage 7). Es gibt 21 Personen in der Untersuchung, die angeben, dass sie alle Schwierigkeiten im bisherigen Leben heute in einer anderen und günstigeren Bedeutung sehen können. Des Weiteren gibt es sechs Befragte, die nichts umdeuten können. Es soll überprüft werden, ob sich diese beiden Gruppen voneinander unterscheiden (9.2 Überprüfung der demographischen Daten und der Persönlichkeitstest bei Alles- und Nichts-Umdeutern).

9.1 Äußerungen zu Frage 7

Frage 7: „Welche Schwierigkeiten in Ihrem bisherigen Leben können Sie heute in einer anderen, günstigeren Bedeutung sehen?“

Die Antworten wurden insgesamt neun Kategorien zugeordnet. Im Anschluss an die Übersichtstabelle werden kurz die Kategorien vorgestellt. Danach folgen Aussagebeispiele, um die Kategorien etwas anschaulicher darzustellen.

Tab. 151: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 7.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|------|---|--------------------|--------------------|
| 1 | mangelndes Verhalten, mangelnde Persönlichkeit | 24,0 | (25) |
| 2 | Alle Schwierigkeiten | 20,2 | (21) |
| 3 | Erkrankungen und der Umgang damit | 16,4 | (17) |
| | Schwierigkeiten in der Partnerschaft Trennung vom Partner | 16,4 7,7 | (17) (8) |
| 4 | Schwierigkeiten im Beruf | 12,5 | (13) |
| 5 | Probleme in der eigenen Familie | 8,7 | (9) |
| | Negative Kindheitserlebnisse | 8,7 | (9) |
| 6 | Keine Schwierigkeiten | 5,8 | (6) |
| 7 | Schwierigkeiten beim Umgang mit Menschen | 4,8 | (5) |

Ein Viertel der Befragten geben an, dass sie das eigene Fehlverhalten oder Mängel der eigenen Persönlichkeit im Nachhinein positiver bewerten können. 20% der Teilnehmer sehen in allen Schwierigkeiten etwas Positives und haben daraus gelernt. Umgedeutet werden auch Erkrankungen und Schwierigkeiten in der Partnerschaft (je 16,4%), Probleme im Beruf (12,5%), Probleme in der Familie (8,7%) und mit Mitmenschen (4,8%). Negative Kindheitserlebnisse sehen 5,8% in günstiger Bedeutung und weitere 5,8% nehmen keine Umdeutungen vor.

MANGELNDES VERHALTEN UND MANGELNDE PERSÖNLICHKEIT (24%)

In einer günstigeren Bedeutung können einige Teilnehmer den **Umgang mit Problemen**, eine **mangelnde Abgrenzung**, das **Einsamkeitserleben**, die **Unselbständigkeit**, der **Umgang mit Stress**, **Unsicherheiten** und **andere Mängel** betrachten.

- Ich stehe auch zu meinen Schwächen, gebe sie zu. Ich ärgere mich im Gegensatz zu vorher, wenn man mir ständig bestätigen will, dass ich eine starke Persönlichkeit sei. Ich kann besser nein sagen. Die Ängste abgelehnt zu werden haben sich reduziert, ich kann Enttäuschungen besser verarbeiten. (15)
- Wenn es Probleme gibt, sollte man offen darüber sprechen und nichts auf die lange Bank schieben. (39)
- Ich muss nicht mehr so viel erreichen, kann etwas gelassener sein. Kränkungen kann ich manchmal etwas leichter verschmerzen. Alleinsein ist nicht mehr gleich einsam sein. (54)
- Um mit Schwierigkeiten umzugehen, kann ich auch was tun, ich bin nicht Opfer, sondern Gestalter. Durch mehr Wissen über meine Person kann ich großzügig mit mir und anderen sein. (79)
- Meine Zurückhaltung/ Unsicherheit hat sich verändert. Ich bin heute recht selbstbewusst, kann mich realistisch einschätzen. Die noch vorhandenen Unsicherheiten beeinträchtigen mich nicht mehr. (103)

ALLE SCHWIERIGKEITEN (20,2%)

20% der Befragten sehen alle Schwierigkeiten im Nachhinein günstiger, da sie zu einer Weiterentwicklung führten.

- Ich denke heute, dass alle Schwierigkeiten notwendig waren, um etwas über mich und über andere zu lernen. Teilweise war es zwar hartes Lehrgeld, aber ich hatte immer die Möglichkeit, mich zu entscheiden. Manchmal habe ich Entscheidungen (vor allem die Entscheidung, mich von Personen, Ideen, usw. zu verabschieden) zu lange hinausgezögert. (57)
- Eigentlich machen alle Schwierigkeiten in meinem Leben einen Sinn: Sie haben mich weitergebracht. Ich wurde keine „Traumtänzerin“. Ich kann viele Menschen von innen heraus verstehen, da ich viel erlebt habe. Lernen musste ich und muss ich, dass man auf manche Schwierigkeiten keine Antworten weiß (aber auch das kann Sinn machen!) (71)

ERKRANKUNGEN (16,4%)

16,4% können Erkrankungen und den **Umgang** damit in einer günstigeren Bedeutung sehen. Dabei werden als Erkrankungen **Depression** und **Sucht** genannt, außerdem werden auch **Angst vor Erkrankung** und **Therapie** erwähnt.

- Durch die depressiven Verstimmungen bin ich zu anderen, tieferen Erkenntnissen, zu mehr Bescheidenheit und mehr Dankbarkeit gelangt. (1)
- Erleben von eigenen Krankheiten ließ für andere Menschen viel Verständnis, Hilfe und Zuneigung wachsen. (75)

SCHWIERIGKEITEN IN DER PARTNERSCHAFT (16,4%)

Tab. 152: Nennhäufigkeit der Kategorie „Partnerschaft“ bei Frage 7.
17 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=17/104) | % | (N) |
|--------------------------------------|------|------|
| Schwierigkeiten in der Partnerschaft | 16,4 | (17) |
| Unterkategorie | | |
| Trennung vom Partner | 7,7 | (8) |

Partnerwahl und **Schwierigkeiten** mit dem Partner können 16,4% günstiger betrachten. Bei knapp der Hälfte (7,7%) der 16,4% war es besonders die **Trennung vom Partner**, die im Nachhinein als positiv gesehen wird.

- Meine Eltern wollten nicht, dass ich meinen heutigen Mann als Freund habe. Sie haben sehr viel dagegen unternommen. Es war für mich eine große Schwierigkeit, dies alles durchzustehen. Heute sehen sie es anders und ich habe Recht behalten. (25)
- Die „junge Ehe“ hat meinen Partner und mich „zusammengeschweißt“. Unsere persönlichen Ansprüche sind eher bescheiden geblieben. Die Kinder sind jetzt erwachsen und für mich gute Partner/innen. (51)
- Die Tiefpunkte in meiner Ehe haben mich im Nachhinein wachsen lassen. (85)

Trennung vom Partner (7,7%)

- Die Trennung vom Vater meiner Kinder. Früher habe ich gedacht, ich hätte meinen Kindern den Vater genommen und die Chance auf eine heile Familie. Heute sehe ich die Trennung als notwendigen Schritt, um mir und meinen Kindern weitere Demütigungen zu ersparen. (62)
- Die Schwierigkeiten mit der Mutter meines Sohnes, die zur Trennung führten, haben mich lange sehr belastet. Durch die Trennung jedoch wurden für mich andere, wertvolle Entwicklungsschritte möglich. (64)

SCHWIERIGKEITEN IM BERUF (12,5%)

Berufswahl, **Arbeitssuche** und **Jobwechsel** werden heute von 12,5% positiver gesehen.

- Die Knappheit der Lehrstellen hat mich nach der Ausbildung darauf gebracht, alternativ ins Ausland zu gehen. War für mich eine Mutprobe als junge Frau, die ich heute nicht missen möchte, da sie stark meine Entwicklung prägte. (44)
- Die Schwierigkeiten, nach dem Kriegsende aus dem absoluten Nichts eine neue Existenz aufzubauen, haben mich viele Jahre lang gezwungen, alle Energien aufzubieten, um meine Ausbildung selbst zu finanzieren. Die mühselige Arbeit hat schließlich zum Erfolg geführt und damit das Selbstvertrauen sehr gestärkt. (77)

FAMILIE (8,7%)

Probleme in der eigenen Familie, mit den Eltern oder Kindern werden günstiger gesehen.

- Die Probleme mit unserem Sohn. Er ging seinen Weg, der nicht unserer war, der aber im Nachhinein einfach bewundernswert ist. Er hat wahrscheinlich mehr erlebt in seinem jungen Leben, als wir je erleben werden. Er wird später nichts vermissen, so wie wir wohl insgeheim. (11)

- Die vielen Auseinandersetzungen mit meinen Eltern. (43)

NEGATIVE KINDHEITSERLEBNISSE (8,7%)

- Die familiären Schwierigkeiten von früher Kindheit an haben mich schon im Jugendalter bewegt, es später in der eigenen Familie mal anders zu machen. Habe dadurch psychologische Beratung aufgesucht und den roten Faden für mein Leben gefunden. (68)
- Meine Kindheit, besonders meine schwierige und „harte“ Erziehung kann ich heute anders sehen, da ich selber Mutter eines schwierigen Kindes bin. Ich kann heute meine Mutter und ihre Verzweiflung verstehen. (100)

KEINE SCHWIERIGKEITEN (5,8%)

- Keine. Alles, was ich als Schwierigkeiten meines Lebens verstehe, kam von außen und ohne meinen Willen auf mich zu – war also gewissermaßen schicksalsbedingt. (3)
- Ich sehe keine günstigeren Bedeutungen in meinem Schicksal. (59)
- Es ist eher so, dass mir die Zusammenhänge und das Wissen über diese heute noch mehr Angst machen als je zuvor. Früher wusste ich nichts darüber und hatte deshalb auch diese Angst nicht. (95)

SCHWIERIGKEITEN MIT MITMENSCHEN (4,8%)

Ungerechte Behandlung durch Mitmenschen haben bei 5 Teilnehmern zu einer positiven Entwicklung geführt.

- Schwierigkeiten mit Kollegen haben oft notwendige Trennungen, äußere Veränderungen angestoßen – und mich mit Grenzen meiner Entwicklung konfrontiert. (50)
- Negative Erfahrungen mit einigen Mitmenschen haben die Menschenkenntnisse erweitert. (77)
- Ich habe Vertrauen in andere Menschen, erlebe die Sicherheit von Freundschaften und Beziehungen, dadurch weniger Eifersucht. (101)

9.2 Überprüfung der demographischen Daten, der Persönlichkeitsskalen und des Aussagebogens bei Alles- und Nichts-Umdeutern mittels t-Test

Laut t-Test unterscheiden sich die Gruppen in drei Punkten: Die Befragten, die allem eine bessere Bedeutung geben können, meinen mehr Einfluss auf ihre Lebensgestaltung zu haben und eine schlechtere Kindheit gehabt zu haben. Sie stellen eher fest, dass Schlimmes aus der Vergangenheit ihnen nicht mehr weh tut (Item 16). Es gibt keine signifikanten Unterschiede bei den Persönlichkeitseigenschaften. Dabei muss wieder die geringe Größe der Teilstichprobe beachtet werden.

Tab. 153: Vergleich der Mittelwerte der Teilnehmern, die alles und die nichts umdeuten können, bezüglich der demographischen Daten und der Persönlichkeitsskalen t-Test.

| | Umdeutungen | N | Mittelwert | s | t | df | Sig. (2-seitig) |
|-------------------------------|--------------------|----------|-------------------|----------|----------|-----------|------------------------|
| Zusatzfrage 4 Einfluss | Alles | 21 | 3,38 | 1,07 | 2,573 | 10,193 | 0,027 |
| | Nichts | 6 | 2,33 | ,82 | | | |
| 1-11 Jahre Kindheit | Alles | 21 | 3,24 | 1,30 | -2,220 | 14,519 | 0,043 |
| | Nichts | 6 | 4,17 | ,75 | | | |
| Item 16 | Alles | 20 | 4,00 | ,76 | 2,516 | 8,313 | 0,035 |
| | Nichts | 6 | 3,17 | ,75 | | | |

9.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Umdeutungs-Hypothese

Es finden viele Umdeutungen statt, am häufigsten werden das eigene Verhalten, Erkrankungen und Partnerschaft genannt. Näheres ist der Tabelle 151 unter 9.1 (S. 189) zu entnehmen. Nur sechs der 104 Teilnehmer geben an, dass sie gar nichts positiver sehen können, während 21 Befragte alle Schwierigkeiten umdeuten können. Beim Vergleich der Alles- und Nichts-Umdeuter stellt sich heraus: *Alles-Umdeuter haben mehr Einfluss auf ihr Leben und Vergangenes kann ihnen weniger anhaben, auch wenn sie gleichzeitig von einer schlechteren Kindheit berichten als Nichts-Umdeuter.*

10. Entscheidungs-Hypothese

„Es gibt Entschlüsse und Entscheidungen, die man – könnte man das Leben noch einmal Leben - auf gar keinem Fall oder unbedingt wieder machen würde. Worum handelt es sich dabei?“

Zunächst soll untersucht werden, was die Untersuchungsteilnehmer ändern würden, wenn sie ihr Leben noch einmal leben könnten. Dafür sollen wieder die Antworten kategorisiert und exemplarisch dargestellt werden (10.1). Danach wird untersucht, was die Befragten wieder genauso machen würden. Auch hier werden die Antworten zu Frage 10.2 tabellarisch und exemplarisch dargestellt (10.2). Anschließend wird ein Überblick über die Nennhäufigkeit der Kategorien bei den Teilfragen 10.1 und 10.2 geboten (10.3). Es gibt insgesamt 42 Befragte, die nichts ändern würden bzw. alles wieder genauso machen würden. Es soll untersucht werden, ob diese Befragten zufriedener sind und ob sie sich generell von den anderen Teilnehmern unterscheiden. (10.4). Im Anschluss sollen die Ergebnisse zusammengestellt werden (10.5).

10.1 Äußerungen zu Frage 10.1

Die Frage 10.1 lautet: „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?“

23,1% der Befragten würden gar nichts ändern. 46,2 % der Befragten würden Eigenschaften und Verhaltensweisen ändern. Außerdem wurden z. B. genannt: Ausbildung (21,2%), Beruf (17,3%), Interessen (7,7%) und der Umgang mit Familienmitgliedern (19,2%), dem Partner (17,3%) und Mitmenschen (14,4%).

Tab.154: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 10.1.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|----------|--|-------------|-------------|
| 1 | Eigenschaft und Verhaltensweisen ändern | 46,2 | (48) |
| | selbstbewusster sein | 13,5 | (14) |
| | zielstrebig sein | 9,6 | (10) |
| | Grenzen setzen | 6,7 | (7) |
| 2 | Nichts | 23,1 | (24) |
| 3 | Ausbildung | 21,2 | (22) |
| | Berufsausbildung | 14,4 | (15) |
| | Schule | 6,7 | (7) |
| 4 | Umgang mit Familie ändern | 19,2 | (20) |
| | Eltern | 9,6 | (10) |
| | Kinder | 9,6 | (10) |
| 5 | Partner | 17,3 | (18) |
| | Partnerwahl | 7,7 | (8) |
| | Beruf | 17,3 | (18) |
| | Anderen Beruf wählen | 8,7 | (9) |
| 6 | Mitmenschen und Freunde | 14,4 | (15) |
| 7 | Interessen | 7,7 | (8) |

EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSWEISEN ÄNDERN (46,2%)

Tab. 155: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 10.1. 48 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=48/104) | % | (N) |
|---|------|------|
| Eigenschaft und Verhaltensweisen ändern | 46,2 | (48) |
| Unterkategorie | | |
| selbstbewusster sein | 13,5 | (14) |
| zielstrebig sein | 9,6 | (10) |
| Grenzen setzen | 6,7 | (7) |

46,2% der Teilnehmer würden Eigenschaften und Verhaltensweisen ändern, z.B. die **eigene Entwicklung mehr fördern, Dinge leichter nehmen, geduldiger sein**. Darunter häufiger genannt werden: **selbstbewusster sein** (13,5%), **zielstrebig sein** (9,6%) und besser **Grenzen setzen** können (6,7%).

- Nicht über jedes Problem nachzudenken. (16)

- eigene Entwicklung nicht vernachlässigen. (22)
- Mehr Klarheit – weniger ausprobieren und mehr gerade hineingehen, d.h. weniger Tätigkeit und Gerissenheit und mehr gründlich. (47)
- Ich habe mein Leben so gelebt, wie ich es im jeweiligen Augenblick konnte. Manchmal war ich damit zufrieden, manchmal nicht. Für mich ist wichtig, was ich in den Situationen lernen konnte. Das Erkannte in das Alltagsleben umzusetzen ist oftmals sehr schwierig. Ich erlebe mich dabei selbst niedergeschlagen, enttäuscht, traurig, wütend, verärgert, ungeduldig, lieblos, streng, hart usw.. Deshalb wünsche ich mir mehr Geduld, Ausdauer usw. vor allem aber Liebe. (58)
- Vielleicht etwas ordentlicher werden, alles gleich erledigen, aber das gelingt mir sowieso nicht. (63)
- Nicht so viel grübeln und leichtfüßiger leben. (69)

selbstbewusster sein (13,5%)

- Mich früher und stärker durchzusetzen versuchen. (3)
- In der Jugend, d. h. in der Schule und zu Hause selbstbewusster auftreten. (25)
- Noch früher selbständig werden, mich nicht mehr niedermachen lassen, mich nicht mehr schlagen lassen. (26)
- Ich würde einfach früher meine Erfahrungen auswerten können, so dass ich sie auch praktisch anwenden kann. Wahrscheinlich aber würde ich mich wieder ähnlich verhalten, mir gemäß, und auch wieder ähnliche Fehler machen. – Ich würde z.B. nicht sofort so energisch auf Provokationen eingehen! Ich hätte gern früher mehr Selbstbewusstsein gehabt. (85)

zielstrebig sein (9,6%)

- Ich würde manche Irrwege einfach sein lassen. (18)
- Ich würde mehr vorausschauen, besser planen, ordentlich sein. (33)
- Ziele noch konsequenter angehen. Sich nicht auf andere zu verlassen. (91)

Grenzen setzen (6,7%)

- Mich nicht mehr so einschüchtern lassen und viel früher Grenzen setzen, wenn andere Menschen versuchen, auf meine Kosten zu leben. (43)
- Mehr „Nein“ sagen, wenn mir etwas nicht gefällt. (51)
- Ich würde vermeiden, falsche Rücksichten zu nehmen, d.h. mich nicht den Bedürfnissen und Wünschen der anderen anzupassen ohne mich selbst zu fragen, was ich denn möchte – also meine eigenen Bedürfnisse ernster zu nehmen! Viele Fragen stellen! Mutiger sein. (68)

NICHTS (23,1%)

Gar nichts ändern würden 23,1%. Dies wird derartig begründet, dass sie entweder so zufrieden sind mit dem Leben oder die Frage zu hypothetisch sei, denn es gäbe eben nur dieses eine Leben.

- Nichts! Ich genieße mein Leben so sehr, wie es jetzt ist!! (12)

- Ich bin zufrieden, so wie es war. Hätte ich etwas anders gemacht, wären sicher andere Schwierigkeiten aufgetaucht. Insgesamt bin ich dankbar für alles, was ich erlebt habe – auch für das Schwierige – Belastende. (41)
- Es gab eine Situation, wo ich es in der Hand hatte, mein Leben anders zu gestalten, es war aber unmöglich, weil mir die „Reife“ fehlte. Ich würde nichts anders machen. (65)
- NICHTS! Auch die „verrückten“ Dinge würde ich wieder tun. „Keine Stunde tut mir leid“ heißt es in einem Lied. So empfinde ich auch. (72)

AUSBILDUNG (21,2%)

Tab. 156: Nennhäufigkeit der Kategorie „Ausbildung“ bei Frage 10.1.
22 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=22/104) | % | (N) |
|-------------------------|------|------|
| Ausbildung | 21,2 | (22) |
| Unterkategorie | | |
| Berufsausbildung | 14,4 | (15) |
| Schule | 6,7 | (7) |

Eine **andere Ausbildung** würden 21,2% anstreben. 14,4% nennen die **Berufsausbildung** und 6,7% die **Schulbildung**.

Berufsausbildung (14,4%) Die Befragten würden ein **Studium** machen, ein **anderes Fach studieren**, die Studienzeit mehr nutzen oder die **Ausbildung abschließen**.

- Ich würde mir zutrauen, das Abitur zu machen und Lehrerin zu werden. Ich hätte damals jemanden gebraucht der mir gesagt hätte: „Mach das!“ Ich hatte zuwenig Selbstvertrauen. (11)
- Manchmal habe ich auch gewünscht Kunst und Philosophie zu studieren. (65)

Schulbildung (6,7%) Man würde mehr lernen und bessere in der Schule abschneiden.

- Ich würde versuchen, in der Schule besser aufzupassen und so mehr zu erfahren und zu lernen. (23)
- Eine bessere Schulbildung anstreben (86)

FAMILIE (19,2%)

Tab. 157: Nennhäufigkeit der Kategorie „Familie“ bei Frage 10.1.
20 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=20/104) | % | (N) |
|---------------------------|------|------|
| Umgang mit Familie ändern | 19,2 | (20) |
| Unterkategorie | | |
| Eltern | 9,6 | (10) |
| Kinder | 9,6 | (10) |

Bei der Unterkategorie der Eltern geht es darum, dass man sich **anders gegenüber den Eltern verhalten** würde wie bspw. früheres Ablösen von Eltern, besseres Verhältnis zu den Eltern oder andere Eltern haben wollen. Die **Kinder** würde man **anders erziehen, mehr Zeit** für die Kinder haben und den **Kinderwunsch erfüllen**.

Eltern (9,6%)

- Verständnisvollere Eltern finden. (21)
- Ich würde mir als Kind schon Hilfe vom Jugendamt suchen, um von meinen Eltern fort zukommen. Notfalls würde ich lieber in einem Heim aufwachsen. (62)
- Sich rechtzeitig „abnabeln“ – nicht ein Leben lang darauf hoffen, von der Familie verstanden zu werden. (91)
- Ich würde offener mit meinen Eltern geredet haben als Teenager. (88)

Kinder (9,6%)

- Absolut mehr Zeit für die Familie, insbesondere die Kinder haben. (2)
- Ich würde mich bei der Erziehung meiner Tochter nicht noch einmal von der Gesellschaft so unter Druck setzen lassen. Sie dürfte dann die Persönlichkeit leben, die in ihr steckt. (13)
- In der Kindererziehung habe ich Fehler gemacht, die ich gerne anders korrigieren wollte. (16)
- Ich würde eine Familie und Kinder haben wollen. (74)

PARTNER (17,3%)

Tab. 158: Nennhäufigkeit der Kategorie „Partner“ bei Frage 10.1.
18 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=18/104) | % | (N) |
|-----------------------|------|------|
| Partner | 17,3 | (18) |
| Unterkategorie | | |
| Partnerwahl | 7,7 | (8) |

Die **Partnerschaft beenden, nicht heiraten, später heiraten** oder die **Partnerschaft anders gestalten** würden in einem anderen Leben 17,3% der Teilnehmer. Einen **anderen Partner** würden 7,7% wählen.

- Ich würde nicht heiraten. (10)
- Später heiraten, mein Leben zuvor mehr für mich genießen. (31)
- Versuchen, eine Partnerschaft selbst zu beenden, soweit es möglich und nötig ist. (87)
- Ich würde von meinen Partnern mehr Verantwortung verlangen, am liebsten wäre mir 1 Partner fürs Leben. (97)

Partnerwahl (7,7%)

- Ich würde mich aktiv um einen Partner bemühen.(7)

- bei der Suche nach dauerhaften Beziehungen mehr meine Aufmerksamkeit auf innere Qualitäten richten, als mich von schönen Äußeren blenden zu lassen. (77)
- Ich würde unter anderen Gesichtspunkten eine Ehefrau suchen. (94)

BERUF (17,3%)

Tab. 159: Nennhäufigkeit der Kategorie „Beruf“ bei Frage 10.1.
18 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=18/104) | % | (N) |
|-----------------------------|----------|------------|
| Beruf | 17,3 | (18) |
| Unterkategorie | | |
| Anderen Beruf wählen | 8,7 | (9) |

Die Teilnehmer würden **beruflich mehr experimentieren**, sich mehr **Zeit bei der Arbeitsuche nehmen** und **Mutterschaft und Arbeit besser koordinieren**. Einen **anderen Beruf** würden 8,7% wählen.

- Vor allem die Arbeitsstätten besser durchleuchten. (32)
- Mir Zeit geben, verschiedene Dinge auszuprobieren, anstatt mich gleich auf einen Beruf festzulegen. (92)

Anderen Beruf wählen (8,7%)

- Mich bei meiner Berufswahl nicht von anderen, vor allem Eltern, beeinflussen lassen, sondern den eigenen, inneren Weg gehen. (43)
- Ich würde nicht solange in einem ungeliebten Beruf arbeiten. (74)
- Einen anderen Beruf wählen (Jurist statt Gymnasiallehrer). (77)

MITMENSCHEN UND FREUNDE (14,4%)

Die Befragten würden **mehr Freundschaften schließen** und **pflegen**, mehr von Menschen **lernen** und die Mitmenschen mehr **achten**.

- Ich würde mehr Wert auf Freundschaften und soziale Kontakte legen. (2)
- Noch mehr von anderen Menschen lernen. (26)
- Frühe Freundschaften erhalten. Keine anderen veräppeln und auch nicht über andere schlecht reden. (60)
- Ich würde viel mehr versuchen, andere Menschen zu verstehen, um ihnen besser helfen zu können. (89)
- Ich würde mir frühzeitig sagen lassen, dass das Wichtigste im Leben die Menschen sind – nicht irgendwelche Sachen. (99)

INTERESSEN (7,7%)

Mehr Interessen nachgehen wie Fremdsprachen lernen, Sport betreiben, Reisen, Kunst und Musik würden 7,7%.

10.2 Äußerungen zu Frage 10.2

Die Frage 10.2 lautet: „Was würden Sie wieder genauso machen?“

Tab. 160: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 10.2, N=104.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|------|---|------|------|
| 1 | Eigenschaften und Verhaltensweisen Positive Lebenseinstellung | 27,9 | (29) |
| 2 | Alles | 26,9 | (28) |
| 3 | Familie Familie gründen/ Kinder haben | 23,1 | (24) |
| 4 | Partner Heiraten | 21,2 | (22) |
| 5 | Beruf | 17,3 | (18) |
| 6 | Interessen | 16,4 | (17) |
| 7 | Freunde und Mitmenschen | 13,5 | (14) |
| 8 | Glaube | 10,6 | (11) |
| 9 | Ausbildung | 9,6 | (10) |

EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSWEISEN (27,9%)

Tab. 161: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 10.2. 29 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=29/104) | % | (N) |
|------------------------------------|------|------|
| Eigenschaften und Verhaltensweisen | 27,9 | (29) |
| Unterkategorie | | |
| Positive Lebenseinstellung | 6,7 | (7) |

Die Teilnehmer würden wieder ihre **persönliche Weiterentwicklung** fördern, **zu sich stehen**,

Durchhaltevermögen haben. Häufiger genannt wurde die **positive Lebenseinstellung** (6,7%).

- Zu mir stehen. In den Phasen, wo ich etwas aus dem Bauch heraus getan habe, habe ich mich, obwohl es öfter entgegen der Erwartungen anderer war und vielleicht auch unpopulär oder frech, gut gefühlt. (2)
- Ich würde früh die Selbständigkeit suchen. (18)
- Hartnäckigkeit bei der Durchsetzung persönlicher Ziele. (63)
- Zufriedenheit über Status stellen. Situationen ändern, in denen ich nicht glücklich bin. (92)
- Offen und neugierig bleiben, mich weiter entwickeln, meiner inneren Führung vertrauen. (98)
- Meine eigene Entwicklung / Lebendigkeit als wichtigen Prozess. (103)

Positive Lebenseinstellung (6,7%)

- Positive Lebenseinstellung. Bewusst leben, förderliches Verhalten zur eigenen Entwicklung. (22)

- Mich immer wieder von der Freude am Leben tragen zulassen und auch negativen Erfahrungen etwas abgewinnen. (54)
- Mein eigenes Leben und meine persönlichen Werte entwickeln und so weit wie möglich ausleben. (71)

ALLES (26,9%)

Alles genauso wieder machen würden 26,9%, v. a. weil aus **Fehlern gelernt wurde** und das Leben so zur **Weiterentwicklung** geführt habe.

- Alle Erfahrungen und Misserfolge haben mich das werden lassen, was ich heute bin und ich bin zufrieden mit mir. (13)
- Ich würde diesen Weg wieder so gehen. Denn der schwere Unfall, der alles so verändert hat, wurde nicht „gemacht“. Es ist geschehen. Das kann ich akzeptieren. Gerade aus dieser Tatsache heraus ist so viel erwachsen, das nur aus Leiderfahrungen so wachsen kann. Es ist ein schweres Leben, aber ein unendlich reiches. (20)
- Alles – ich habe nichts absichtlich „falsch“ gemacht. (66)
- ALLES! Denn: Es ist gut so gewesen. Auch das Schlimme ist wichtig. Es hat mich bewusst werden lassen. Es hat mir geholfen, Standpunkte zu finden. (72)

FAMILIE (23,1%)

Tab. 162: Nennhäufigkeit der Kategorie „Familie“ bei Frage 10.2.
24 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=24/104) | % | (N) |
|-------------------------------|----------|------------|
| Familie | 23,1 | (24) |
| Unterkategorie | | |
| Familie gründen/ Kinder haben | 16,4 | (17) |

23,1% würden sich wieder in bestimmten Situationen ihren **Eltern** gegenüber entsprechend verhalten und auch die eigenen **Kinder** gleich **erziehen**. 16,4% äußern ausdrücklich, dass sie wieder eine **Familie gründen** würden.

- Früh das Elternhaus verlassen. (26)
- Die Konflikte mit meinen Eltern austragen. (43)
- Kinder im christlichen Wertesystem erziehen. (76)

Familie gründen/ Kinder haben (16,4%)

- Familie gründen. (1)
- Eigene Kinder. (35)
- Kinder zur Welt bringen und großziehen (mein Partner und meine drei Kinder gehören mit zu den wichtigsten Lehrmeistern in meinem Leben). (98)

PARTNER (21,2%)

Tab. 163: Nennhäufigkeit der Kategorie „Partner“ bei Frage 10.2.
22 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=22/104) | % | (N) |
|--------------------------------|----------|------------|
| Partner | 21,2 | (22) |
| Unterkategorie | | |
| Heiraten | 13,5 | (14) |

21,2% der Befragten würden sich dem **Partner** gegenüber ähnlich in bestimmten Situationen verhalten. Darunter fällt sowohl die **Partnerwahl** als auch gegebenenfalls die **Trennung** vom Partner. 13,5% würden sich wieder für die **Ehe** entscheiden.

- Ich würde noch einmal mit allen Männern, mit denen ich zusammen war, wieder in den Armen liegen wollen. (27)
- Wenn nötig die Entscheidung mich von einer unglücklichen Beziehung (Ehe) zu lösen. (31)
- Mich in meine große Liebe verlieben, auch wenn das Leben dadurch nicht einfach wird. (32)
- Zum Partner stehen – auch wenn vieles nicht immer „ideal“ erscheint. (51)

Heiraten (13,5%)

- Die Ehe mit meinem Mann. (69)
- Ich würde durchaus wieder heiraten. (71)
- Meine Partnerschaft und Ehe. (102)

BERUF (17,3%)

In einem anderen Leben würden 17,3% die **gleiche Berufswahl** und –**Ausübung** wählen.

- *Die Berufswahl war sicherlich richtig.* (24)
- Ich würde wieder auf Berufsausübung zugunsten meiner Kinder verzichten, aber früher wieder eine bezahlte Arbeit suchen. (33)
- Ebenso so früh und lange wie möglich berufstätig. (35)
- Meinen Beruf so ausüben. (86)

INTERESSEN (16,4%)

Ihre Interessen wie Reisen, Kultur und Sport würden 16,4% der Befragten ähnlich pflegen.

- Lesen, lesen, lesen. (1)
- Ein Instrument spielen. Sportliche Betätigung. (22)
- Reisen machen. Fremde Kulturen erleben. (81)

FREUNDE UND MITMENSCHEN (13,5%)

In einem anderen Leben würden 13,5% der Befragten Freundschaften und den Umgang mit den Mitmenschen beibehalten.

- Mich um intensive Kontakte (Freunde, Familie) kümmern. (17)
- Möglichst viele, sehr verschiedenartige Menschen kennen lernen, um für mich selbst Offenheit und Weitblick zu erlangen. (73)
- Mit Freunden durch dick und dünn zu gehen. (82)
- Sonst würde ich mir einen viel achtsameren Umgang mit meinen Mitmenschen wünschen. (83)
- manchen Menschen helfen. (90)

GLAUBE (10,6%)

Dem Glauben würden wieder 10,6% eine Bedeutung schenken.

- Leben mit Jesus Christus, in der Gemeinde. (8)
- Mein Leben in der Abhängigkeit von Gott leben. (16)
- Mich Gott zuwenden, Beten, Meditieren. Und vor allem: viel früher im Leben mit intensivem Gebet anfangen. (89)
- Ich würde mich ganz darauf einlassen, dass ich mit Gott zusammen für mein gelingendes Leben verantwortlich bin. (94)

AUSBILDUNG (9,6%)

Sich ähnlich in **Schule**, **Berufsausbildung** und **Studium** verhalten, würden 9,6% der Befragten.

- Abgeschlossene Berufsausbildung (22)
- Zwischen Schule und Beruf, Erfahrungen in verschiedenen Bereichen sammeln. (42)
- *Wenn ich es beeinflussen könnte: Eine höhere Schulbildung anstreben (war stinkfaul).* (44)
- Meine viel zu spät gemachte Ausbildung als Tanzpädagogin. (55)
- Ums Studium kämpfen, auch unter großem materiellen Verzicht. (91)

10.3 Vergleich der Kategorien von Teilfragen 10.1 und 10.2

Die folgende Tab. 164 soll einen Überblick geben, in wie weit bestimmte Kategorien eher der Teilfrage 10.1 oder 10.2 zuzuordnen sind. Beim Betrachten dieser Tabelle fällt auf, dass das, was man bei einer zweiten Chance im Leben ändern bzw. nicht ändern würde, sich nur leicht hinsichtlich der Nennhäufigkeit unterscheidet. Am häufigsten werden bei beiden Teilfragen die Eigenschaften und Verhaltensweisen genannt. Dennoch werden diese häufiger mit dem Wunsch genannt, sie zu ändern (46,2% ändern, 27,9% beibehalten). Ebenso besteht bei der Ausbildung

und den Interessen ein größeres Bedürfnis, diese zu ändern als beizubehalten. Der Glaube wurde ausschließlich bei Teilfrage 10.2 genannt als etwas, was man wieder genauso machen würde. Die restlichen Kategorien verteilen sich bei beiden Teilfragen ähnlich. Die unterste Zeile der Tabelle gibt an, dass es durchschnittlich gleich viele Nennungen insgesamt pro Teilfrage gibt. Durchschnittlich macht jeder Befragte 1,66 Angaben.

Tab. 164: Übersicht der genannten Kategorien bei Teilfragen 10.1 und 10.2.

| „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen? Was würden sie wieder genauso machen?“ (N=104) | 10.1 | | 10.2 | |
|---|---------------|------------|--------------------|------------|
| | ändern | | beibehalten | |
| | % | (N) | % | (N) |
| Eigenschaften und Verhaltensweisen | 46,2 | (48) | 27,9 | (29) |
| Nichts (10.1) bzw. Alles (10.2) | 23,1 | (24) | 26,9 | (28) |
| Ausbildung | 21,2 | (22) | 9,6 | (10) |
| Familie | 19,2 | (20) | 23,1 | (24) |
| Partner | 17,3 | (18) | 21,2 | (22) |
| Beruf | 17,3 | (18) | 17,3 | (18) |
| Freunde und Mitmenschen | 14,4 | (15) | 13,5 | (14) |
| Interessen | 7,7 | (8) | 16,4 | (17) |
| Glaube | 0,0 | (0) | 10,6 | (11) |
| Nennungen total (N) | 173 | | 173 | |

10.4 Vergleich der Mittelwerte der Befragten, die nichts ändern würden mit den restlichen Befragten hinsichtlich der Beantwortung der demographischen Daten, der Persönlichkeitsskalen und des Aussagebogens

Tab. 165: Vergleich der Mittelwerte der Teilnehmern, die nichts ändern bzw. alles wieder so machen würden mit den restlichen Befragten, die einiges ändern und wieder so machen würden, bezüglich der demographischen Daten und der Persönlichkeitsskalen sowie der Itembeantwortung. t-Test.

| | alles/nichts | N | Mittelwert | s | t | df | Sig. (2-seitig) |
|----------------------------|---------------------|----------|-------------------|----------|----------|-----------|------------------------|
| Zusatzfrage 1 | alles/nichts | 42 | 4,10 | ,62 | 2,654 | 97,567 | 0,009 |
| Zufriedenheit | einiges | 60 | 3,73 | ,76 | | | |
| 12-18 Jahre Jugend | alles/nichts | 42 | 3,10 | 1,12 | 2,281 | 89,037 | 0,025 |
| | einiges | 62 | 2,58 | 1,14 | | | |
| Neurotizismus | alles/nichts | 42 | 20,24 | 8,33 | -1,973 | 87,247 | 0,050 |
| | einiges | 61 | 23,51 | 8,18 | | | |
| Lebenszufriedenheit | alles/nichts | 42 | 8,71 | 2,92 | 3,133 | 99,598 | 0,002 |
| | einiges | 61 | 6,64 | 3,79 | | | |
| Item 27 | alles/nichts | 42 | 2,48 | 1,31 | 2,506 | 69,054 | 0,015 |
| | einiges | 62 | 1,89 | ,94 | | | |

Wie Tab. 165 zu entnehmen ist, unterscheiden sich die Gruppen laut t-Test in fünf Bereichen. Die Befragten, die nichts ändern bzw. alles genauso machen würden, sind zufriedener mit ihrem Leben, hatten eine bessere Jugend, sind weniger neurotisch, aber geben dabei eher an, dass sie keine innere Ruhe gefunden haben und nicht so recht wissen, wie ihr Leben weiter gehen soll (Item 27).

10.5 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Entscheidungs-Hypothese

Auf die Frage, was man anders machen würde, bzw. genauso wieder machen würde, könnte man das Leben noch einmal leben, gab es ein Vielzahl von Antworten. Vor allem das eigene Verhalten und eigene Eigenschaften möchte beinahe jeder zweite Befragte ändern. Demgegenüber stehen ein Viertel der Befragten, die gerade bestimmte Verhaltensweisen und Eigenschaften beibehalten möchten. Weitere genannte Kategorien sind Familie und Partnerschaft, Mitmenschen und Freunde, sowie Ausbildung und Interessen, wobei bei den letzten beiden ein größerer Wunsch der Änderung besteht, als es wieder genauso zu machen. Beim Vergleich der *Befragten, die nichts ändern bzw. alles genauso machen würden* mit der restlichen Stichprobe, stellt sich heraus, dass sie *zufriedener und weniger neurotisch* sind, eine *bessere Jugend* hatten und dennoch öfter angeben, dass sie *nicht so recht wissen, wie ihr Leben weiter gehen soll*.

11. Beeinträchtigungs-Hypothese

„Was bereitet den Befragten Schmerzen und Sorgen? In wie weit haben sie das Gefühl, ihr Leben selbst beeinträchtigt zu haben?“

Die genannten Schmerzen und Sorgen (11.1) und Beeinträchtigungen (11.2) sollen im Folgenden dargestellt werden.

11.1 Äußerungen zu Frage 5

Die Frage 5 lautet: „Was bereitet Ihnen in Ihrem Leben Sorgen und Schmerzen?“

Am häufigsten bereiteten Familienmitglieder (47,1%) Schmerzen und Sorgen sowie Erkrankungen (46,2%). Auch mit dem Partner und persönlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen haben je 31,7% Schmerzliches erlebt. 25% haben Schmerzen durch Sterben und Todesfälle und 21,2% haben Sorgen durch Freunde und Mitmenschen erfahren. Außerdem

werden in diesem Zusammenhang genannt: Beruf, Zukunftssorgen, finanzielle Sorgen und Politik und Gesellschaft.

Tab. 166: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 5.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|-------------|---|-------------|-------------|
| 1 | Familie | 47,1 | (49) |
| 2 | Krankheit | 46,2 | (48) |
| | Eigene Erkrankung | 30,8 | (32) |
| | Erkrankung anderer | 22,1 | (23) |
| 3 | Partner | 31,7 | (33) |
| | Partnerschaftsprobleme | 18,3 | (19) |
| | Trennung | 13,5 | (14) |
| | Eigenschaften und Verhaltensweisen | 31,7 | (33) |
| 4 | Sterben und Tod | 25,0 | (26) |
| 5 | Freunde und Mitmenschen | 21,2 | (22) |
| 6 | Beruf | 11,5 | (12) |
| | Zukunftssorgen | 11,5 | (12) |
| 7 | Finanzen | 6,7 | (7) |
| 8 | Politik und Gesellschaft | 5,8 | (6) |

FAMILIE (47,2%)

Schmerzen und Sorgen bereiteten einigen Teilnehmern das Verhältnis zu Geschwistern, Kindern und Eltern, die Beziehung der Eltern zueinander und das Altern der Eltern.

- Zu sehen wie meine Mutter immer mehr körperlich und geistig verfällt. (18)
- Erbschaftsauseinandersetzungen mit meiner Schwester. (28)
- Der ewige, schwelende Twist meiner Eltern. (32)
- Die Abkehr der Kinder bei ihrer Pubertät. (33)
- Keine Liebe und Anerkennung der Mutter. (47)
- Ich habe kaum Liebe von meinen Eltern empfunden. Die Kinder waren da, um im Betrieb der Eltern mitzuarbeiten, um diesen zu erhalten. (91)
- Meine Beziehung zu meiner Familie und die später emotionale Loslösung von der Hoffnung, doch noch mal richtig Liebe von ihnen zu bekommen. (96)

KRANKHEIT (46,2%)

Tab. 167: Nennhäufigkeit der Kategorie „Krankheit“ bei Frage 5. 48 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=48/104) | % | (N) |
|-----------------------------|----------|------------|
| Krankheit | 46,2 | (48) |
| Unterkategorie | | |
| Eigene Erkrankung | 30,8 | (32) |
| Erkrankung anderer | 22,1 | (23) |

Eigene Erkrankung (30,8%)

Genannt wurden verschiedene Arten von **Erkrankungen, Sucht, Depression** und die **Sorge** um die Gesundheit.

- Meine Auseinandersetzung mit dem Alkoholproblem. (2)
- Innere Ängste, über die ich damals mit niemand reden konnte (Phobie). (43)
- Meine labile Gesundheit, ich konnte mich bei gemeinsamen Unternehmungen nie mit Freunden vergleichen und messen. (54)
- Ängste um meine Gesundheit -> körperliche Anspannung und Nervosität. Depressive Phasen. Ich habe teilweise auch Panikattacken. (101)

Erkrankung anderer (22,1%)

Erkrankungen in der Familie, der Kinder, Eltern und Mitmenschen, Unfälle und Unfallfolgen.

- der Gehirntumor meiner zweiten Tochter. (1)
- Folgen eines Autounfalls: Aussehen (Gesicht) hat sich verändert). Wer bin ich? Kann ich mich mit dem neuen Aussehen annehmen/ können andere mich annehmen? (41)
- Die Krebserkrankung meines Vaters, die ein Tabuthema war. (43)
- Bis in die Gegenwart: Sorgen über depressive Stimmungen der Ehepartnerin, denen ich mit meinen Ratschlägen und Hilfsversuchen nicht immer abhelfen kann. Dadurch auch heute noch stark belastet. (77)

PARTNER (31,7%)

Tab. 168: Nennhäufigkeit der Kategorie „Partner“ bei Frage 5.
33 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=33/104) | % | (N) |
|-----------------------------|----------|------------|
| Partner | 31,7 | (33) |
| Unterkategorie | | |
| Partnerschaftsprobleme | 18,3 | (19) |
| Trennung | 13,5 | (14) |

Partnerschaftsprobleme (18,3%)

- Jede Liebesbeziehung verläuft im Schmerz und kann von mir nicht gelebt werden. (30)
- Die Erkenntnis sich wiederholender Muster bei der Partnersuche. Missglückte Versuche beim Aufbau einer glücklichen Partnerschaft. (45)
- Wenn ich das Gefühl hatte, dass mein Partner mich nicht versteht oder mich nicht beachtet. (51)

Trennung (13,5%)

- Große Schmerzen bereitete es mir, als meine Freundin unsere Beziehung beendete. (24)
- Als Frau die Trennung von einem geliebten Partner und das Akzeptieren, betrogen worden zu sein. (44)

- Größter Schmerz, dass sich meine Frau nach 32 Jahren endgültig von mir abwandte und mich zu vernichten suchte. (94)
- Trennung von meinem letzten Lebenspartner nach 18 Jahren Beziehung. (97)

MANGELNDE EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSWEISEN (31,7%)

Genannt werden **Minderwertigkeitsgefühle, Einsamkeit, begangene Fehler, existentielle Sorgen, mangelndes Selbstvertrauen.**

- Dass ich heute noch mein teilweise ungelebtes Leben vermisse, dass ich Teile meiner Fähigkeiten nicht rauslasse und starke Konzentrations- und Motivationsschwierigkeiten habe. (30)
- Wenn ich nicht „perfekt“ war z.B. zu den Kindern in den Gruppen. Wenn ich Fehler gemacht habe. Das Alleinsein, die Einsamkeit. Früher auch oft: Dass ich leben muss. Heute mache ich mir manchmal existentielle Sorgen, wie ich Sicherheiten aufgegeben habe. (65)
- Meine von der Mutter mir eingepfote Haltung, Menschen nach ihrem Äußeren zu beurteilen. Meine recht unmoralische Lebensart während des Studiums und einige Jahre danach. (76)
- Oft unberechtigt geringes Selbstbewusstsein, meine Hilflosigkeit, dass ich es nicht schaffe etwas zu ändern. (80)

STERBEN UND TOD (25%)

Tod von Kindern, Eltern, Geschwistern und Partnern.

- Der plötzliche Tod meines Vaters. (10)
- Der Verlust von Freunden, eines geliebten Menschen verbunden mit einem Gefühl der Hilflosigkeit. (15)
- Der Selbstmord meines gesunden Bruders (35)
- Krankheit und Siechtum der Eltern. (81)

FREUNDE UND MITMENSCHEN (21,2%)

Genannt wurden u. a. das **Fehlverhalten anderer**, das **Leid anderer**, erlebte **Verletzungen durch andere** und das **Abschiednehmen**.

- Ich persönlich litt, wenn ich mich verletzt, nicht beachtet fühlte. (23)
- Es belastet mich, wenn Freunde und Bekannte, aber auch Menschen im Allgemeinen, keinen Weg zueinander finden, einander nicht zuhören können, nicht bereit sind zu vergeben. Nicht für sich und ihre Handlungen Verantwortung übernehmen und die Schuld immer beim anderen suchen. (36)
- Geliebt Menschen leiden zu sehen, ohne Helfen zu können. (82)
- Die unzulänglichen Seiten des Menschen – sei es wie Egoismus, Lieblosigkeit... (84)

BERUFLICHE SORGEN (11,5%)

- Berufliche Etablierung angesichts der hohen Arbeitslosigkeit. (45)
- Das Gefühl, beruflich nicht so voran zu kommen wie ich gerne möchte. (57)
- Der Verlust meiner Stelle (arbeitsinhaltlich) durch Umstrukturierung. (97)

ZUKUNFTSSORGEN (11,5%)

- Die Zukunft macht mir Sorgen. Kann ich mein Leben weiterhin meistern? Kann ich weiter gut für meine Kinder sorgen? (62)
- Die Angst, geliebte Menschen zu verlieren. (79)
- Zukunftsangst (heute) (92)

FINANZEN (6,7%)

- Geldsorgen. (53)
- Finanzielle Sorgen zu Beginn unserer Ehe. (82)
- Zunehmende finanzielle Enge. (92)

POLITIK UND GESELLSCHAFT (5,8%)

- Hungernde Kinder, Zerstörung der Natur. Verfall ethischer Normen, besonders in Wissenschaft und Forschung. (82)
- Ungerechtigkeiten, Armut. (88)
- Politik, Macht, Aggressionen. Autos. (90)

11.2 Äußerungen zu Frage 6

Frage 6 lautet: „Wodurch haben Sie Ihr Leben selbst beeinträchtigt?“

Tab. 169: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 6, N=104.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|-----------------|---|-------------|-------------|
| 1 | Eigenschaften und Verhaltensweisen | 78,9 | (82) |
| | Mangelndes Selbstbewusstsein | 15,4 | (16) |
| | Ängste | 7,7 | (8) |
| | Mangelndes Durchsetzungsvermögen | 7,7 | (8) |
| | Anpassen | 7,7 | (8) |
| | fehlende Abgrenzung | 7,7 | (8) |
| | Pessimismus | 6,7 | (7) |
| | Unentschlossenheit | 6,7 | (7) |
| Perfektionismus | 6,7 | (7) | |
| 2 | Mitmenschen/ Freunde | 15,4 | (16) |
| 3 | Gesundheitliche Beeinträchtigungen | 7,7 | (8) |
| 4 | Partner | 6,7 | (7) |
| 5 | Familie | 4,8 | (5) |

Am häufigsten werden Beeinträchtigung durch eigenes Verhalten und Eigenschaften (78,9%) erlebt. Es werden auch noch schlechte Erfahrungen mit Freunden und Mitmenschen (15,4%), dem Partner (6,7%) und der Familie gemacht (4,8%). Gesundheitliche Beeinträchtigungen werden von 7,7% erwähnt.

MANGELNDE EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSWEISEN (78,9%)

Tab. 170: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 6. 82 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=82/104) | % | (N) |
|------------------------------------|------|------|
| Eigenschaften und Verhaltensweisen | 78,9 | (82) |
| Unterkategorie | | |
| Mangelndes Selbstbewusstsein | 15,4 | (16) |
| Ängste | 7,7 | (8) |
| Mangelndes Durchsetzungsvermögen | 7,7 | (8) |
| Anpassen | 7,7 | (8) |
| fehlende Abgrenzung | 7,7 | (8) |
| Pessimismus | 6,7 | (7) |
| Unentschlossenheit | 6,7 | (7) |
| Perfektionismus | 6,7 | (7) |

Die mangelnden Eigenschaften und Verhaltensweisen sind sehr vielfältig. Zusätzlich zu den in Tab. 170 aufgeführten Unterkategorien werden u. a. genannt **Flucht vor der Realität, Grübeln, introvertiert sein, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstmitleid, Selbstvorwürfe, Unabhängigkeitsbedürfnis, Übereiltheit, Ablenkung** von Gefühlen, **Bequemlichkeit**, zu hohe **Ansprüche** an sich, **Schwerfälligkeit**.

- Aktivitäten nach außen, zu wenig Sorgfalt für mein Innenleben. (22)
- Durch mein hohes Verantwortungsbewusstsein, durch meine hohe Aufmerksamkeit. (36)
- Ich habe zu wenig Hilfe und Unterstützung gesucht und in Anspruch genommen, mein übersteigertes Bedürfnis nach Unabhängigkeit. (46)
- Durch die Bequemlichkeit und zu viel Abwehr das Notwendige zu tun. Obwohl ich es erahnte. Durch zu viel Jammern und zu wenig Handeln. (55)
- Ich grübele oft zu lange über Vergangenes nach, anstatt Ursachen zu analysieren und Konsequenzen zu ziehen. Ich mache mir oft zu lange Illusionen (Diskrepanz zwischen Denken und Fühlen). (57)
- Wenn ich voreilig gehandelt habe (nicht gemeint ist Spontaneität), weil ich manches Mal einfach länger hätte abwarten müssen. (61)
- Durch meine introvertierte Art - den Rückzug, wenn es darauf angekommen wäre, offen zu sein. (69)
- meist an die Zukunft gedacht, die Gegenwart nicht gelebt (78)
- Oberflächlichkeit, Unaufmerksamkeit. (40)

- Durch mein Verhalten: wenn ich nicht das bekomme, was ich mir wünsche, reagiere ich enttäuscht oder sauer. Ich muss immer beliebt sein und beachtet werden. Kritik ertrage ich nicht sehr gut, da ich alles sehr persönlich nehme. Wenn ich etwas Gutes getan habe, erwarte ich Anerkennung. Um nicht alleine zu sein oder beachtet zu werden, klammere ich: hauptsächlich in Partnerschaft. (53)
- Oft wendete ich unnötig viel Kraft an, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Durch zu geringe Möglichkeiten und Fähigkeiten loszulassen und zu entspannen. (54)
- Streben nach Erfolg und Anerkennung. (78)
- Meine eigene seelische Armut (95)

Mangelndes Selbstbewusstsein (15,4%)

- Dass ich übersensibel bin. Dass ich mich habe brechen lassen und keinen anderen Ausweg gefunden habe. Dass ich ein geringes Selbstwertgefühl habe. Dass ich mich nicht annehmen kann. (30)
- Mangelndes Selbstbewusstsein hat mein Leben immer irgendwie beeinträchtigt. (56)
- Ich traue mir manchmal zu wenig zu, obwohl mir die Erfahrung hinterher immer etwas anderes sagt. (57)
- Ich fühlte mich zeitweise minderwertig, das blockierte mich sehr, ich traute mir wenig zu. (104)

Ängste (7,7%)

- Angst vor Enttäuschung. (14)
- Durch Ängste, die im Vorfeld einer Situation eintreten können. (17)
- Überaus große Sorge und Angst vor Dingen, die noch gar nicht eingetreten sind. Meine Angst, die mich beherrscht und unter der auch eine wichtige Beziehung leidet. (20)

Mangelndes Durchsetzungsvermögen/ Zielstrebigkeit (7,7%)

- Die anfangs zielstrebig angegangenen Dinge kamen ins Stocken und entwickelten sich z. T. zu Sisyphusarbeiten. (32)
- Ich zögere, zaudere, ich kreise um die Aufgabe, ehe ich zum Kern vorstoße. Ich schiebe Unangenehmes vor mir her. (42)
- Durch mein mangelndes Durchsetzungsvermögen. Ich bin vor schwierigen Situationen immer wieder davongelaufen anstatt mein Recht durchzusetzen. (62)
- Manchmal auch durch zu wenig Zielstrebigkeit bzw. Selbstdisziplin. (103)

Anpassen (7,7%)

- Den Fehler wieder und wieder machte, keine Forderungen und Leistungen von den „anderen“ zu erwarten, sondern mich „klein“ machte und lieb, artig, gehorsam und fleißig war. (9)
- Ich habe es immer vermieden Fragen zu stellen, weil ich als Kind die Erfahrung gemacht habe, dann unbequem zu sein. Mir fehlte immer der Mut – bis ich es fast ganz verlernt habe. Das war ein großer Fehler! (68)

- Trotz der möglichen Unabhängigkeit war ich immer darauf bedacht, die Wünsche anderer (Eltern, Ehefrau, Kinder, Freunde, Geschäftspartner) zu erfüllen. Das führte zu Unfreiheit, Unglaubwürdigkeit bis in die Depression. (73)

Fehlende Abgrenzung (7,7%)

- Ich bin zu unachtsam mit mir selber umgegangen. Ich habe zu wenig nein gesagt, ich habe zu viele Entschuldigungen für das Verhalten von Menschen gesucht, die mir nahe standen. Dadurch war die Enttäuschung weitaus stärker. Eine regelrechte Sucht nach Harmonie hat Trotz hervorgerufen und Uneinsichtigkeit. (15)
- Lade mir oft zuviel auf, kann nicht nein sagen, fühle mich für vieles verantwortlich, dadurch komme ich selbst manchmal zu kurz. Dass ich mich abhängig gemacht habe, von dem was andere über mich oder überhaupt denken. (41)
- Die Schwierigkeit, ohne Schuldgefühl und Skrupel „nein“ sagen zu können, wenn ich erschöpft bin. Sich innerlich abzugrenzen gegen Menschen mit schweren Schicksalen. (63)

Pessimismus (6,7%)

- Dass ich alles negativ sehe. (30)
- Ich habe viele Dinge nicht so gesehen wie sie sind. Ich habe mir nichts Gutes, Schönes gegönnt. Ich ließ zu viel Negatives in mich hinein und kaum etwas Schönes. (65)
- Neigung zum Grübeln. Pessimismus. (101)

Unentschlossenheit (6,7%)

- Indem ich mich gescheut habe, Entscheidungen zu treffen, immer gezögert habe. (43)
- Unentschlossenheit - was aber oft von mir nur als Reifungsprozess aufgefasst wurde. (84)
- Unentschlossenheit, nicht Wissen, was ich will. (92)

Perfektionismus (6,7%)

- Dadurch, perfekt und stark sein zu wollen. (52)
- Ich habe schon den Hang zum Perfektionismus. Mein Wunsch, Beziehungen und Aufgaben mit der ihnen notwendigen Aufmerksamkeit zu behandeln, hemmt mich manchmal selbst. (71)
- Dadurch, dass ich oft Dinge zu lange aufschiebe, weil ich sie perfekt machen möchte. (103)

MITMENSCHEN UND FREUNDE (15,4%)

Als belastend empfanden einige Teilnehmer u. a. **falsches Verhalten, zuviel Offenheit, falscher Umgang, Misstrauen, Helfersyndrom.**

- Durch unmoralisches Verhalten. Durch Gutgläubigkeit, durch unberechtigte Voreingenommenheit. (1)
- Fehlende Skepsis den Mitmenschen gegenüber (ich habe zuviel Urvertrauen). (33)
- Durch starke, emotionelle Öffentlichkeit die befreit, aber auch einen Preis kostet. (38)

- Durch zu hohe Ansprüche und Erwartungen, durch zu wenig Vertrauen zu anderen Menschen. (54)
- Durch schlechte Gesellschaft (76)
- Abwertung von Menschen in engerer Umgebung. (78)
- „Helfersyndrom“. (91)

GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNG (7,7%)

Belastet fühlen sich einige durch die eigene ungesunde Lebensweise und durch den Umgang mit Krankheiten.

- Ignorieren von körperlichen Signalen. (21)
- Durch Alkohol und Zigaretten, beides in hohem Maß. (27)

PARTNER (6,7%)

Problematisch ist für einige Befragte **Partnerwahl, Trennung** und der **Umgang** mit dem Partner.

- Ich habe eine Frau geheiratet, die ich nicht wirklich liebte. Wir passen gut zueinander, aber glücklich sind wir beide miteinander nie gewesen. (42)
- Durch Auflösung und Trennung von 1. Verlobten – einem sehr wertvollen Menschen – wegen Unreife. (49)
- Meine Unfähigkeit, mich auf Männer einzulassen, die mich mögen und verehren. Dass ich Schwierigkeiten hatte und habe, mich aus Beziehungen zu lösen, die mir nicht gut tun. (80)

FAMILIE (4,8%)

Als belastend werden die **Beziehung zu den Eltern** und die **Erziehung der Kinder** empfunden.

- Fehlende Strenge bei den Kindern (sie sind zur APO-Zeit geboren). (33)
- Bedingt durch verschiedene Lebensumstände bestand eine viel zu lange andauernde Mutterbindung. Habe den Einflüssen der Mutter zu stark nachgegeben bzw. ihnen vertraut, dadurch starke Belastung der eigenen Ehe. (77)
- Konnte mich schwer gegen meine Eltern durchsetzen. Sie hatten lange großen Einfluss (subtil, nicht aktiv). (92)

11.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Beeinträchtigungshypothese

Schmerzen bereiten Familienmitglieder, Krankheiten, Partner, Freunde und Mitmenschen, der Beruf und auch das eigene Verhalten. Beeinträchtigungen werden erfahren durch individuelle Eigenschaften, Mitmenschen und gesundheitliche Probleme. Während *Schmerzen und Sorgen hauptsächlich von anderen Menschen oder Äußerem ausgelöst* (Familie, Partner, Freunde und

Mitmenschen) werden, handelt es sich bei den *Beeinträchtigungen hauptsächlich um eigenes, falsches Verhalten und schlechten Eigenschaften.*

12. Ressourcen-Hypothese

„Der Fragebogen ist ressourcenorientiert und unterstützt das Bewusstsein für eigene Stärken. Was wird von den Befragten als Freude bereitend, Kraft und Sinn gebend genannt? In wie weit ist ihnen bewusst, was sie von anderen Menschen gelernt haben?“

Zur Beantwortung dieser Fragen sollen mehrere Fragen aus dem Lebensrückblickbogen berücksichtigt werden. Zunächst wird Frage 8 vorgestellt, die nach Halt- und Kraftquellen fragt (12.1). Bei den Kraftquellen soll auch untersucht werden, ob es Unterschiede bei inneren und äußeren Kraftquellen gibt (12.2). Anschließend sollen die Frage 11 „Sinnquellen im Alltag“ (12.3) und die Frage 4 „Freude“ (12.4) dargestellt werden. Es soll überprüft werden, ob es Unterschiede bei den Freude-, Sinn- und Haltquellen gibt (12.5). Die Frage 9 beschäftigt sich mit Verhaltensweisen und Eigenschaften, die von anderen Menschen gelernt wurden (12.6). Die Zusammenfassung der Ergebnisse (12.7) soll einen Überblick verschaffen.

12.1 Äußerungen zu Frage 8

Frage 8: „Was hat Ihnen häufig im Alltag seelischen Halt und Kraft gegeben?“

Tab. 171: Übersicht über genannte Kategorien bei Frage 8, N=104.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|------|--------------------------------------|-------------|-------------|
| 1 | Freunde und Mitmenschen | 58,7 | (61) |
| | wohltuenden Gespräche | 24,1 | (25) |
| | Unterstützung erfahren | 9,6 | (10) |
| 2 | Halt und Kraft in sich selbst | 50,0 | (52) |
| | positive Lebenseinstellung | 35,6 | (37) |
| | Interessen | 50,0 | (52) |
| | Kultur | 23,1 | (24) |
| | Natur | 13,5 | (14) |
| | sportliche Betätigungen | 8,7 | (9) |
| 3 | Glaube | 48,1 | (50) |
| 4 | Familie | 26,9 | (28) |
| 5 | Partner | 26,0 | (27) |
| 6 | Beruf | 14,4 | (15) |

Über die Hälfte der Befragten (58,7%) erhalten durch Freunde und Mitmenschen seelischen Halt und Kraft. Davon wiederum die Hälfte (24,1%) erwähnen speziell wohltuende Gespräche. Interessen sind für 50% der Befragten wichtig und der Glaube steht mit 48,1% auf Rang 3. Die

Familie bildet für 26,9% eine wichtige Haltquelle im Alltag. 50% geben an, dass sie Halt und Kraft in sich selbst finden wie zum Beispiel durch eine positive Lebenseinstellung.

HALT UND KRAFT DURCH MITMENSCHEN (58,7%)

Tab. 172: Nennhäufigkeit der Kategorie „Freunde und Mitmenschen“ bei Frage 8. 61 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=61/104) | % | (N) |
|-----------------------------|----------|------------|
| Freunde und Mitmenschen | 58,7 | (61) |
| Unterkategorie | | |
| wohltuenden Gespräche | 24,1 | (25) |
| Unterstützung erfahren | 9,6 | (10) |

Halt und Kraft erfahren über die Hälfte der Teilnehmer durch Mitmenschen und Freunde. Das Gefühl, **akzeptiert zu werden, wichtig für andere zu sein**, das **Zusammensein** und der **Austausch** mit anderen ist dabei wichtig. Knapp ein Viertel erwähnt in dem Zusammenhang **wohltuende Gespräche** (24,1%) und 9,6% die Tatsache, dass sie **Unterstützung** durch Freunde erhalten.

- Zusammensein mit anderen. (7)
- Das Gefühl für andere „wertvoll“ zu sein, etwas zu bewegen – mein Umfeld um einen cm zu verändern/ voranzubringen. (18)
- Zuspruch und Begleitung von Freunden. (36)
- Das Wissen, Freunden geliebt zu werden! Das Bewusstsein, Menschen zu begeistern/ motivieren! (44)
- Freunde. Offene Aussprachen. (51)
- Personen, die mir nahe standen. Das Gefühl, wichtig für jemanden zu sein. (57)
- Dass ich mich auf einige Leute und mich verlassen kann. (88)
- gute Freunde, die mich verstanden und nicht verurteilten (104)

Wohltuende Gespräche (24,1%)

- Ich denke auch an viele Menschen, mit denen ich offene Gespräche führen konnte. (4)
- Enge Freundinnen, mit denen ich über meine Probleme reden konnte. Z.T. auch professionelle Beratung/ „Therapie“. (43)
- Ein gutes Gespräch mit lieben Menschen. (56)
- Ein sehr verständnisvoller Partner, mit dem ich immer über Probleme reden konnte. (68)

Unterstützung erfahren (9,6%)

- Halt gibt mir gleich nach Gott ein Mensch, der mir ein wirklicher Freund ist. Er ist immer da, wenn ich ihn brauche und hat unendlich Geduld. (20)
- Und dass meist doch noch jemand da war, der im richtigen Moment Unterstützung gegeben hat. Bisher konnte ich mich darauf zumeist verlassen. (60)

HALT UND KRAFT IN SICH SELBST (50%)

Tab. 173: Nennhäufigkeit der Kategorie „in sich selbst“ bei Frage 8.
52 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=52/104) | % | (N) |
|-------------------------------|------|------|
| Halt und Kraft in sich selbst | 50,0 | (52) |
| Unterkategorie | | |
| positive Lebenseinstellung | 35,6 | (37) |

50% beschreiben, wie sie Halt und Kraft in sich selbst finden können. Eigenschaften wie **Kämpfernatur** sein, auf die **innere Stimme hören**, **Alleinsein** können, **Achtsamsein** und **Selbstvertrauen** haben, aber auch Tagebuch führen werden erwähnt. 35,6% der Befragten empfinden ihre **positive Lebenseinstellung** als besonders wichtig.

- Die Selbstbeherrschung in der Lebensführung und –Gestaltung. (5)
- Aber auch die Fähigkeit allein sein zu können, ohne Einsamkeit zu empfinden. (15)
- Mein Selbstwertgefühl ist meine Stärke. Ich schaffe das! Mein Wille, meine Diszipliniertheit. (59)
- Mein zunehmendes Bewusstsein für meine Fähigkeiten. (96)

Positive Lebenseinstellung (35,6%)

- Der Glaube, dass alles vorbei geht, dass es wieder besser wird. (14)
- Ich habe für mich viel erreicht. Und dieses Wissen gibt Kraft. (26)
- Mittlerweile der Überzeugung zu sein, dass (fast) alles seinen Sinn haben wird, auch wenn ich ihn im Moment noch nicht sehe/ erkenne. “Gut Ding braucht Weile“. Dass ich in schwierigen Situationen immer wieder wusste, was zu tun war. (32)
- Die Hoffnung, dass Probleme sich lösen. Glaube an das Gute in allem. (33)
- meinen grenzenlosen Optimismus. (104)

HALT UND KRAFT DURCH INTERESSEN (50%)

Jeder zweite Teilnehmer nennt Interessen und das Ausführen von Hobbies als Kraft spendend. Dabei werden speziell kulturelle Interessen (23,1%), die Natur (13,5%) und sportliche Betätigungen (8,7%) genannt.

Tab. 174: Nennhäufigkeit der Kategorie „Interessen“ bei Frage 8.
52 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=52/104) | % | (N) |
|-------------------------|------|------|
| Interessen | 50,0 | (52) |
| Unterkategorie | | |
| Kultur | 23,1 | (24) |
| Natur | 13,5 | (14) |
| sportliche Betätigungen | 8,7 | (9) |

HALT UND KRAFT DURCH DEN GLAUBEN (48,1%)

Halt gebend ist für 48,1% der Glaube. Das Gefühl, **geführt, geschützt** und **geliebt** zu werden, **sich geborgen zu fühlen** wird genannt. Außerdem werden **Zwiegespräche** geführt und das **Gebet** und die **Meditation** sind wichtig.

Die Mehrzahl der Nennungen bezieht sich auf den religiösen Glauben (37,5%), die restlichen 10,6% erwähnen eine nicht weiter spezifizierte, höhere Macht.

- Der Glaube an eine Unabwendbarkeit des Schicksals und das Vertrauen auf eine alles beherrschende Macht. (3)
- Mein Glaube, die Hoffnung: Gott macht keine Fehler. Stille und Gebet, Musik. (9)
- Der Gedanke an eine Reinkarnation verhalf mir zu der Überzeugung, dass niemand vor sich selber weglafen kann, auch nicht durch Selbstmord. In meiner Jugend tröstete ich mich mit dem Zitat aus der Bibel „Wen Gott straft, den liebt er auch.“ (24)
- Mein Glaube, mein Vertrauen auf Gottes Hilfe, die Sicherheit, dass er mich führt und mir hilft. (31)
- Der Glaube an eine „höhere Macht“, dass alles einen Sinn ergibt und wenn auch erst in der Rückschau. (45)
- Übergreifendes Religionsverständnis – Urvertrauen in ein kosmisches Geborgensein. (84)
- Das Beten! Vor allem der Glaube an einem Sinn unseres menschlichen Lebens, das Gebet und die Meditation, also das Loslassen aller Sorgen, indem ich mich ganz dem Guten, also Gott zuwende.(89)

FAMILIE (26,9%)

Die eigenen Kinder und das Elternsein, sowie andere Familienangehörige sind für 26,9% Kraft spendend.

- Rückhalt in der Familie. (12)
- Zuspruch und Begleitung von Familienangehörigen (36)
- Meine Familie, deren Liebe ich mir immer sicher war und bin. (56)
- Meine 4 Kinder, denen ich wirklichen Verpflichtungen gegenüber habe, die abhängig von mir sind. (85)
- Meine kleine Familie gibt mir seelischen Halt. Die Liebe meines Kindes. (100)

PARTNER (26%)

In der Partnerschaft erhalten 26% Halt und Kraft durch die Unterstützung, Liebe und Vertrauen des Partners.

- Die Liebe und Unterstützung meines Mannes. (11)
- Meine Frau, die, wenn es mir wirklich schlecht ging, für mich da war, mich stützte. (42)
- Dass mir meine Ehe so viel Basis gegeben hat, dass unter mir der Boden niemals zusammenbricht. (88)

HALT UND KRAFT DURCH DEN BERUF (14,4%)

Halt durch finanzielle Sicherheit, die Bestätigung und Freude durch die Arbeit erhalten 14,4% der Teilnehmer.

- Eine Arbeit, die Spaß macht. (13)
- Die Bestätigung meiner Arbeit = das Interesse und der Dank der Schüler. (42)
- Anerkennung in nicht-akademischen Berufen (Buchhalterin, Taxifahrerin), berufliche Erfolge in akademischem Beruf. (78)
- finanzielle Sicherheit durch gute Arbeit. (81)
- einen Beruf zu haben, den ich für sinnvoll halte und den ich kreativ gestalten kann. (103)

12.2 Innere und äußere Kraft- und Haltquellen im Vergleich

Tab. 175: Vergleich der Mittelwerte (t-Test) der Teilnehmer, die von inneren oder äußeren Haltquellen berichten, bezüglich der statistisch relevanten demographischen Daten, der Persönlichkeitsskalen und der Itembeantwortung.

| | Halt | N | Mittelwert | s | t | df | Sig. (2-seitig) |
|------------------------------------|--------------|----|------------|------|--------|---------|-----------------|
| Zusatzfrage 1 Zufriedenheit | äußerer Halt | 51 | 3,75 | ,80 | -1,947 | 94,083 | ,050 |
| | innerer Halt | 51 | 4,02 | ,62 | | | |
| Zusatzfrage 2 Freude | äußerer Halt | 49 | 3,69 | ,94 | -2,544 | 80,952 | ,013 |
| | innerer Halt | 52 | 4,10 | ,60 | | | |
| NEO-FFI Extraversion | äußerer Halt | 52 | 1,97 | ,60 | -3,088 | 100,103 | ,003 |
| | innerer Halt | 51 | 2,31 | ,53 | | | |
| FPI-Lebenszufriedenheit | äußerer Halt | 52 | 6,75 | 3,68 | -2,135 | 100,579 | ,035 |
| | innerer Halt | 51 | 8,24 | 3,38 | | | |
| Item 7 | äußerer Halt | 52 | 2,23 | 1,25 | 2,005 | 100,352 | ,048 |
| | innerer Halt | 52 | 1,77 | 1,10 | | | |
| Item 12 | äußerer Halt | 52 | 2,62 | 1,25 | 2,269 | 99,548 | ,025 |
| | innerer Halt | 52 | 2,10 | 1,07 | | | |
| Item 14 | äußerer Halt | 52 | 2,96 | 1,27 | -2,635 | 100,228 | ,010 |
| | innerer Halt | 52 | 3,58 | 1,11 | | | |
| Item 17 | äußerer Halt | 52 | 3,90 | ,91 | -1,960 | 99,665 | ,050 |
| | innerer Halt | 52 | 4,23 | ,78 | | | |
| Item 27 | äußerer Halt | 52 | 2,35 | 1,22 | 2,011 | 98,756 | ,047 |
| | innerer Halt | 52 | 1,90 | 1,01 | | | |
| Item 31 | äußerer Halt | 52 | 3,46 | ,98 | -2,221 | 101,971 | ,029 |
| | innerer Halt | 52 | 3,88 | ,96 | | | |
| Item 35 | äußerer Halt | 52 | 3,02 | 1,20 | 1,982 | 101,977 | ,050 |
| | innerer Halt | 52 | 2,56 | 1,28 | | | |

Es wird untersucht, ob es Unterschiede gibt, bei Menschen, die nur von inneren oder ausschließlich von äußeren Kraftquellen berichten. Die inneren Kraft- und Haltquellen sind in der Kategorie „Halt und Kraft in sich selbst“ zusammengefasst. Wie oben unter 12.1 zu sehen ist, handelt es sich dabei um eine positive Lebenseinstellung, um Eigenschaften wie eine

Kämpfernatur sein, auf die innere Stimme hören, Alleinsein können, Achtsam sein und Selbstvertrauen haben. Es geht also um Kraftquellen, die unabhängig von äußeren Einflüssen sind, die die Betroffenen in sich tragen und denen sie sich bewusst sind. Diese soll den restlichen Kraftquellen gegenüber gestellt werden. Eingeteilt in die Gruppe der inneren und äußeren Haltequellen sollen die Mittelwerte dieser zwei Gruppen bei den demographischen Daten, den Persönlichkeitsskalen und der Itembeantwortung des Aussagebogens verglichen werden.

Wie in Tab. 175 zu ersehen ist, unterscheiden sich die Gruppen der inneren und äußeren Halt- und Kraftquellen in mehreren Punkten. Die Befragten mit inneren Kraftquellen sind zufriedener, mit dem Verlauf ihres Lebens und berichten von mehr Freude. Sie sind mehr extravertiert und haben eine höhere Lebenszufriedenheit. Teilnehmer mit inneren Haltquellen geben seltener an, dass sie sich in einer trübseligen Zeit ihres Lebens befinden (Item 7), sich seltener energielos und ohne Antrieb (Item 35) fühlen. Sie haben weniger Schuldgefühle beim Rückblick aufs Leben (Item 12), empfinden ihr Leben mehr mit Sinn ausgefüllt (Item 17) und machen sich weniger Sorgen um den weiteren Verlauf ihres Lebens (Item 27). Sie empfinden ihre Partnerschaften befriedigender (Item 14) und akzeptieren sich eher (Item 31).

12.3 Äußerungen zu Frage 11

Frage 11 lautet: „Wobei verspüren Sie in Ihrem Alltag Sinn?“

Tab. 176: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 11.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|------|--|-------------|-------------|
| 1 | Mitmenschen und Freunde | 64,4 | (66) |
| | Helfen | 36,5 | (38) |
| | Wohltuende Gespräche | 7,7 | (8) |
| 2 | Merkmale der eigenen Person | 33,7 | (35) |
| | für sich selbst sorgen können | 25,0 | (26) |
| | Glück und Freude spüren können | 8,7 | (9) |
| | Beruf | 33,7 | (35) |
| 3 | Kinder/ Familie | 22,0 | (23) |
| | Erziehung und Begleitung der Kinder | 14,0 | (15) |
| 4 | In allem Verhalten und Erleben | 17,3 | (18) |
| | Soziales Engagement | 17,3 | (18) |
| 5 | Interesse | 15,4 | (16) |
| 6 | Glaube | 13,5 | (14) |
| 7 | Partnerschaft | 11,5 | (13) |

Wie auch bei der Frage nach Halt und Kraft sind am häufigsten Sinn gebend die Mitmenschen und Freunde. Von den 64,4%, die Mitmenschen und Freunde nennen, erwähnen 36,5% speziell das Helfen und Hilfe erhalten. Außerdem sind Sinn gebend Eigenschaften und der Beruf mit je 33,7%. Kinder und Familie sind für 22% Sinn gebend. 17,3% verspüren in allem Verhalten und

Erleben Sinn. Zusätzlich werden folgende Kategorien genannt: soziales Engagement (17,3%), Interessen (15,4%), Glaube (13,5%) und Partnerschaft (11,5%).

MITMENSCHEN UND FREUNDE (64,4%)

64,4% der Befragten verspüren Sinn im Alltag, wenn sie einen **guten und lebendigen Kontakt** zu Freunden und Mitmenschen haben, **Unterstützung** bekommen und **verstanden** werden. Dabei nennen 7,7% explizit **gute Gespräche**. Für 36,5% ist es wichtig, **helfen** zu können und **Hilfe** zu erhalten.

Tab. 177: Nennhäufigkeit der Kategorie „Mitmenschen und Freunde“ bei Frage 11. 66 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=66/104) | % | (N) |
|-----------------------------|----------|------------|
| Mitmenschen und Freunde | 64,4 | (66) |
| Unterkategorie | | |
| Helfen | 36,5 | (38) |
| Wohltuende Gespräche | 7,7 | (8) |

- sinnvolle, wesentliche und fördernde Freundschaften. (44)
- Wenn ich für andere wichtig bin. (57)
- Für mich bedeuten Begegnungen mit Menschen viel, d.h. sie machen für mich Sinn. (65)

Helfen (36,5%)

- Im sinnvollen Tun für mich und anderen. (7)
- Das Gefühl, gebraucht zu werden. Helfen können und auch Hilfe einzufordern. (13)
- Schwächeren Menschen zur Seite stehen, ihnen zuhören, sie ernst nehmen. (68)

Gute Gespräche (7,7%)

- Gespräche mit anderen Menschen, die auch persönliche Schwächen mit einschließen. (45)
- ein gutes Gespräch, ein freundliches Wort (56)
- Bei Gesprächen mit meiner Base, mit Freunden/innen. (66)

EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSMERKMALE (33,7%)

Tab. 178: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften und Verhaltensweisen“ bei Frage 11. 35 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=35/104) | % | (N) |
|--------------------------------|----------|------------|
| Merkmale der eigenen Person | 33,7 | (35) |
| Unterkategorie | | |
| für sich selbst sorgen können | 25,0 | (26) |
| Glück und Freude spüren können | 8,7 | (9) |

Ein Drittel der Befragten empfinden Sinn, wenn sie sich annehmen können, mit sich eins sind und Glück spüren können. Dabei handelt es sich bei einem Viertel mehr um das Gefühl, **für sich selbst sorgen** zu können und **achtsam** zu sein, während es bei den anderen 8,7% der Befragten eher um das **Empfinden von Glück und Freude** geht.

Für sich selbst sorgen (25%)

- Wenn ich etwas tue was mir selbst gut tut. (16)
- Im achtsamen, sorgsamem Umgang mit den Dingen, der Entwicklung meiner Persönlichkeit... (22)
- Das ist für mich schwierig zu beantworten, weil ich oft die „Sinnfrage“ stelle. Für mich macht es Sinn, mir Zeit für mich zu nehmen. (65)
- Wenn ich zufrieden bin mit mir selbst, wenn ich Perspektiven sehe. (80)
- Mich anzunehmen wie ich bin. (81)
- Inneres Gleichgewicht. Wenn ich aus Erfahrungen lernen kann. (92)
- Schauen, dass ich mir Energiequellen erschließe. (97)

Glück und Freude spüren (8,7%)

- Freude, die ich erfahre, weitergeben kann. (9)
- Wenn ich „sehe“, was ich gemacht habe, ein Ziel erreicht habe. Wenn ich viel gelacht habe. Wenn ich mich glücklich fühle. (52)
- Wenn ich kreativ und produktiv bin. In Momenten, in denen ich glücklich bin oder andere glücklich mache. (57)
- Ich habe das Staunen noch nicht verlernt und finde das Leben einfach wunderbar. (99)

BERUF (33,7%)

Wiederum ein Drittel der Befragten empfinden Sinn in der **Art des Berufes** bzw. in der Art der **Ausübung** des Berufes.

- Beitragen zu können meine Umwelt/Arbeitswelt positiv mitgestalten zu können. (32)
- In meiner Arbeit. Dass ich mich einbringe, vieles bewirken kann. (46)
- Wenn ich Anerkennung im Beruf bekomme. (57)

KINDER UND FAMILIE (22%)

Tab. 179: Nennhäufigkeit der Kategorie „Kinder und Familie“ bei Frage 11. 23 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=23/104) | % | (N) |
|--|------|------|
| Kinder/ Familie | 22,0 | (23) |
| Unterkategorie | | |
| Erziehung und Begleitung der Kinder | 14,0 | (15) |

22% der Befragten spüren Sinn im Alltag durch ihre Familie, durch den **Kontakt** zu den Eltern und anderen Verwandten. Für 14% davon ist vor allem die **Erziehung und Begleitung der Kinder** Sinn gebend.

- Als Rentnerin die Beziehung mit der gesamten Familie stets aktivieren. (6)
- In der Verantwortung für meine Familie. (10)
- Meine Arbeit als „Familienfrau“ ist als Ganzes sinnvoll, weil ich dadurch den anderen Familienmitgliedern das Leben angenehmer mache. (70)

Erziehung und Begleitung der eigenen Kinder (14%)

- Die Kinder in ihrem Leben zu begleiten. (13)
- In der Liebe und Hilfsbereitschaft zu Familienangehörigen (51)
- Meine Arbeit als „Familienfrau“ ist als Ganzes sinnvoll, weil ich dadurch den anderen Familienmitgliedern das Leben angenehmer mache. (70)

PARTNER (11,5%)

- Meinen Sinn sehe ich jetzt einfach darin, meinen Mann glücklich zu machen. (23)
- Wenn ich Zeit mit meinem Mann verbringen kann. (43)
- Außerdem versuche ich, meine Frau, die oft am Sinn des Lebens zweifelt, im Alltag zu stützen und ihr in negativen Phasen Lebensmut zuzusprechen. Darin sehe ich eine sinnvolle Aufgabe. (77)

IN ALLEM LEBEN UND VERHALTEN (17,3%)

17,3% erleben Sinn im Alltag, im augenblicklichen Handeln, also in allem, was sie tun.

- Mehr oder weniger in allem, was ich denke und tue. (3)
- Das ist eine schwere Frage für mich! Ich freue mich, wenn die täglichen Aufgaben und Pflichten, sowie meine Lebensbedürfnisse (in geistiger und kultureller Hinsicht, Essen, Schlafen = gesunder Lebensweise) mir gelungen sind, in einem gesunden Verhältnis stehen. (9)
- Ich kann mich an so vielen kleinen Dingen freuen. Diese Freude am Leben gibt mir Sinn für alles. (12)
- Im augenblicklichen Handeln. (58)
- Ich habe das Staunen noch nicht verlernt und finde das Leben einfach wunderbar. (99)

SOZIALES ENGAGEMENT (17,3%)

Im Eintreten für die **Natur, Umwelt, sozial Schwache** und bei der **ehrenamtlichen Tätigkeit** finden ebenfalls 17,3% der Befragten Sinn.

- Im Eintreten für die Rechte der Natur und der Schwachen. (1)
- Dem Nächsten Nutzen bieten, bei der Ausübung ehrenamtlicher Tätigkeit, bei der Begleitung Sterbender als Mitglied einer Sitzwachengruppe. (22)

- Dazu beitragen, die Welt zu bewahren (menschlich und ökologisch). (34)
- Durch meine mehrfach ehrenamtliche Tätigkeit in verschiedenen Bereichen. (35)

INTERESSEN (15,4%)

Genannt werden **Sport, Kunst, Kultur** und **Natur** und **Freizeitgestaltung** allgemein (15,4%).

GLAUBE (13,5%)

13,5% verspüren Sinn durch den Glauben, dem Wissen, dass Gott eine schützende Hand über sie hält.

- Im Gebet. (27)
- Meine Suche, mein Weg zu eigener religiöser Orientierung (Lesen, Kontemplation, Üben). (50)
- Indem ich der Frage nachgehe, warum jeder von uns, so wie er ist, eine Lebensberechtigung hat und von Gott angenommen ist. (73)

12.4 Äußerungen zu Frage 4

Frage 4 lautet: „Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?“

Vor allem bereiten die Hobbies Freude. 77,9% nennen unterschiedliche Interessen als Freude bereitend. 39,4% erhalten durch ihre Familie Freude, 26% durch Freunde und Mitmenschen und 23,1% durch den Partner. Auch Beruf (20,2%) und Ausbildung (17,3%) tragen zur Freude im Leben bei.

Tab. 180: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 4.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|-------------|---|-------------|-------------|
| 1 | Interessen | 77,9 | (81) |
| | Reisen | 35,6 | (37) |
| | Kultur | 28,9 | (30) |
| | Natur | 25,0 | (26) |
| | Sport | 13,5 | (14) |
| | Kreativität | 7,7 | (8) |
| 2 | Familie | 39,4 | (41) |
| | Kinder haben | 17,3 | (18) |
| | Geburt der Kinder | 12,5 | (13) |
| 3 | Freunde und Mitmenschen | 26,0 | (27) |
| 4 | Partner | 23,1 | (24) |
| 5 | Beruf | 20,2 | (21) |
| 6 | Ausbildung | 17,3 | (18) |

INTERESSEN (77,9%)

Tab. 181: Nennhäufigkeit der Kategorie „Interessen“ bei Frage 4.
81 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=81/104) | % | N |
|----------------------|------|------|
| Interessen | 77,9 | (81) |
| Unterkategorien | | |
| Reisen | 35,6 | (37) |
| Kultur | 28,9 | (30) |
| Natur | 25,0 | (26) |
| Sport | 13,5 | (14) |
| Kreativität | 7,7 | (8) |

Reisen (35,6%)

- Das Reisen, das Mich-Verständlich-Machen-Können in 4 Sprachen. (1)
- Verschiedene Urlaubsreisen, von denen ich normalerweise sehr lange gezehrt habe. (57)

Kultur (28,9%)

- Lesen eines guten Buches, Klavier spielen, CD-Hören. Aktivitäten in der Familie: ins Kino gehen, ins Theater gehen...(71)

Natur (25%)

- Sonne, Wind, Wolken und das Meer! Blumen in freier Natur, aber auch in Hülle und Fülle auf dem Markt. Später im eigenen Garten die Blumenpracht. (68)
- In der Freizeit Arbeiten in der freien Natur, im Garten (ich empfinde die Erde als mein Element). (77)

Sport (13,5%)

- Die sportliche Betätigung (früher Leichtathletik, Radfahren und Reiten, später vor allem Schwimmen). (2)
- Sportliche Erfolge z.B. Fußballspielen, aktiv wie passiv (HSV). (60)

Kreativität (7,7%)

- Kreativsein, Handarbeit, mit Nadel und Faden, ob Kleider nähen oder Puppen für die Kinder, das hat mich immer mit Freude erfüllt. (68)
- Schöpferisches Gestalten (75)

FAMILIE (39,4%)

Tab. 182: Nennhäufigkeit der Kategorie „Familie“ bei Frage 4.
41 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorien (N=41/104) | % | N |
|--------------------------|------|------|
| Familie | 39,4 | (41) |
| Unterkategorien | | |
| Kinder haben | 17,3 | (18) |
| Geburt der Kinder | 12,5 | (13) |

Freude bereitet die **Unterstützung von der Familie** und das **Zusammensein** mit der Familie bzw. mit verschiedenen Familienmitgliedern. Dabei werden vor allem die **eigenen Kinder** vermehrt genannt, so dass es die beiden Unterkategorien „**Kinder haben**“ und „**Geburt der Kinder**“ gebildet wurde.

- Meine Familie, die mich in jeder meiner Entscheidungen (und waren sie noch so abwegig) unterstützt hat. (12)
- Familienfeiern mit Eltern, Großeltern, Kindern mit gemeinsamen Singen und Spielen. (102)

Kinder haben (17,3%)

- Meine Kinder, zu denen ich wohl ein sehr außerordentlich enges, vertrauensvolles Verhältnis habe. (20)
- Das Gefühl, für mein Kind sehr wichtig zu sein, eine gute Beziehung zu ihr zu haben, für sie etwas tun zu können, stolz auf sie sein zu können. (57)

Geburt (12,5%)

- Besonders das Geborenwerden meiner 4 Kinder: ein immenses Glücksgefühl. Überhaupt die Kinder! (85)

FREUNDE UND MITMENSCHEN (26%)

Freude bereitete, das Gefühl, von anderen **Verständnis** zu bekommen, **intensive Beziehungen** mit anderen zu haben, **angenommen** zu werden, **Nähe und Kontakt** zu haben, **Hilfe** erhalten und **Helfen** zu können und **wohltuende Gespräche** zu führen.

- Meine langen und positiven Freundschaften. Hilfe geben und nehmen zu können. (15)
- Die Freude und Herzlichkeit von sehr guten Freunden gegenüber meiner Person, das Akzeptiertwerden wie ich bin. Die Dynamik und Kreativität, die daraus entstehen. (32)
- Dass es immer wieder Menschen gibt, auf die ich mich verlassen kann, die mich als Person wertschätzen. (34)
- Das Zusammensein mit lieben Menschen. (56)
- Kontakt zu andern Menschen. Mit und für andere Menschen etwas tun. (67)
- Geistig anregende Gespräche mit Menschen der gleichen „Wellenlänge“. (77)

PARTNER (23,1%)

Genannt werden das **Finden des Partners**, die **Nähe zum Partner** und das **Zusammensein**.

- Die Zeit des Werbens um meine Frau. (16)
- Jemanden gefunden zu haben, der Freud und Leid mit mir teilt. Der viel Zeit mit mir verbringt. Früher war er mein Freund, heute ist er mein Mann. (25)
- Die körperliche Nähe und Vertrautheit zu meinem Freund und heutigen Mann. (43)

EIGENSCHAFTEN (21,2%)

Freude bereitet einigen Teilnehmern die persönliche **Reifung, Krisenbewältigung**, das **Alleinsein** und das **Lernen**.

- Meine Reifung, die ich immer bewusster wahrnehme mit all ihren Folgen wie Gelassenheit, Lebensfreude, Sicherheit. (8)
- mein persönliches Werden, Weiterwachsen. Mein Können, jeden Moment bewusst zu genießen. (72)
- Die eigene Persönlichkeitsweiterentwicklung von eher egozentrischem Jugendlichen zu eher hilfsbereitem Erwachsenen. (89)
- Ich habe immer viel gelernt, was mir aber nicht leicht fiel. Umso größer war immer die Freude, wenn ich eine Sache wirklich verstanden habe. (99)

BERUF (20,2%)

Die **Berufsausübung** und der **Erfolg im Beruf** bringen Freude.

- Das Erreichen von hart gesteckten Zielen während der Zeit als Betriebsleiter. Gute Jahresabschlüsse. Erfolgreiches Auftreten vor Menschen über fachliche Fragen. (5)
- Dass ich meinen beruflichen Wunsch erfüllen konnte. (17)
- Der „Wiedereinstieg“ in meinem Beruf nach 20 Jahren Haushalt. (20)

AUSBILDUNG (17,3%)

Freudige Erinnerungen an die **Schulzeit** und die **Berufsausbildung** werden genannt.

- Die Nachricht über die bestandene Staatsprüfung für die Berufslaufbahn hat bei mir Glücksgefühle ausgelöst. (24)
- Die Schule – ich ging gerne zur Schule. Ich war eine gute Schülerin, originell, phantasievoll. Ich hatte dort einen guten Rückhalt bei Lehrern und Kameradinnen. (66)
- Studium und Auseinandersetzung mit Philosophie und Geschichte. Besonders mit Anthroposophie und Religionen. (84)

12.5 Vergleich der untersuchten Ressourcen

Die Frage 8 „Halt- und Kraft im Alltag“ hinterfragt, was die Teilnehmer bestärkt, während Frage 11 nach den Dingen fragt, die dem Leben Sinn geben. Freunde und Mitmenschen haben die wichtigste Bedeutung in beiden Bereichen Halt und Sinn, gefolgt von den Eigenschaften. Familie und Kinder sowie der Beruf werden ähnlich häufig bei beiden Fragen genannt. Interessen und Glaube sind häufiger Halt- und Kraft spendend und wesentlich unbedeutender für den Sinn des Lebens. Soziales Engagement wird nur im Zusammenhang von Sinngebendem erwähnt.

Freude bereiten vor allem die Interessen, aber auch die Familie und Kinder. Im Vergleich weniger bedeutend als bei den anderen Fragen, aber dennoch Freude schenkend sind Freunde

und Mitmenschen. Ausgehend von der Anzahl der Nennungen scheint es, dass es am leichtesten war, Halt- und Kraftquellen (2,74 pro Befragten) zu nennen, gefolgt von den Sinn bereitenden Dingen (2,29 Nennungen pro Teilnehmer) und am wenigsten Freude bereitende Sachen mit 2,04 Nennungen pro Befragten.

Tab. 183: Vergleich der Nennhäufigkeit der Kategorien bei Frage 4, Frage 8 und Frage 11.

| Kategorien (N=104) | Frage 4 Freude | | Frage 8 Halt & Kraft | | Frage 11 Sinn | |
|---|-------------------|------|-------------------------|------|------------------|------|
| | % | (N) | % | (N) | % | (N) |
| Freunde und Mitmenschen | 26,0 | (27) | 58,7 | (61) | 64,4 | (66) |
| Merkmale der eigenen Person | 0 | (0) | 50,0 | (52) | 33,7 | (35) |
| Interessen | 77,9 | (81) | 50,0 | (52) | 15,4 | (16) |
| Glaube | 0 | (0) | 48,1 | (50) | 13,5 | (14) |
| Familie/ Kinder | 39,4 | (41) | 26,9 | (28) | 22,0 | (23) |
| Partner | 23,1 | (24) | 26,0 | (27) | 11,5 | (13) |
| Beruf | 20,2 | (21) | 14,4 | (15) | 33,7 | (35) |
| In allem Verhalten und Erleben | 0 | (0) | 0 | (0) | 17,3 | (18) |
| Soziales Engagement | 0 | (0) | 0 | (0) | 17,3 | (18) |
| Ausbildung | 17,3 | (18) | 0 | (0) | 0 | (0) |
| Anzahl der Nennungen insgesamt (durchschnittlich pro Person) | 212 (2,04) | | 285 (2,74) | | 238 (2,29) | |

12.6 Äußerungen zu Frage 9

Die Frage 9 lautet: „Was lernten Sie von anderen Menschen, was für Sie persönlich wichtig war?“

Eine Fülle von Nennungen gibt es zur Frage 9. Beim Durchsehen der Antworten fällt auf, dass es sich hauptsächlich um Äußerungen zum Umgang mit Mitmenschen (58,7%) und um Äußerungen bzgl. dem eigenen Verhaltens oder persönlicher Eigenschaften (50%) handelt. Der Glaube wurde für 7,7% durch andere vermittelt.

Tab. 184: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 9.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|----------|---|-------------|-------------|
| 1 | Umgang mit Mitmenschen | 58,7 | (61) |
| | Menschen zu achten / Toleranz | 28,9 | (30) |
| | Lieben und geliebt werden | 11,5 | (12) |
| | Eigene Grenzen setzen | 8,7 | (9) |
| 2 | Eigenschaften und Verhaltensweisen | 50,0 | (52) |
| | Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen | 25,0 | (26) |
| | positive Lebenseinstellung / Optimismus | 14,4 | (15) |
| 3 | Glaube | 7,7 | (8) |

UMGANG MIT MITMENSCHEN (58,7%)

Tab. 185: Nennhäufigkeit der Kategorie „Mitmenschen“ bei Frage 9.
61 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=61/104) | % | N |
|-------------------------------|------|------|
| Umgang mit Mitmenschen | 58,7 | (61) |
| Unterkategorie | | |
| Menschen zu achten / Toleranz | 28,9 | (30) |
| Lieben und geliebt werden | 11,5 | (12) |
| Eigene Grenzen setzen | 8,7 | (9) |

Gelernt wurde von Mitmenschen **Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Freundschaft, Kommunikation, soziale Verhaltensnormen** und –**formen**. Die unten stehenden Beispiele (siehe auch Tab. 184) sollen dies veranschaulichen. Ein Drittel der Befragten nannten **Mitmenschen zu achten bzw. tolerant zu sein** (28,9%), 11,5% lernten zu **lieben und geliebt zu werden** und 8,7% lernten von anderen, eigene **Grenzen zu setzen**.

- Materielle Dinge haben heute einen anderen Stellenwert, dafür weiß ich heute Freundschaften und gute Gespräche zu schätzen. (13)
- Die Erfahrung, wie hilfreich ehrliche Kommunikation ist, belohnt den Mut reichlich. Auf andere zuzugehen. (34)
- Ruhe und Anteilnahme, den anderen annehmen, zuhören, versuchen zu verstehen. (52)
- Hilfsbereitschaft, Umgangsformen (56)
- Einfühlungsvermögen, anderen zuhören, andere genauso ernst nehmen, wie man selbst ernst genommen werden möchte. (63)
- Mich selber im Umgang mit anderen Menschen zu verstehen, meine Art und mein Auftreten, meine Ausstrahlung (positiv und negativ) zu realisieren. (80)
- Anteilnahme, sich um andere zu kümmern, Aufeinander zugehen (91)

Menschen zu achten, Toleranz (28,9%)

- Den Anderen zu achten. Das Gute im Gegenüber zu sehen. Mein Gegenüber mit all seinen Gefühlen und Wahrnehmungen zu erkennen. (17)
- Freunde und überhaupt andere Menschen nicht vereinnahmen zu wollen, vielmehr ihr Anderssein zu akzeptieren und zu respektieren. (54)

Lieben und geliebt werden (11,5%)

- Liebe/ Anerkennung annehmen zu können und sich daran zu erfreuen. Mich selbst zu lieben, damit ich andere lieben kann. (16)
- Dass ich geliebt werde, weil ich auch unvollkommen bin. (31)

Eigene Grenzen setzen (8,7%)

- Ich erkenne, dass ich Grenzen habe – haben darf – dass ich mich abgrenzen muss, um nicht grenzenlos vereinnahmt zu werden. (20)

- Für andere Menschen nur solange da zu sein wie es einem möglich ist und sich nicht ausnutzen zu lassen. Seine eigenen Grenzen respektieren zu können und nicht ständig darüber hinaus zu gehen nur weil andere es erwarten. (62)

EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSWEISEN (50%)

Tab. 186: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 9.
52 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=52/104) | % | N |
|---|----------|----------|
| Eigenschaften und Verhaltensweisen | 50,0 | (52) |
| Unterkategorie | | |
| Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen | 25,0 | (26) |
| positive Lebenseinstellung / Optimismus | 14,4 | (15) |

Die Hälfte der Befragten nennt unterschiedliche Eigenschaften und Verhaltensweisen wie **Schicksal annehmen, Vertrauen haben, Zielstrebigkeit, Humor, Kritik annehmen können, Weiterentwicklung** und **Gelassenheit**. Ein Viertel der Befragten lernte von anderen **Selbstbewusstsein bzw. Selbstvertrauen** zu haben (25%) und ein Achtel lernte auch eine **positive Lebenseinstellung bzw. Optimismus** (14,4%).

- Ehrlichkeit und Konsequenz. Bescheidenheit, aber hohe persönliche Anforderungen. (5)
- Ehrliche Antworten auf Fragen über mich selber, auch wenn es Kritik war. (15)
- Ich lernte von Menschen mit Schicksalsschlägen, wie diese ihr Schicksal annahmen und daraus gestärkt hervorgingen. (19)
- Im Hier und Jetzt leben. Offen für Neues sein. Bewusste Wahrnehmung. (21)
- Dass jedes aufrichtiges und gerades Verhalten am Ende der Weg zum Erfolg ist. (38)
- Persönlichkeitsentwicklung, konsequente Verfolgung der gesteckten Ziele. (48)
- Ruhe, Geduld, sich Zeit lassen, die Dinge auf sich zukommen lassen, entscheidende Momente erkennen und reagieren, sich selbst nicht so wichtig nehmen, (63)
- Mein Verhalten kritisch zu betrachten, durch die konstruktive Kritik meiner Mitmenschen, um so meine Schattenseiten zu integrieren. (97)

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen (25%)

- Selbstbewusstsein. (25)
- Das es wichtig ist das zu tun, wovon man überzeugt ist, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen. Dass ich eine Person bin, die wichtig ist, dass ich mir wichtig bin. Ich bin ich und es ist gut so wie ich bin. (96)

positive Lebenseinstellung/ Optimismus (14,4%)

- Das Leben nicht nur als Herausforderung, sondern als Chance zu betrachten. (16)
- Die Dinge mit mehr Leichtigkeit zu sehen. (32)
- Ich lernte vor dem Leben keine Angst zu haben, die Schwierigkeiten als Herausforderungen zu sehen. (100)

GLAUBE (7,7%)

7,7% wurden durch Mitmenschen zum Glauben geführt.

- Hinführung zu einer Glaubensüberzeugung, die mich trägt. (20)
- Dass die dreifache Liebe (zu Gott, zum Mitgeschöpf, zu mir) der Schlüssel zum Leben hier und dort ist. (94)

12.7 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Ressourcen-Hypothese

Die Befragten sind sich durchaus ihrer Halt- und Kraftquellen bewusst. Sie wissen, was ihnen Sinn und Freude bereitet. Die Befragten haben durchschnittlich 2,74 Nennungen bei den Kraftquellen, 2,29 Nennungen bei den Sinnquellen und 2,04 Nennungen bei den Freude-bereitendem gemacht. Zu den wichtigsten Ressourcen zählen *Freunde* und *Mitmenschen*, *Eigenschaften* und *Interessen*. Weitere bedeutende Ressourcen sind die Familie und Kinder, der Partner, der Beruf und der Glaube. Außerdem werden von einigen die Ausbildung und soziales Engagement genannt.

Beim Vergleich der inneren und äußeren Haltquellen zeigt sich, dass die *Befragten mit inneren Kraftquellen zufriedener sind und von mehr Freude und weniger Belastung* berichten.

13. Hypothese zur Klärung durch Lebensrückblick

„Der Rückblick kann zur Klärung beitragen. Es wird für Teilnehmer klarer, was sie im Leben bewahren und was sie ändern mögen. In wie weit hilft der Fragebogen dabei? Was wird genannt?“

Zur Beantwortung dieser Fragen wurden mehrere Fragen im Fragebogen aufgenommen. Frage 13 versucht zu ergründen, in wie weit das Ausfüllen des Fragebogens hilfreich ist (13.1). Frage 14 lieferte Information dazu, wie die Beschäftigung mit dem Fragebogen empfunden wurde, aber auch darüber, wie der Fragebogen selbst bewertet wurde (13.2). Zu guter Letzt soll Frage 15 Aufschluss darüber geben, was konkret durch den Fragebogen gelernt wurde, was nach eigenem Ermessen der Teilnehmer geändert werden und was beibehalten werden sollte (13.3). Zum Abschluss werden die Ergebnisse zusammengefasst dargestellt (13.4).

13.1 Äußerungen zu Frage 13

Frage 13 lautet: „Haben Sie das Ausfüllen des Untersuchungsbogens als hilfreich erfahren? Wenn ja, was war hilfreich? Ist Ihnen etwas bewusster geworden als es zuvor war? Welche Gefühle haben Sie gehabt?“

Tab. 187: Nennungshäufigkeiten bei Fr.13.

| Fragebogen hilfreich? | % | (N) |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Ja | 68,9 | (71) |
| Nein | 24,3 | (25) |
| Jein | 6,8 | (7) |
| Gesamt | 100,0 | (103) |

Für mehr als zwei Drittel der Befragten hat das Ausfüllen des Fragebogens eine persönliche und günstige Bedeutung und es wurde als hilfreich empfunden. Berücksichtigt man die 7,7%, die schon zuvor Rückblicke durchgeführt haben bzw. regelmäßig durchführen und deswegen durch die Teilnahme an der vorliegenden Untersuchung nichts Neues in dem Sinne erfahren haben, so sind es über beeindruckende drei Viertel (75%) der Befragten, die vom Rückblick generell persönlich profitieren. Bei der weiteren Auswertung von Frage 13 sollen nun nur die 71 Teilnehmer berücksichtigt werden, die ausdrücklich das Ausfüllen als hilfreich beurteilten.

Was wurde beim Ausfüllen als hilfreich empfunden?

Tab. 188: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 13.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=71) | % | (N) |
|----------|---|-------------|-------------|
| 1 | Leitung durch Vorgabe der Fragen | 50,0 | (36) |
| 2 | Gefühle bewusster und damit auseinandergesetzt | 38,9 | (28) |
| | Schöne Gefühle | 16,7 | (12) |
| | Unschöne Gefühle | 11,1 | (8) |
| | Gemischte Gefühle | 11,1 | (8) |
| 3 | Selbst-Bestätigung erhalten | 25,0 | (18) |
| 4 | Eigenes Verhalten/ Eigenschaften bewusster | 20,8 | (15) |
| 5 | In Worte fassen/ Niederschreiben | 8,3 | (6) |

Für 50% der 71 Befragten ist es hilfreich, durch die Vorgabe der Fragen beim Rückblick geleitet zu werden. Ihren Gefühlen bewusster geworden und mit ihnen auseinandergesetzt haben sich 38,9% der Untersuchungsteilnehmer. 25% der 72 Befragten haben durch den Rückblick Selbstbestätigung erhalten und Verhalten und Eigenschaften sind 20,8% klarer geworden. Das Niederschreiben der Gedanken finden 8,3% förderlich.

VORGABE DER FRAGEN (50%)

Die **Konzentration auf konkrete Fragen** ist für 50% sehr hilfreich. Sie finden die **Wahl der Fragen** durchaus angemessen und förderlich, Dinge sind **bewusster** geworden. Durch die Fragen sei es leichter, den **Überblick** zu behalten und somit wirklich **neue Erkenntnisse** zu gewinnen.

- Ich habe mich mit Problemen auseinandergesetzt, an die ich schon lange nicht mehr gedacht habe. (39)
- Änderungen um Lebensablauf sind deutlicher geworden. (40)
- Momentan befinde ich mich in einer „Phase der Innenschau“ und mit diesen Fragen setze ich mich sehr auseinander. (67)
- Die Fragen sind teilweise sehr schwierig und zwingen mich, diffuse Vorstellungen klar zu formulieren. (73)
- Hilfreich: Die Auseinandersetzung mit Situationen, Fragen, die an die Substanz gehen, und die ich sonst vermeide. (Plausible Gründe dafür lassen sich immer finden!). (82)
- Die Fragen waren für mich eine Möglichkeit, mir Stationen meines Lebens einmal intensiver anzuschauen, besonders die Fragen 7, 8, 9 und 11 machten mir meine Haltung zum Leben deutlicher. (98)

GEFÜHLE (38,9%)

Tab. 189: Nennhäufigkeit der Kategorie „Gefühle“ bei Frage 13.
28 Nennungen bei 72 Befragten.

| Kategorie (N=28/72) | % | (N) |
|-----------------------|------|------|
| Gefühle bewusster | 38,9 | (28) |
| Unterkategorie | | |
| Schöne Gefühle | 16,7 | (12) |
| Unschöne Gefühle | 11,1 | (8) |
| Gemischte Gefühle | 11,1 | (8) |

26,9% sind sich ihrer **Gefühle bewusster geworden** und haben sich mit den ausgelösten Gefühlen **auseinandergesetzt**. Dabei berichteten 16,7% von **schönen Gefühlen** wie **Freude, Zufriedenheit** und **Dankbarkeit**, 11,1% nannten **gemischte Gefühle** und weitere 11,1% setzten sich beim Ausfüllen des Fragebogens mit **unschönen Gefühlen** auseinander.

Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit (16,7%)

- Es hat Spaß gemacht. Und ich bin nun noch bewusster dankbar für mein Glück. Ich fühle mich beflügelt, fröhlich, dankbar, sehr dankbar. Ich lebe und genieße bewusst. (72)
- Voller Dank und Jubel. (94)

Gemischte Gefühle (11,1%)

- Teils betroffen, teils unzufrieden und doch dankbar für die Bewahrung und geschenkten Lebensjahre, Traurigkeit, weil ich vieles vergessen habe. (22)
- Mir ist mein Zwiespalt zwischen zufrieden und unglücklich sein aufgefallen, viele negative Gefühle sind mir noch mal klar geworden. (80)

Unschöne Gefühle (11,1%)

- Ich war bedrückt beim Ausfüllen. (52)
- Gefühl des Bedauerns und der Trauer über all das, was mich im Leben so behindert hat. (55)

SELBST-BESTÄTIGUNG ERHALTEN (25%)

Durch den Lebensrückblick haben 25% der Befragten die **Bestätigung** erhalten, Sachen richtig gemacht zu haben und festgestellt, dass sie das Leben wieder so leben würden. Ihnen ist bewusst geworden, dass sie eine **positive Entwicklung** durchgemacht haben und **Schwierigkeiten überwunden** wurden.

- Die Bestätigung, dass ich im Leben enorm viel geleistet habe, mich mit vielen Dingen auseinandergesetzt habe und so mein inneres Gleichgewicht gefunden habe. (13)
- Noch bewusster wurde mir, wie gut es mir geht, dass Probleme bewältigt werden können. Das gilt sicher auch für kommende. (34)
- Ich musste mich wundern, dass aus dem unglücklichen, hässlichen Kind, der geworden ist, der ich jetzt bin. (37)
- Dass ich in den letzten Jahren, seit ich beruflich tätig bin, wieder glücklicher, selbstbewusster bin. Dass ich in diesen Jahren riesige, innere Entwicklungsschritte gemacht habe, die ich früher für unvorstellbar gehalten habe. (43)
- Bewusstheit: Mir sind Zusammenhänge klar geworden, u.a. dass Reaktionsweisen, Strategien, die früher lebensnotwendig waren heute nicht mehr erforderlich sind, dass eine Entwicklung, wenn auch in kleinen Schritten, stattgefunden hat. (82)
- Dass ich mich mir meiner Vergangenheit bewusst wurde. Mein Gefühl sagte mir, dass ich vieles richtig gemacht habe und der Weg den ich gehe und ging mir vieles Neues vermittelte und ich mich immer wieder veränderte. (102)

EIGENES VERHALTEN/ EIGENSCHAFTEN BEWUßTER (20,8%)

14,4% wurden sich **konkretem Verhalten** oder besondere **Eigenschaften** und **Mängel** bewusster. So werden bspw. genannt, dass sie eigene Fähigkeiten unterschätzten, ihnen sind Unzulänglichkeiten im eigenen Verhalten aufgefallen, sie merkten, dass es an ihnen allein liegt, ob sie glücklich sind oder nicht.

- Meine mangelnde Abgrenzungsfähigkeit sehe ich bewusster. (8)
- Ich habe gemerkt, dass ich dazu neige, zu negieren, dass um mich die Mauern nicht einstürzen. Ich habe festgestellt, ich bin in einem Prozess. Das Leben ist wieder interessant. -> Das einzige Beständige ist der Wandel. (27)
- Die Schwierigkeit, die ich habe, mein Leben wirklich positiv verändernd zu beeinflussen, zu gestalten, mir Gutes zu tun, auf meine Bedürfnisse zu achten, mich mit Freunden zu treffen und mich auszutauschen. (30)
- Bewusst wurde mir, dass es an mir alleine liegt, wie ich meinen Lebenssinn finde, und ob mein Leben einen Sinn hat! (73)

IN WORTE FASSEN / NIEDERSCHREIBEN (8,3%)

8,3% finden es generell hilfreich, den Rückblick schriftlich durchzuführen. Dadurch konnten sie sich auf Wesentliches konzentrieren, Gefühle besser ausdrücken und Gedanken besser folgen.

- Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, helfen mir meine Emotionen in ruhigere Bahnen zu geleiten. (9)
- Durch das Niederschreiben muss man sich zwingen, den Gedanken und Empfindungen einen Rahmen zu geben. (14)
- Wenn ich es niederschreibe ist es konkreter, als wenn ich nur daran denke. Beim Lesen fallen mir dann weitere Punkte ein und es entsteht ein größeres Bild oder auch eine andere Perspektive. (36)
- Große Abschnitte und Lebensthemen in kurze Worte zu fassen war schwierig und hilfreich zugleich. (54)

13.2 Äußerungen zu Frage 14

Frage 14 lautet: „Was haben Sie innerlich gedacht, als Sie den Untersuchungsbogen beantworteten? Wie war die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick?“

Die Antworten teilten sich in zwei Arten von Bemerkungen auf: der Beurteilung der Beschäftigung mit dem Fragebogen (115 Nennungen) und Anmerkungen zu den Fragen selbst (28 Nennungen).

Tab. 190: Übersicht über genannte Kategorien bei Frage 14.

| Rang | Kategorie (N=104) | % | (N) |
|--|--|-------------|-------------|
| Beurteilung der Beschäftigung mit Fragebogen | | | |
| 1 | Die Beschäftigung war positiv | 33,7 | (35) |
| 2 | Die Beschäftigung war vertraut | 27,3 | (28) |
| 3 | Die Beschäftigung war schwer | 25,4 | (26) |
| | Nicht bewertende Gedanken zum Rückblick | 25,4 | (26) |
| Gedanken zum Fragebogen | | | |
| 4 | Lob am Fragebogen | 13,5 | (14) |
| | Kritik am Fragebogen | 13,5 | (14) |

• BEURTEILUNG DER BESCHÄFTIGUNG MIT DEM LEBENSRÜCKBLICK

Ein Drittel der Befragten beurteilen die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick als positiv. Vertraut war die Beschäftigung für 27,3% und schwer war es für 25,4%. Weitere 25,4% äußerten sich neutral zum Rückblick.

POSITIVE BESCHÄFTIGUNG (33,7%)

Ein Drittel der Befragten schaute gern zurück, sie verspüren **Freude über ihr positives Leben**. Zehn Befragte sind **überrascht über ihren positiven Rückblick trotz vielem Negativen** was sie erlebt haben.

- Ich habe das gerne getan, weil es für mich selbst so etwas wie Inventur war. Das Verständnis von mir für mich dafür, dass ich so geworden bin wie ich bin, ist gewachsen. Außerdem habe ich für mich selbst sympathische Gefühle spüren dürfen. (2)
- Ich konnte eine positive Entwicklung feststellen. (36)
- Dankbarkeit mit Demut. (38)
- Das ich ganz schön viel Glück bis jetzt hatte und mich so schnell nichts aus der „Lebensbahn“ werfen kann. Die Überzeugung, dass ich mein Leben jetzt selbst gestalten kann und sehr viele Wahlmöglichkeiten habe. (44)
- Wie gut ist doch alles geworden in meinem Leben. Ich musste mir einige Zeit nehmen. Aber es lohnt sich wirklich. (94)

Die Beschäftigung war **positiv trotz vielem Negativen**

- Schade, dass das Leben so schwer war. Ich empfinde heilsame Trauer. Ich bemerke, dass ich keinen Hass, Verbitterung und Anklage gegen andere entwickelt habe – das tut mir gut, Ich habe den Überblick behalten über Zusammenhänge, auch in Bezug auf das Verhalten anderer. (46)
- Es kamen viele Bitterkeiten hoch die man erlebt hat, aber sie wurden durch die angenehmen, schönen Momente im Leben wieder egalisiert, so dass ein positives Ergebnis herauskommt. Der Konsens lautet: Die Fehler aus der Jugend erkennt man mit der späteren geistigen Reife. (48)
- Beschäftigung mit dem Rückblick: Nicht wohltuend, weil schmerzhaft Wunden aufgekratzt wurden, aber auch nicht belastend, weil ich Ängste und Belastungen überwunden habe. Hilfreich durch die Erkenntnis (die ich genau so akzeptieren kann), dass ich nicht nur Schwächen, sondern auch Stärken habe, dass es Menschen gibt, denen ich etwas bedeute, dass mein Leben einen Sinn hat. (82)
- Früher taten viele Erinnerungen weh – das ist nicht mehr so. Jetzt haben sie einen Wert. Vieles ist abgeschlossen – ich habe Ruhe. Ich habe viel erlebt und bin stolz darauf. Bin stolz, dass ich viel Schweres überstanden habe. Mein Lebenslauf ist sehr eigenwillig und das gefällt mir. (92)

VERTRAUTE BESCHÄFTIGUNG (27,3%)

- Habe ich schon öfter gemacht, ist mir vertraut und macht mich immer wieder dankbar. (41)
- Der Lebensrückblick ist ein sehr wichtiger Bestandteil meines Lebens. (58)
- Interessant, gelächelt, was schreibe ich. Nicht neu für mich. Mach ich aber nicht ständig. Vergangenheit ist nicht mehr so wichtig für mich. (79)
- Ich habe schon sehr viele Rückblicke getan. Schön war diesmal, zwar ein Gefühl der Trauer zu empfinden, aber nicht mehr Zorn, Hilflosigkeit, Schmerz. Es gibt mir das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein. (96)

SCHWERE BESCHÄFTIGUNG (25,4%)

Für einige war es **schwer, sich zu erinnern** und sich mit dem Erinnerten **auseinanderzusetzen**, bzw. Erinnerungen sind zu **negativ** und **frustrierend**.

- Es viel mir schwer, mich an einschneidende negative Ereignisse zu erinnern. (12)
- Ich sollte mich öfters und bewusster mit den Fragen des Lebens befassen und auseinanderzusetzen, Erkenntnisse über eigene Fehler, Mängel und Versäumnisse, die Beschäftigung bereitet mir Mühe und Anstrengung. (22)
- Bedrückend. Angst, Leben rast an mir vorbei, kommt auf und dabei nicht glücklich gewesen zu sein, obwohl es doch letztendlich gar nicht so schlecht lief. (52)
- Überwiegend schmerzlich aus dem Gefühl heraus, die Waagschale der Schattenseiten ist doch wesentlich schwerer gewesen. Gleichzeitig vorausschauende Zuversicht und Hoffnung für das Kommende. (97)
- Es war anstrengender als gedacht. Schade, dass man im Leben manchmal nur durch Katastrophen lernt. (99)

WEITERE, NICHT BEWERTENDE GEDANKEN (25,4%)

Einige Befragte hatten allgemeine und nicht bewertende Gedanken zum Lebensrückblick und dessen Auswertung gehabt.

- Man zieht sich aus, legt Stück für Stück ab, schreibt Dinge nieder, die man zwar durchdacht aber nie niedergeschrieben bzw. ausgesprochen hat. (26)
- Die Beschäftigung mit meinem „Innenleben“ fand ich schon immer spannend, sonst wäre ich wohl nicht Psychologin geworden. (43)
- Viele Erinnerungen sind wach geworden. Die Frage „würde ich es noch mal so machen?“ war immer gegenwärtig. (54)
- Stocken an einigen Stellen – Herausforderung – Abwehr. Kritisch aufdeckend. (90)

• GEDANKEN ZUM FRAGEBOGEN

Die Gedanken zum Fragebogen bestehen zu je 13,5% aus Lob und Kritik.

LOB (13,5%)

Der Fragebogen gibt den Befragten die Möglichkeit, in **Ruhe und angeleitet ihr Leben zu betrachten**. Einige zogen mit Hilfe des Fragebogens eine **Bilanz**.

- Die Wahl der Fragen ist sehr gekonnt und logisch. In manchen Fragen wird man sehr schwer überrascht. Die Niederschreibung zwingt zum Nachdenken. (5)
- Interessant, eine Bilanz und die Chance zu überdenken, was man noch machen bzw. besser machen muss, Bereitschaft zur Veränderung, evtl. neue Wege gehen, mehr Prioritäten in den eigenen Bedürfnissen setzen, etwas erreichen, worauf man stolz ist oder sich zumindest darüber freuen kann. (14)
- Ich habe beim Lebensrückblick eine differenzierte Wahrnehmung empfunden - was war in Kindheit wichtig und was im späteren Leben. (17)

- Fragen insgesamt sehr anregend, fühle mich spannend und aufregend. (45)
- Die Fragen sind wesentlich und fördern Besinnung. (47)
- So genau bin ich noch nie gefragt worden! Manches aus der Kindheit ist nur noch „verschwommen“ da. Ein Lebensrückblick ist hilfreich – ich möchte gerne mit jemandem darüber sprechen. Ich möchte diesen Lebensrückblick gerne behalten, deswegen kopiere ich ihn mir. (51)

KRITIK (13,5%)

Einige Befragten finden die **Beantwortung der Fragen zu schwer** und zu **zeitaufwendig**, die **Wahl der Lebensabschnitte** und deren **Bewertung nach Zufriedenheit** im jeweiligen Lebensabschnitt wird auch von wenigen bemängelt.

- Dass man seine Gefühle nicht mit einem Kreuzchen erklären kann. Es passte mir einfach nicht, in ein Kästchen gepresst zu werden. (4)
- Für mich waren die oben genannten Lebensabschnitte etwas unglücklich gegliedert. Einzelne Abschnitte beinhalten schmerzliche Verluste und Niederlagen einerseits, aber auch Erfolge und zufriedene Lebensabschnitte andererseits. (24)
- Die Fragen hinterfragen zu wenig die Biographie (Lebensgeschichte) des Ausfüllenden. (76)
- Es war o. K. Hatte mir auch vorher schon viele Gedanken gemacht. Ich finde aber die einzelnen Fragen sehr umfangreich und jede Frage löst intensive Gefühle und Erinnerungen aus: Das war mir etwas zu viel. (101)

13.3 Äußerungen zu Frage 15

Frage 15 kann in drei Teilfragen unterteilt werden. 15.1 fragt, was durch den Rückblick gelernt wurde. 15.2 soll klären, was geändert werden soll und 15.3 stellt dar, was beibehalten werden soll.

• Teilfrage 15.1

Frage 15.1: „Was haben Sie durch den Rückblick für sich und Ihr Leben gelernt?“

16,4% sind sich eigener Verhaltensweisen und Eigenschaften klarer geworden, die sie ändern möchten. 14,4% haben Zusammenhänge erkannt. 11,5% der Befragten ist bewusster geworden, dass sie einen Einfluss auf das Leben haben und weitere 11,5% haben durch den Rückblick gemerkt, dass das Leben gut ist. 6,7% ist deutlich geworden, dass sie ihre Schwierigkeiten überwunden haben und 5,8% wollen noch bewusster leben. 12,5% geben an, durch den Lebensrückblick nichts gelernt zu haben.

Tab. 191: Übersicht über genannte Kategorien bei Frage 15.1.

| Rang | Kategorie (N=104) | % | (N) |
|------|---|-------------|-------------|
| 1 | Verhaltensweisen, Eigenschaften klarer | 16,4 | (17) |
| 2 | Zusammenhänge bewusster geworden | 14,4 | (15) |
| 3 | Nichts | 12,5 | (13) |
| 4 | Einfluss aufs Leben | 11,5 | (12) |
| | Leben ist gut | 11,5 | (12) |
| 5 | Schwierigkeiten wurden überwunden | 6,7 | (7) |
| 6 | noch bewusster leben | 5,8 | (6) |

VERHALTENSWEISEN UND EIGENSCHAFTEN (16,4%)

10,6% der Befragten sind sich bestimmter Verhaltensweisen und Eigenschaften klarer geworden, die sie ändern möchten.

- Ich muss fröhlicher und positiver werden. (7)
- Dass es oft nicht leicht ist, sich selber anzunehmen. (15)
- Dass ich immer als letzte dran war mit meinen Wünschen und auch mal nein sagen will, wenn ich mich überfordert und ausgenutzt fühle. (81)

ZUSAMMENHÄNGE BEWÜßTER (14,4%)

Für 14,4% der Befragten sind Zusammenhänge klarer geworden.

- Die Stationen des Lebens in größerem Zusammenhang zu sehen. Alles ist vergänglich, auch der Schmerz. Solange ich mich weiterentwickle, lebe ich (ob ich will oder nicht). Auch das Schlechte hat sein Gutes. Es ist besser, sich am Schönen aufzurichten als nur auf Hässliche zu starren, es gehört zum Leben, ich muss es akzeptieren. (82)
- Mein Leben aus der Distanz zu betrachten gibt mir die Möglichkeit, die Zusammenhänge und logischen Folgerungen der unterschiedlichen Lebensabschnitte zu erkennen, wie eins aus dem andern entstanden ist. (98)

NICHTS (12,5%)

EINFLUß AUF DAS LEBEN (11,5%)

11,5% hat der Fragebogen das Gefühl vermittelt, dass sie einen Einfluss auf ihr Leben haben.

- Für fast alles ist man selbst verantwortlich, d.h. wie gestalte ich mein Leben, setze ich Vorstellungen um, was ist machbar, egoistisch für mich oder auch im Zusammenwirken mit anderen. (14)
- Dass in jedem Menschen viel mehr Entwicklungspotential steckt, als man/ frau ihm zutraut. Aber wecken und pflegen muss man dies selbst. Man muss sich auch ändern wollen, sonst ist alle Anstrengung von „außen“ umsonst. (43)
- Dass es keinen Sinn hat, nötige Veränderungen aufzuschieben, sondern mutig sofort damit zu beginnen – ich habe ja schließlich die Erkenntnis gewonnen, VIEL Einfluss auf den Verlauf meines Lebens zu haben. (68)

ZUFRIEDEN MIT LEBEN (11,5%)

„Mein Leben ist gut wie es ist“ stellen 11,5% der Befragten fest.

- Dass es reicher wurde, an Erfahrungen, Begegnungen, an Freundschaften, an Beziehungen und auch an Liebe. (36)
- Momentan kann ich mein Leben als positiv ansehen, auch weil es mir gut geht. Ich möchte mir meine eher positive Grundeinstellung bewahren, da sich dies für mich sowohl auf die Sichtweise meiner Vergangenheit wie meiner Zukunft auswirkt. (57)

SCHWIERIGKEITEN ÜBERWUNDEN (6,7%)

Sieben Befragten ist bewusst geworden, dass sie Schwierigkeiten überwunden haben.

- Selbst in den größten Schwierigkeiten und Nöten hat sich immer eine Lösung ergeben und gefunden. (4)
- Probleme aufzuarbeiten und daraus zu erfahren, dass mich negative Ereignisse positiv stärken. (13)
- Ich habe viel Power in mir, das Leben zu gestalten und auch in Krisen liegen ein Sinn und eine Chance. (103)

BEWUßTER LEBEN (5,8%)

Den Wunsch, noch bewusster zu leben, haben 5,8% der Befragten nach dem Ausfüllen des Fragebogens.

- Manches Versäumte kann nicht nachgeholt werden, aus Fehlern lernen, den Blick auf Wesentliches richten und die Gesetzmäßigkeiten des Lebens beachten, noch mehr Dankbarkeit und Lebensfreude entwickeln, mich mit der eigentlichen Endlichkeit befassen und auf mein Sterben und den Tod vorbereiten. (22)
- Persönlich möchte ich mich bemühen, mir Wesentliches im Leben bewusst zu machen und Möglichkeiten zu schaffen, mich darauf zu konzentrieren. (71)
- Ich erhielt eine Bestätigung, den jetzt eingeschlagenen Weg des Innehaltens und Gewährwerdens weiter zu verfolgen. (73)

• Teilfrage 15.2

Frage 15.2: „Gibt es etwas, was Sie in Ihrem Leben ändern möchten?“

49,1% der Befragten möchten eigene Verhaltensweisen und Eigenschaften ändern. Knapp die Hälfte davon gibt sogar konkret an, dass sie positiver, zufriedener und gelassener werden möchten. Beziehungen und den Kontakt zu anderen möchten 26,9% ändern. Änderungen im Beruf möchten 9,6% vornehmen und den Wohnort möchten 6,7% ändern. 5,8% möchten ihr körperliches Wohlbefinden fördern. Gar nichts ändern möchten 15,4% der Befragten.

Tab. 192: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 15.2.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|------|---|-------------|-------------|
| 1 | Verhaltensweisen, Eigenschaften ändern | 49,1 | (51) |
| | positiver, zufriedener und gelassener werden | 20,2 | (21) |
| | Bewusster leben, Wesentliches erkennen | 16,4 | (17) |
| 2 | zwischenmenschliche Kontakte ändern | 26,9 | (28) |
| | Umgang mit anderen ändern | 9,6 | (10) |
| | Beziehungen aufbauen | 8,7 | (9) |
| | Beziehungen ändern, intensivieren | 8,7 | (9) |
| 3 | Nichts ändern | 15,4 | (16) |
| 4 | Änderungen im Beruf vornehmen | 9,6 | (10) |
| 5 | Wohnort ändern | 6,7 | (7) |
| 6 | körperliches Wohlbefinden fördern | 5,8 | (6) |

VERHALTENSWEISEN UND EIGENSCHAFTEN ÄNDERN (49,1%)

Tab. 193: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 15.2.

51 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=51/104) | % | (N) |
|--|------|------|
| Verhaltensweisen, Eigenschaften ändern | 49,1 | (51) |
| Unterkategorie | | |
| positiver, zufriedener und gelassener werden | 20,2 | (21) |
| Bewusster leben, Wesentliches erkennen | 16,4 | (17) |

Verhaltensweisen und Eigenschaften ändern wie z.B. **weniger Stress** und **mehr Zeit** für sich haben, **weniger abhängig sein, sich selbst wichtiger nehmen** möchten knapp die Hälfte der Befragten. Dabei haben 20,2% den Wunsch, **positiver, zufriedener und gelassener zu werden**. **Bewusster bzw. selbstbewusster leben** und **Wesentliches erkennen** möchten 16,4%.

- Mich selber wichtiger nehmen. (41)
- Ich möchte meine emotionalen Reaktionen besser lenken können. (64)
- Mehr Selbstdisziplin, mehr auf sich selber achten. (70)

positiver, zufriedener und gelassener werden (20,2%)

- Nichts ändern, aber vertiefen: die Zufriedenheit mit mir selbst (23)
- Ich möchte Dinge leichter nehmen, wieder spontaner sein und mehr Freude und Ausgelassenheit empfinden (52)
- Ich möchte immer wieder neu versuchen ausgeglichener, gelassener und zufriedener mit mir selbst zu werden. (54)
- Vielleicht bei Kleinigkeiten im Alltag gelassener bleiben, mich weniger um Unwesentliches kümmern. (75)
- Selbstzweifel ablegen, Souveränität gewinnen. Aufräumen, Ordnung schaffen, innen und außen. (82)

Bewusster leben, Wesentliches erkennen (16,4%)

- Mich noch intensiver darum Bemühen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. (16)
- Bewusster den Tag gestalten, meine Schattenseiten integrieren und erlösen, Selbstannahme trotz aller Schwächen, mein Selbstwertgefühl stärken. (22)
- Ich möchte täglich bewusster leben und die Bereiche, die ich nicht „identisch mit mir“ ausleben kann, ändern. (71)
- Die Zeit noch besser nutzen, mich auf Wesentliches konzentrieren. (99)

ZWISCHENMENSCHLICHE KONTAKTE UND BEZIEHUNGEN (26,9%)

Tab. 194: Nennhäufigkeit der Kategorie „Mitmenschen“ bei Frage 15.2.
28 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=28/104) | % | (N) |
|-------------------------------------|----------|------------|
| zwischenmenschliche Kontakte ändern | 26,9 | (28) |
| Unterkategorie | | |
| Umgang mit anderen ändern | 9,6 | (10) |
| Beziehungen aufbauen | 8,7 | (9) |
| Beziehungen ändern, intensivieren | 8,7 | (9) |

Ihre zwischenmenschlichen Kontakte und Beziehungen möchten 26,9% ändern. 9,6% möchten generell den **Umgang mit anderen Menschen ändern**, 8,7% würden gerne **Beziehungen aufbauen** und weitere 8,7% möchten **Beziehungen ändern und intensivieren**.

Umgang mit anderen (9,6%)

- Vielleicht kann ich auch im privaten Bereich vertrauensvoller werden. (46)
- Ich möchte unbefangener auf andere Menschen zugehen – für mich eine schwierige Aufgabe. (68)
- Dass ich anderen mehr Zeit lasse sich zu äußern. (102)

Beziehungen aufbauen (8,7%)

- Das ausgeprägte Single-Leben, ich möchte wieder eine harmonische, von beidseitiger Achtung und gemeinsamer Lebensphilosophie getragene Partnerschaft. (14)
- Ja, ich möchte wieder Kontakt und Nähe zu einem Menschen haben. (86)
- Wieder einen Mann finden, mit dem ich meine letzten Lebensjahre verbringen darf. Aufbau eines neuen Freundeskreises (97)

Beziehungen ändern, intensivieren (8,7%)

- Ein inniges Verhältnis zu meinen Kindern haben. (21)
- Partnerschaft festigen. (90)
- Intensivieren: Die Begegnung mit anderen Menschen. (98)
- In der Beziehung zu meinem Mann würde ich gerne wieder mehr innere Nähe und Lebendigkeit herstellen, mehr Neugier auf einander wie am Anfang der Beziehung. (103)

NICHTS ÄNDERN (15,4%)

BERUF (9,6%)

Änderungen im Beruf möchten 9,6% vornehmen.

- Weniger arbeiten, mehr an mich denken. (25)
- Ggf. meinem Arbeitsplatz. (28)
- Meine berufliche Situation. (57)

WOHNORT (6,7%)

6,7% möchten den Wohnort ändern.

- Ja, vielleicht möchte ich von der Stadt aufs Land ziehen. (44)
- Ich möchte meinen Wohnort ändern und eine andere Wohnung und werde es auch tun. (65)
- Ins Ausland ziehen (wo mehr Sonne ist). (92)

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN (5,8%)

Körperliches Wohlbefinden fördern bzw. Krankheit überwinden möchten 5,8%.

- meine derzeitig depressive Verstimmung überwinden (22)
- Ich möchte mich körperlich und geistig so vital wie nur möglich machen und halten, jedoch die bestehenden körperlichen Leiden lassen dies nur bedingt zu, so dass ein Mittelweg gefunden werden muss. (48)
- Meine Bequemlichkeit überwinden und mehr Bewegung betreiben, um den Körper möglichst fit zu erhalten. (77)

• Teilfrage 15.3

Frage 15.3 „Gibt es etwas, das Sie sich bewahren möchten?“

Bewahren möchten 67,3% ihre guten Eigenschaften und Verhaltensweisen. Ihre Freunde und Mitmenschen, den guten Umgang mit ihnen und den guten Kontakt zu ihnen möchten 36,5% erhalten. An den Glauben an eine höhere Macht möchten 21,2% festhalten. Die Partnerschaft wird von 10,6% der Befragten genannt und die Gesundheit möchten 8,7% bewahren. Den Kontakt zur Familie und das Verhältnis zueinander möchten sich 6,7% erhalten. Generell vieles möchten weitere 6,7% bewahren.

Tab. 195: Übersicht der genannten Kategorien bei Frage 15.3.

| Rang | Kategorie mit Unterkategorie (N=104) | % | (N) |
|------|--|-------------|-------------|
| 1 | Gute Eigenschaften und Verhaltensmerkmale | 67,3 | (68) |
| | Positive Lebenseinstellung | 34,6 | (35) |
| 2 | Freunde und Mitmenschen | 36,5 | (38) |
| | guten Umgang mit den Mitmenschen bewahren | 9,6 | (10) |
| 3 | Glauben an eine höhere Macht | 21,2 | (22) |
| 4 | Partner | 10,6 | (11) |
| 5 | Gesundheit | 8,7 | (9) |
| 6 | Ich möchte mir vieles bewahren. | 6,7 | (7) |
| | Familie | 6,7 | (7) |

GUTE EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSMERKMALE (67,3%)

Tab. 196: Nennhäufigkeit der Kategorie „Eigenschaften“ bei Frage 15.3.
68 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=68/104) | % | (N) |
|---|------|------|
| Gute Eigenschaften und Verhaltensmerkmale | 67,3 | (68) |
| Unterkategorie | | |
| Positive Lebenseinstellung | 34,6 | (35) |

Gute Eigenschaften und Verhaltensmerkmale wie **Offenheit, Toleranz, Spontaneität, Selbständigkeit, Kreativität, Humor, Freude** an kleinen Dingen usw. möchten zwei Drittel der Befragten beibehalten. 34,6% ist die **positive Lebenseinstellung** und **Fröhlichkeit** wichtig.

- Kindliches Gemüt. Selbstbewusstsein. Toleranz. Selbständigkeit, Phantasie und Kreativität. (13)
- Wie bisher an meiner persönlichen Weiterentwicklung arbeiten. (56)
- Innere Harmonie, Gelassenheit und Ruhe. (58)
- Meine Intelligenz und die Fähigkeit, Zusammenhänge zu sehen begünstigen die Depressionen, aber trotzdem möchte ich diese behalten. Meine Sensibilität (obwohl die auch oft nicht gut ist, wenn es in Projektionen übergeht). (95)
- Meine Aufmerksamkeit mir gegenüber, meine Fähigkeit auf Veränderung zu reagieren. Meine Fähigkeit, Dinge noch mal zu durchleben, um sie dann Anschließend loslassen zu können. (96)
- Für mich selbst möchte ich mir gerne einen Teil meiner „Unsicherheiten“ bewahren. Dies ist ein neuer Blickwinkel. (103)

Positive Lebenseinstellung, Fröhlichkeit (34,6%)

- Freude am Leben. Es in vollen Zügen genießen. (12)
- Mein Glaube an das Gute im Leben, und dass alles seinen Sinn hat trotz aller Enttäuschungen. Optimismus (22)
- Ja, meine positive Lebenseinstellung. (23)
- Ja, das Vertrauen, dass alles, was mir im Leben geschieht, letztlich zu meinem Besten ist und einen Sinn hat. (98)

MITMENSCHEN UND FREUNDE (36,5%)

Tab. 197: Nennhäufigkeit der Kategorie „Mitmenschen“ bei Frage 15.3.

38 Nennungen bei 104 Befragten.

| Kategorie (N=38/104) | % | (N) |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Freunde und Mitmenschen | 36,5 | (38) |
| Unterkategorie | | |
| guten Umgang mit Mitmenschen bewahren | 9,6 | (10) |

Zwischenmenschlichen Kontakte und Beziehungen bewahren möchten 36,5% der Teilnehmer. In den Antworten werden **Freundschaften, Beziehungen** und deren Bedeutungen, die **Liebe** zu und von Mitmenschen und der **Glaube an das Gute** im Menschen genannt. Es wurde von zehn Befragten geäußert, dass sie einen **guten Umgang mit Mitmenschen** bewahren wollen, so dass dafür eine Unterkategorie gebildet wurde.

- Ja, Liebe und Fürsorge meiner Freunde und meine große Dankbarkeit für alle Hilfe. (4)
- Ich möchte meine Liebe in mir und zu anderen Menschen bewahren. (10)
- Meine teilweise kindliche Naivität im Glauben an das Gute im Menschen. (15)
- Ja, von Herzen gern die Zuneigung meines liebsten Freundes. Ohne ihn wäre ich wirklich allein. (20)
- Das Vertrauen in die guten Seiten der Mitmenschen. (73)

eigenen, guten Umgang mit den Mitmenschen zu bewahren (9,6%)

- Kontaktfreudigkeit zu Menschen, lieb zu Menschen zu sein und hilfsbereit. (53)
- Mein Feingespür für das, was in anderen Menschen vorgeht. (60)
- Meine Beobachtungsgabe, die Fähigkeit wahrzunehmen was mein Gegenüber empfindet (nonverbale Kommunikation). (68)
- meine Wachsamkeit meinen Mitmenschen gegenüber (97)

GLAUBE (21,2%)

Ihren Glauben an eine höhere Macht möchten 21,2% bewahren.

- Ja, den Glauben an das Wirken einer höheren Macht. (3)
- Gottvertrauen (8)
- Der Glaube an Gott und mein Schicksal. (81)

PARTNER (10,6%)

Die Beziehung mit ihrem Partner möchten 10,6% der Befragten wie bisher weiterführen.

- Gesundheit und Lebensfreude mit dem Partner bis in das Alter zu erhalten. (48)
- Meine derzeitige Partnerbeziehung. (51)

- Den Zusammenhalt und den Austausch mit meiner Frau erhalten als Schutz gegen Vereinsamung und innerer Verödung. (77)

GESUNDHEIT (8,7%)

8,7% möchten ihre Gesundheit bewahren.

- Noch einige Jahre mit hoher Lebensqualität d.h. Gesundheit. (6)
- geistige und körperliche Beweglichkeit. (8)
- Gesundheit und Lebensfreude mit dem Partner bis in das Alter zu erhalten. (48)

VIELES bewahren möchten 6,7%.

FAMILIE (6,7%)

Den Kontakt und das Verhältnis innerhalb der Familie möchten sieben Befragte so fortführen.

- Rückhalt in der Familie. (12)
- Gutes Verhältnis innerhalb der Familie. (35)
- Die Verbindung mit den Kindern lebendig erhalten. (77)

13.4 Zusammenfassung der Ergebnisse zur Hypothese

Zwei Drittel der Befragten geben an, dass sie das Ausfüllen des Fragebogens hilfreich finden.

Als Begründung, in wie weit der Fragebogen hilfreich ist, werden folgende Gründe genannt: Die Fragen helfen dabei, den *Überblick zu behalten* und auch *Erkenntnisse zu gewinnen*. Sie erleichtern den Rückblick. Der Rückblick verhilft, sich eigenen *Gefühlen, Verhalten und Eigenschaften bewusster* zu werden und sich damit auseinander zusetzen. Zusammenhänge werden mit Hilfe des Rückblicks erkannt. Befragte erwähnen öfter, dass sie beim Rückblick Bilanz gezogen haben. Die Beschäftigung war für ein Drittel positiv und ein Viertel schwer. Vertraut war es ebenfalls für etwa ein Viertel der Befragten.

Kritisiert wird von einigen, dass die Beantwortung der Fragen schwer und zeitaufwendig sei. Es wird auch die Wahl der Lebensabschnitte und deren Bewertung nach Zufriedenheit im jeweiligen Lebensabschnitt bemängelt. Lediglich 13 Befragte geben an, nichts durch den Rückblick gelernt zu haben.

Konkret ändern möchten die Befragten eigene *Verhaltensweisen und Eigenschaften*. Sie möchten *Beziehungen und Kontakte intensivieren*. 16 Befragte möchten gar nichts ändern. Bewahren möchten zwei Drittel der Befragten ebenfalls ihre guten Eigenschaften, ein Drittel den Umgang und Kontakt zu Mitmenschen und Freunden. Zusätzlich werden genannt der Glauben und die Partnerschaft.

XVII. Zusammenfassende Diskussion der Untersuchung B

1. Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse hinsichtlich der zwölf Forschungshypothesen

- **GESCHLECHTER - HYPOTHESE: „Der Rückblick hat für Frauen und Männer eine unterschiedliche Bedeutung. Es gibt Unterschiede bei der Beantwortung der Fragen.“**

Die Annahme, dass der Rückblick für Frauen und Männer eine unterschiedliche Bedeutung hat und Frauen mehr vom Rückblick profitieren als Männer, konnte nicht bestätigt werden. Es zeigt sich, dass Frauen und Männer der vorliegenden Untersuchungsstichprobe gleich gut von dem Lebensrückblick profitieren. Lediglich bei den demographischen Daten unterscheiden sich die Männer von den Frauen statistisch signifikant. Es sind im Vergleich mehr Männer verheiratet und mit Kindern. Die Männer der Untersuchung sind etwas neurotischer und haben durchschnittlich ein niedrigeres Maß an erlebter Freude angegeben als die Frauen. Hierbei muss beachtet werden, dass die Anzahl der Männer mit $N=24$ wesentlich kleiner ist als die der Frauen mit $N=80$. Hinzukommt, dass durch die Natur des Fragebogens eine ungewollte Vorauswahl stattfand, so dass keine Repräsentativität vorliegen kann. Diejenigen, die sich bereit erklärt haben an der Untersuchung teilzunehmen, hatten von vornherein ein Interesse an dem Thema gemeinsam. Es wäre durchaus denkbar, dass die Hypothese doch bei einer repräsentativen Stichprobe bestätigt werden könnte.

- **ALTER - HYPOTHESE: „Auch junge Menschen empfinden die Beschäftigung mit dem Leben als sinnvoll.“**

Die Vermutung, dass alt und jung gleichermaßen vom Rückblick profitieren, konnte statistisch bestätigt werden. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmer, die den Rückblick als hilfreich bzw. nicht hilfreich beurteilen, unterscheidet sich nur um drei Jahre. Das ist ein wichtiger Befund, weil der Lebensrückblick zwar bei der Arbeit mit Senioren sehr weit verbreitet ist, seltener aber mit jüngeren Menschen durchgeführt wird. Es besteht in den letzten Jahren jedoch der Trend, Lebensrückblick vielfältiger anzuwenden, auch bei der Arbeit mit jüngeren Menschen. Vermutlich ist die Intensivität, mit der man sich auf den Rückblick einlässt, entscheidend.

- **KINDHEITS - HYPOTHESE:** „Kindheitserlebnisse müssen keinen prägenden Eindruck hinterlassen. Es soll näher untersucht werden, ob Befragte mit schlechter Kindheit über negative frühe Erinnerungen verfügen und ob sie auch im jetzigen Leben unzufriedener sind.“

Beim Vergleich der Beurteilung der Kindheit durch Fremd-Rating der Aussagen von Fragen 2 und 3 mit der selbst eingeschätzten Zufriedenheit der Jahre 1-11 zeigt sich als statistisch signifikant, dass die eigene Kindheit am positivsten von der Gruppe mit fremd eingeschätzter guter Kindheit eingeschätzt wurde. Bemerkenswert ist, dass die Gruppe mit fremd eingeschätzter schlechter Kindheit ihre Kindheit besser beurteilt als die mit fremd eingeschätzter gemischter Kindheit. Dieses ist nicht statistisch signifikant, und ist somit lediglich als Trend zu betrachten. Es entspricht jedoch der Hypothese, dass negative Kindheitserlebnisse nicht unbedingt prägend sein müssen. Auch wenn die Kindheitserinnerungen negativer erschienen, so haben die Teilnehmer ihre eigene Kindheit besser beurteilt als die Rater. Neben der Vermutung, dass negative Erinnerungen nicht prägend sein müssen, gibt es für diese Abweichungen aber auch alternative Interpretationsmöglichkeiten. Es ist denkbar, dass sich hier die Diskrepanz zwischen Fremd- und Selbstbeurteilung zeigt oder die genannte Erinnerung selbst ist nicht repräsentativ für die allgemeine Kindheit. Es wurde nach früheren Erinnerungen gefragt, die vielleicht negativer ausgefallen sein können, was aber nicht unbedingt einen Schluss auf die gesamte Kindheit zulässt.

Bei der Überprüfung, ob die selbst eingeschätzte Kindheit mit der Zufriedenheit des zurückliegenden Lebens im Zusammenhang steht, stellt sich heraus, dass je zufriedener die Teilnehmer mit ihrem Leben sind, desto besser wird die Kindheit beurteilt und umgekehrt (signifikant auf 1%-Niveau). Das widerspricht der Hypothese, dass Teilnehmer mit einer schlechten Kindheit nicht notwendigerweise von einem unzufriedeneren Leben berichten. Es stellt sich hier die Frage, inwieweit die aktuelle Zufriedenheit einen Einfluss auf den Zugriff auf die Erinnerung hatte. Deswegen wurde auch die Einschätzung der aktuellen Lebenszufriedenheit im Zusammenhang mit der Kindheit gebracht. Dies ergab jedoch sehr geringe Korrelationen, die nicht als statistisch signifikant, sondern als zufällig eingeschätzt werden müssen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden: in dieser Stichprobe berichten Teilnehmer, die mit ihrem Leben zufrieden sind, von einer guten Kindheit. Unzufriedene Teilnehmer berichten von einer schlechten Kindheit.

• **JUGEND – HYPOTHESE: „Erlebnisse aus der Jugendzeit werden als bedeutender und prägender erlebt als Kindheitserlebnisse und –Erinnerungen.“**

Die Jugendzeit wird als eine weniger zufriedene Zeit eingeschätzt als die Kindheit, wie es sich beim Vergleich der selbst eingeschätzten Kindheit und Jugend herausstellt. Generell wird die Jugend als die am wenigsten zufriedene Zeit im Leben überhaupt betrachtet. Dies ist verständlich, bedenkt man, was für eine schwierige Entwicklungsaufgabe der Mensch in der Übergangszeit vom Kind zum Erwachsenen bewältigen muss. Eine als unzufrieden eingeschätzte Jugend steht im Zusammenhang mit Unzufriedenheit mit dem zurückliegenden Leben. Im Vergleich zu der Kindheit korreliert die Jugend stärker mit den anderen Altersabschnitten und den Zusatzfragen, wenn auch nicht immer statistisch signifikant. Es ist durchaus berechtigt anzunehmen, dass die Jugend bedeutender ist als die Kindheit.

• **HYPOTHESE ÜBER AUSMAß DER HILFE DURCH LEBENSRÜCKBLICK: „Befragte, die bei Frage 13 angeben, dass sie die Beschäftigung mit dem Rückblick hilfreich finden (Bejaher), unterscheiden sich von den anderen Befragten (Verneiner).“**

Es zeigt sich eine Tendenz, dass Teilnehmer, die den Fragebogen hilfreich finden, zufriedener mit ihrem Leben sind als Teilnehmer, die den Fragebogen nicht als hilfreich bewerten. Zufriedene Teilnehmer finden den Rückblick unter Umständen hilfreicher, weil sie eher auf positive Erlebnisse zurückgreifen und insgesamt den Rückblick als positiv erleben.

Die Einschätzung, ob der Fragebogen hilfreich ist, erlaubt keinen statistischen Aufschluss darüber, wie zufrieden die Teilnehmer mit ihrem Leben sind. Dieses mag daran liegen, dass zu der Gruppe der Teilnehmer, die den vorliegenden Fragebogen als nicht hilfreich fanden auch diejenigen zählen, die schon Rückblicke durchgeführt haben und bei diesem hier durchgeführten Rückblick nichts Neues an sich herausgefunden haben, dennoch Rückblicke generell durchaus hilfreich finden. Alles in allem bewerten zwei Drittel der Befragten den Fragebogen als hilfreich. Es konnten kaum Unterschiede bei den demographischen Daten und den Persönlichkeitsskalen beim Vergleich der Bejaher mit den Verneinern gefunden werden, nur dass die Bejaher mehr Einfluss im Leben spüren und eher Kinder haben.

• **PERSÖNLICHKEITS - HYPOTHESE: „Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsausprägungen unterscheiden sich bei der Beantwortung des Fragebogens. Der Lebensrückblick wird als unterschiedlich hilfreich empfunden.“**

Es konnten keine Unterschiede bei Teilnehmern mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften hinsichtlich der Bewertung des Fragebogens gefunden werden. Bei den Persönlichkeits-

eigenschaften der Stichprobe gibt es keine unerwarteten Ergebnisse. Es kann folgende Aussagen gemacht werden: Eine hohe Lebenszufriedenheit geht einher mit Zufriedenheit, Freude und wenig Belastung. Zu den unzufriedenen Untergruppen zählen neurotische Teilnehmer, belastete Teilnehmer, emotionale Teilnehmer, introvertierte Teilnehmer und Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden.

Es stellt sich die Frage, ob die Wahl der Persönlichkeitsskalen unpassend war und deswegen keine Unterschiede gefunden werden konnten oder ob es an der Beschaffenheit der Stichprobe liegt.

• **EINFLUSS - HYPOTHESE: „Menschen, die Einfluss auf den Verlauf des Lebens haben, haben seltener das Gefühl, ihr Leben selbst beeinträchtigt zu haben. Sie haben weniger Schmerzen und Sorgen erlebt.“**

Es zeigt sich, dass Teilnehmer, die angeben ihren Lebensverlauf beeinflussen zu können, zufriedener mit ihrem Leben sind, in ihren Persönlichkeitseigenschaften ausgeglichener sind, über eine bessere Kindheit und zufriednere Partnerschaft und Arbeit berichten als Teilnehmern mit wenig Einfluss. Statistisch kann nicht bestätigt werden, dass Teilnehmer mit Einfluss nach eigenem Empfinden ihr Leben weniger beeinträchtigt haben. Sie geben jedoch seltener an, durch persönliche Eigenschaften Schmerzen und Sorgen im Leben erfahren zu haben.

• **UMDEUTUNGS - HYPOTHESE: „Schwierigkeiten im Leben werden mit zeitlichem Abstand in günstigerer Bedeutung gesehen werden. Um was für Umdeutungen handelt es sich hauptsächlich?“**

Es finden viele Umdeutungen statt. Am häufigsten kann das eigene Verhalten im Nachhinein günstiger interpretiert werden. 21 Befragte können sogar alle Schwierigkeiten im bisherigen Leben umdeuten. Neben dem eigenem Verhalten werden auch genannt: Partnerschaftsprobleme und Probleme im Beruf, Familienprobleme, Erkrankungen und Probleme der Kindheit. Beim Vergleich der Alles- und Nichts-Umdeuter stellt sich heraus, dass die Alles-Umdeuter mehr Einfluss auf ihr Leben haben und Vergangenes ihnen nichts anhaben kann, auch wenn sie von einer schlechteren Kindheit berichten.

• **ENTSCHEIDUNGS - HYPOTHESE: „Es gibt Entschlüsse und Entscheidungen, die man – könnte man das Leben noch einmal Leben - auf gar keinem Fall oder unbedingt wieder machen würde. Wobei handelt es sich dabei?“**

Die genannten Kategorien der Entscheidungen, die man wieder so machen würde und nicht wieder machen würde, unterscheiden sich kaum: Jeder zweite Befragte würde eigene

Eigenschaften und Verhaltensweisen in bestimmten Situationen ändern. Aber gleichzeitig würden auch ein Viertel der Befragten bestimmte Verhaltensweisen und Eigenschaften beibehalten. Entschlüsse und Entscheidungen, die die Familie und Partnerschaft, Mitmenschen und Freunde betreffen, werden ähnlich oft erwähnt bei sowohl „unbedingt wieder“ und „auf gar keinem Fall wieder“. Bei Ausbildung und Interessen, besteht ein größerer Wunsch der Änderung, als es wieder genauso zu machen.

Befragte, die nichts ändern bzw. alles genauso machen würden, sind im Vergleich zu der restlichen Stichprobe zufriedener und weniger neurotisch. Sie hatten eine bessere Jugend und haben dennoch öfter angeben, nicht so recht wissen, wie ihr Leben weiter gehen soll.

• **BEEINTRÄCHTIGUNGS - HYPOTHESE: „Was bereitet den Teilnehmern Schmerzen und Sorgen? In wie weit haben sie nach eigenem Empfinden ihr Leben beeinträchtigt?“**

Schmerzliche Erfahrungen haben die Befragten mit Familienmitglieder, Krankheiten, Partnern, Freunden und Mitmenschen, im Beruf und auch beim eigenen Verhalten gemacht. Es handelt sich hauptsächlich um Erfahrungen durch andere bzw. mit anderen. Beeinträchtigungen haben die Befragten durch eigene Eigenschaften, Mitmenschen und gesundheitlichen Problemen erlebt. Hierbei überwiegen das eigene falsche Verhalten und die schlechten Eigenschaften.

• **RESSOURCEN - HYPOTHESE: „Der Fragebogen ist ressourcen orientiert und unterstützt das Bewusstsein für eigene Stärken.“**

Es ist eine beachtliche Sammlung von Halt- und Kraftquellen (280 Nennungen), Sinn (225 Nennungen) und Freude (212 Nennungen) bereitenden Dingen zusammengekommen. Es wird klar, dass Freunde und Mitmenschen, Eigenschaften sowie Interessen die wichtigsten Ressourcen sind. Zusätzlich bedeutend sind Familie und Kinder, der Partner, der Beruf und der Glaube, sowie seltener genannt Ausbildung und soziales Engagement. Beim Vergleich der Befragten, die innere Haltquellen nennen mit den restlichen, die nur von äußeren Haltquellen berichten, zeigt sich, dass die Befragten mit inneren Kraftquellen zufriedener sind und von mehr Freude und weniger Belastung berichten.

• **HYPOTHESE ZUR KLÄRUNG DURCH LEBENSRÜCKBLICK: „Der Rückblick kann zur Klärung beitragen. Es wird für Teilnehmer klarer, was sie im Leben bewahren und was sie ändern mögen.“**

Für zwei Drittel der Befragten ist nach eigener Angabe das Ausfüllen des Fragebogens hilfreich gewesen. Die Fragen helfen, den Überblick zu behalten und auch Erkenntnisse zu gewinnen. Durch den Rückblick werden Befragte sich eigenen Gefühlen, Verhalten und Eigenschaften,

sowie Zusammenhängen bewusster und sie werden dazu angeleitet, sich mit diesen auseinander zusetzen. Einige Befragte finden die Beantwortung der Fragen schwer und zeitaufwendig. Es wurde auch Wahl der Lebensabschnitte und deren Bewertung nach Zufriedenheit im jeweiligen Lebensabschnitt bemängelt.

Als Resultat des Lebensrückblicks konkret ändern möchten die Befragten eigene Verhaltensweisen und Eigenschaften. Sie möchten Beziehungen und Kontakte intensivieren. Bewahren möchten zwei Drittel der Befragten u. a. ihre guten Eigenschaften, den Umgang und Kontakt zu Mitmenschen und Freunden, den Glauben und die Partnerschaft.

2. Ergebnisse der Untersuchung B und Befunde der bisherigen Forschung

- **GESCHLECHTSUNTERSCHIED:** Männer und Frauen profitieren in dieser Untersuchung gleich gut vom Rückblick und sind ähnlich zufrieden mit dem Leben. Auch Ferring und Fillipp (1997) konnten keine Geschlechtsunterschiede bei der Bewertung der Lebenszufriedenheit ausmachen. Es konnten Unterschiede in der Erinnerung bei Frauen und Männern in anderen Untersuchungen festgestellt werden (s. Kap. XI/2.2), die aber nicht eindeutig interpretierbar sind. Nelson und Fivush (2004) sowie Davis (1999) stellten fest, dass Frauen ein besseres Gedächtnis und leichter verfügbare Erinnerungen haben, während Smyth (1998, zit. n. Lumley, 2002) erwartet, dass Männer mehr vom expressiven Schreiben profitieren. Es konnten in der vorliegenden Untersuchung keine inhaltlichen Unterschiede bei Erinnerungen von Frauen und Männern gefunden werden. Es stellt sich als problematisch dar, dass und die Teilnehmer von vornherein ein Interesse und eine Bereitschaft mit sich bringen und die Stichprobe nicht repräsentativ ist. Obwohl Befragte angeben, beim Ausfüllen des Fragebogens in Kontakt mit tiefen Gefühlen gekommen zu sein, bestand die Möglichkeit, dieses durchaus zu vermeiden und die Fragen nur oberflächlich zu beantworten. Da die schriftliche Beantwortung der Fragen oft stichwortartig war, ist es nicht nachvollziehbar, wie tiefgehend die Befragten sich mit den Fragen auseinandergesetzt haben.

- **ALTER:** Bei den meisten Untersuchungen zum Unterschied der Erinnerungen bei jüngeren und älteren Menschen steht die Art und Weise der Erinnerungen im Mittelpunkt, nicht die Wirkung der Erinnerungen. Es konnte eine Studie gefunden werden, in der das expressive Schreiben schon bei 7-8 jährigen Schulkindern wirkungsvoll war (Daiute & Buteau 2002, s. Kap. XI/1). Somit stellt dieses Ergebnis, dass alt und jung gleichermaßen vom Lebensrückblick profitieren, einen wichtigen Beitrag zur Lebensrückblickforschung bei.

• **BEDEUTUNG DER KINDHEIT:** Die Ergebnisse zur Bedeutung der Kindheit sind nicht eindeutig interpretierbar. Es konnte eine Diskrepanz der Fremd- und Selbsteinschätzung der Kindheit festgestellt werden. In Untersuchung A wurde eine Untersuchung von Slater (zit. n. Nurius, 1994) erwähnt (s. Kap. II/5.4), in der gefunden wurde, dass traumatische Kindheitserlebnisse nicht unbedingt Langzeitwirkung haben müssen. Es könnte sich in der vorliegenden Untersuchung bei einigen Befragten mit negativen Erinnerungen um „Überlebende“ handeln, also Menschen, die trotz schwerer Kindheit heute unauffällig sind. Es wäre denkbar, dass sie die Kindheit weniger schlecht bewerten als unabhängige, außen stehende Rater.

Seligmann (2005) vertritt die Meinung, dass Vorkommnisse in der Kindheit überschätzt werden und generell die Vergangenheit überbewertet wird. Er konnte in seinen Studien keine Auswirkung von Kindheitsereignissen auf die Persönlichkeit Erwachsener nachweisen. Vielmehr sei es wichtig, dass man Vergeben und Vergessen sowie Dankbarkeit empfinden könnte. Es ist also denkbar, dass einige der Teilnehmer mit schlechten Kindheitserlebnissen diese verarbeitet und vergeben haben und dadurch generell eine zufriedenerere Einstellung zum Leben und zu der Vergangenheit haben.

• **BEDEUTUNG DER JUGEND:** Die Jugendzeit wird als die am wenigsten zufriedene Zeit im Leben überhaupt betrachtet. Dies geht einher mit den Ergebnissen anderer Forschungsarbeiten wie bspw. von Ferring und Filipp, 1997 (s. Kap. XI/3). Bei deren retrospektiven Bewertung des Lebens wurden Jugend und frühes Erwachsenenalter vergleichsweise niedrig eingeschätzt. Es ist bekannt, dass für viele diese Zeit eine Zeit der Unsicherheit ist. Eine als unzufrieden eingeschätzte Jugend geht einher mit Unzufriedenheit über das zurückliegende Leben. Diese könnte als Stimmungskongruenzeffekt interpretiert werden (s. Mandel & Huber, Kap. II/3.2); Befragte, die unzufrieden mit ihrem Leben sind, bewerten auch eher ihre Jugend als negativ. Dennoch ist es fragwürdig, in wie weit es sich um eine mit der Stimmung übereinstimmende Informationsverarbeitung bei den Jugenderinnerungen handelt. Ausgehend von dem „encoding specificity phenomem“ von Conway & Rubin (s. Kap. XI/2.1) handelt es sich bei den Jugenderinnerungen um „Life Themes“, die bis ins Alter eine große Bedeutung haben und sich durch einen erleichterten Zugriff auszeichnen. Auch Fitzgerald (1988, s. Kap. XI/2.1) vermutet, dass es sich bei Jugenderinnerungen um „vivid memories“ handelt, die bei gleicher Qualität anders verarbeitet worden und besser verfügbar sind. Demnach wären die Jugenderinnerungen weniger von der Stimmung beeinflusst.

- **WIRKUNG DES RÜCKBICKS:** Wie auch Pennebaker (1991) feststellte, findet eine überwältigende Mehrheit (75% in Untersuchung B, 80% in Pennebakers Studie) die Beschäftigung mit der Vergangenheit als sinnvoll. Untersuchungsteilnehmer haben angegeben, dass durch den Bogen das Bewusstsein für innere Vorgänge geweckt wurde.

Cameron und Nichols (1998, zit. n. Lumley, 2002) fanden heraus, dass das Schreiben über Probleme und das Nennen von Coping-Strategien als besonders hilfreich von pessimistischen Menschen eingeschätzt wurde.

Walker et al. (2003) sind der Meinung, dass gute Coping-Mechanismen die Regel bilden, nicht eine Ausnahme. Da die Befragten bei der Bearbeitung des Fragebogens sich mit ihren Ressourcen auseinandersetzen, leistet der Bogen einen wichtigen Beitrag zum persönlichen Coping-Verhalten und Krisenmanagement, sowie dem täglichen Wohlbefinden.

Teilnehmer, die den Fragebogen in vorliegender Untersuchung als hilfreich empfinden, sind zufriedener mit ihrem Leben als Teilnehmer, die den Fragebogen nicht als hilfreich empfinden. Auch hier ist denkbar, dass ein „Stimmungskongruenzeffekt“ (s. Kap. II, 3.2) vorliegt. Zufriedene Teilnehmer finden den Rückblick unter Umständen hilfreicher, weil sie eher auf positive Erlebnisse zurückgreifen und insgesamt den Rückblick als positiv erleben. Die positive Wirkung von Lebensrückblicken ist gut erforscht, leider bleibt weiterhin unklar, wie es zu dieser positiven Wirkung kommt.

- **PERSÖNLICHKEITSEINFLUSS:** Es wird angenommen (s. Magnus et al., zit. n. Suh et al., 1996), Kap. XI/3), dass Persönlichkeitseigenschaften im Zusammenhang mit Lebensereignissen stehen; die Eigenschaften führen zu einem gewissen Lebensstil, der wiederum das Auftreten von bestimmten Lebensereignissen wahrscheinlicher macht. Dies könnte erklären, warum Menschen mit ausgeglichener Persönlichkeit eher zufrieden mit ihrem Leben sind.

- **UMDEUTUNG VON EREIGNISSEN:** In der Life-Event-Forschung gilt als wichtiger Faktor der erfolgreichen Krisenbewältigung die internale Kontrollüberzeugung (Filipp, 1996, s. Kap. II/5.1). Alles-Umdeuter berichten von mehr Einfluss und davon, dass Vergangenes ihnen nichts mehr anhaben kann. Sie scheinen also eher Vergangenes annehmen und akzeptieren zu können und deswegen vielleicht auch öfter positive Umdeutungen vornehmen zu können.

Generell wurde festgestellt, dass Menschen dazu neigen, erfolgreich zu erinnern und es findet ein „Abschwächungseffekt“ statt (s. Walker et al. (2003), Kap. XI/3). Auch dies könnte zu positiven Umdeutungen beitragen.

- **RESSOURCEN:** Konietzky (2002) untersuchte seelische Haltquellen im Alltag und kam zu ähnlichen Ergebnissen; genannt wurden die Kategorien Freunde zu 59% (59% in Untersuchung B), Glaube zu 46% (48% in Untersuchung B), Familie zu 52% (in Untersuchung B 27%) und Partner zu 43% (26% in Untersuchung B).

Die Bedeutung der zwischenmenschlichen Kontakte konnte auch Seligmann (2005, S. 81) finden, der eine Untersuchung von ihm und Diener (2002, zit. n. Seligmann, 2005) zitiert. Beim Vergleich der sehr glücklichen Menschen mit dem Rest der Stichprobe fällt auf, dass sie sich in einem Punkt markant unterscheiden: sie haben einen reichen und erfüllenden sozialen Umgang.

3. Weiterführende Überlegungen zu Untersuchungsmethoden und Ergebnissen

- **ZUR DURCHFÜHRUNG:** Leider sind beide Untersuchungen nicht repräsentativ (Untersuchung A: 18 Männer und 88 Frauen; Untersuchung B: 24 Männer und 80 Frauen). Es war nicht einfach, Teilnehmer für die Untersuchung zu finden, da die Bearbeitung zeitaufwendig und sehr persönlich ist.

Es ist nicht nachvollziehbar, wie tiefgehend oder oberflächlich Befragte sich tatsächlich auf die Fragen eingelassen haben. Auch muss wie bei Untersuchung A an dieser Stelle erwähnt werden, dass einige Befragte ein Gespräch vorgezogen hätten. Beim Gespräch könnte eher eine gewisse Tiefe an Erinnerungen angeregt werden, was aber sehr wahrscheinlich auch zu einem gewissen Einfluss auf das Erinnernte führen würde. Alles in allem bleibt unklar, wie intensiv sich der einzelne Befragte auf die Fragen eingelassen hat.

Das signifikantstatistische Niveau gilt als Bezugsgröße, um Mitteilungswertes herauszufinden, dass wiederum in weiteren Studien verifiziert werden müsste. Es gab vor den Berechnungen zwar orientierende Fragestellungen, aber aufgrund des Mangels an wissenschaftlichen Theorien keine wirklich detaillierten A-priori-Hypothesen. So handelt es sich bei den Berechnungen mehr um Orientierungsgrößen über mögliche Zusammenhänge und Beziehungen.

- **KINDHEIT UND JUGEND:** Wie oben erwähnt, basiert die Einschätzung der Kindheit und Jugend auf Fremdeinschätzungen, was zu Ungenauigkeiten führt. Es gibt verschiedene Ansichten zum Einfluss von Kindheits- und Jugenderlebnissen. Es müssten noch genauere Untersuchungen dazu stattfinden.

- **PERSÖNLICHKEITSSKALEN:** Es ist denkbar, dass die Art der Persönlichkeitsskalen ungünstig ist und dass deswegen keine Ergebnisse erzielt wurden. Dennoch ist es auch möglich, dass bei einer repräsentativen Stichprobe Ergebnisse sich abzeichnen würden.

4. Abschließende Betrachtung

Der Lebensrückblick ist ein wichtiges Faktum: Der Lebensrückblick hat bei der Mehrzahl der Personen eine positive, seelische Wirkung. Er dokumentiert eindrucksvoll, durch was die Befragten im Leben bewegt werden und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen. Er regt die Befragten an, diese Ressourcen bewusster zu mobilisieren. Und der Rückblick gibt den Befragten die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Leben gedanklich auseinander zusetzen. Das ist sehr bedeutsam hinsichtlich der Verwendung eines Lebensrückblickes in Bereich der Psychotherapie, der Psycho-Edukation und Persönlichkeitsentwicklung.

XIX. Literaturverzeichnis

- Becker, P.** (1989): *Trier Persönlichkeitsfragebogen. Handbuch*. Göttingen: Hogrefe.
- Berntsen, D. & Rubin, D. C.** (2002): Emotionally Charged Autobiographical Memories Across the Life Span: The Recall of Happy, Sad, Traumatic, and Involuntary Memories. *Psychology and Aging*, Vol. 17, No. 4, 636-652.
- Bolton, G.; Howlett, S.; Lago, C. & Wright, J.** (Eds.) (2004): *Writing Cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy*. Hove, New York: Brunner-Routledge.
- Bortz, J.** (1984): *Lehrbuch der empirischen Forschung für Sozialwissenschaftler*. Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bortz, J.** (1993): *Statistik. Für Sozialwissenschaftler*. 4. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bracken, B. A.** (1996): *Handbook of Self-Concept. Developmental, Social, and Clinical Considerations*. Memphis: John Wiley & Sons, Inc.
- Clark, M. S.** (1989): Moods and Memory: Some Issues for Social and Personality Psychologists to Consider. In Kuiken, Don (Hg.), 1991: *Mood and Memory. Theory, Research and Applications*, 63-70. California, Newbury Park: Sage Publications.
- Clauß, G. & Ebner H.** (1989): *Statistik für Soziologen, Pädagogen, Psychologen und Mediziner, Bd. 1: Grundlagen*. 6., unveränderte Auflage. Berlin: Verlag Harri Deutsch.
- Cui, X. & Vaillant, G. E.** (1996): Antecedents and consequences of negative life events in adulthood: A longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*, (Jan), Vol 153 (1), 21-26.
- Daiute, C. & Buteau, E.** (2002): Writing for their lives: children's narratives as supports for physical and psychological well-being. In: Lepore, S. & Smyth, J (Ed.), *The Writing Cure. How expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association
- Davis, P. J.** (1999): Gender Differences in Autobiographical Memory for Childhood Emotional Experiences. *APA Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 76, No.3, 498– 510.
- Doll, M.** (1994): *Sinnerfahrungen und innere Bilder: Inhalte und Zusammenhänge. Eine empirische Untersuchung*. Diplomarbeit, Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.
- Ellis, H. C. & Ashbrook, P. W.** (1991): The „State“ of Mood and Memory Research: A Selective Review. In: Kuiken, Don (Hg.), *Mood and Memory. Theory, Research and Applications*, 1-21. California, Newbury Park: Sage Publications.
- Ernst, H.** (1994): Dem Leben Gestalt geben. *Psychologie Heute*, 21(2), 20-26.

- Fasching, A.** (2002): Die Glorifizierung der Kindheit in der Erinnerung älterer Menschen. In: H.G. Zapotoczky, P.K. Fischhof (Hrsg.), *Psychiatrie der Lebensabschnitte*. Springer-Verlag, Wien - New York.
- Ferring, D. & Filipp, S.-H.** (1997): Retrospektive Bewertung für das eigene Leben: Der Zufriedenheits-Graph. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 29 (1), 83-95.
- Ferring, D.; Filipp, S.-H. & Schmidt, K.** (1996): Skala zur Lebensbewertung. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 17 (3), 141-153.
- Filipp, S.-H.** (1990): *Kritische Lebensereignisse*. München: Psychologie-Verlags-Union.
- Filipp, S.-H.** (1996): Wie schön war doch die Jugendzeit... Rückschau im Alter. In Schumann-Hengsteler, R. & Trautner, H.M.: *Entwicklung im Jugendalter*. 217-238 Göttingen: Hogrefe.
- Filipp, S.-H.** (1979): *Selbstkonzeptforschung. Probleme, Befunde, Perspektiven*. Stuttgart: Ernst Klett.
- Fisseni, H.-J.** (1998): *Persönlichkeitspsychologie. Auf der Suche nach einer Wissenschaft*. 203-309. Göttingen: Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe, Verl. für Psychologie.
- Fitzgerald, J. M.** (1991): Autobiographical Recall and Mood: A Schema Theory Account. In Kuiken, Don (Hg.): *Mood and Memory. Theory, Research and Applications*, 44-52. California, Newbury Park: Sage Publications.
- Fitzgerald, J. M.** (1988): *Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative*. *Human Development*, 31, 261-273.
- Fuchs, T.** (1992): Der Blick zurück. Psychologische und gerontologische Aspekte der Erinnerung. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychopathologie*, 40(3).
- Furnham, A. & Cheng, H.** (1996): Psychiatric Symptomatology and the recall of positive and negative personality information. *Behavior Research & Therapy*, (Sep), Vol 34 (9), 731-733.
- Garland, J. & Garland, C.** (2001): *Life Review in Health and Social Care. A Practitioner's Guide*. Hove, New York: Brunner-Routledge.
- Habermas, T.** (1997): *Autobiographisches Erinnern und Identität*. Bericht des 40. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 1997, Heinz Mandl (Hg.). Göttingen: Hogrefe.
- Hamachek, D. E.** (1971): *Encounters with the self*. New York etc.: Holt, Rinehart & Winston.
- Hautzinger, M. & Bailer, M.** (1992): *Allgemeine Depressionsskala (ADS). Die deutsche Version des CES-D*. Weinheim: Beltz.
- Heller, K. & Rosemann, B.** (1974): *Planung und Auswertung empirischer Untersuchungen. Eine Einführung für Pädagogen, Psychologen und Soziologen*. Stuttgart: Ernst Klett.

Hempel-Steinkühler, A. (1989): *Empfindungen und Bewertungen des eigenen Lebens im Rückblick: eine empirische Untersuchung*. Diplomarbeit, Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.

Ingram, R. E. (1991): External Validity Issues in Mood and Memory Research. In Kuiken, Don (Hg): *Mood and Memory. Theory, Research and Applications*, 57-62. California, Newbury Park: Sage Publications.

Keiner, T.; Mace, M. & Theobald, E. (2000): Das Autobiographische Gedächtnis: Wir sind, woran wir uns erinnern. *Psychologie Heute*, März, 19-26.

King, L. A. (2002): Gain without pain? Expressive writing and self-regulation. In: Lepore, S. & Smyth, J (Ed.), *The Writing Cure. How expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.

Klaudius, S. (1982): Gesetzmäßigkeiten bei der Anamnese selbstrelevanter Erlebnisse. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, Heft 3, 223-229.

Klein, K. & Boals, A. (2001): Expressive writing can increase working memory capacity. *APA Journal of Experimental Psychology: General*, Vol. 130, No.3, 520-533.

Konietzky, K. (2002): *Seelischer Halt im Alltag. Eine empirische Untersuchung*. Diplomarbeit, Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.

Kuiken, D. (Hrsg.) (1991): *Mood and Memory. Theory, Research and Applications*. Newbury Park – London – Delhi: SAGE Publications.

Lepore, S. & Smyth, J (Ed.) (2002): *The Writing Cure. How expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.

Lienert, G. A. (1973): *Verteilungsfreie Methoden in der Biostatistik*. Meisenheim am Glan: Verlag Anton Hain KG.

Lohmann, R. & Heuft, G. (1995): Life Review: Förderung der Entwicklungspotentiale im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*, 28(4), 236-241.

Lowe, G. (2004): Cognitive psychology and the biomedical foundations of writing therapy. In: Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. and Wright, J. (Eds.): *Writing Cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy*. Hove, New York: Brunner-Routledge.

Lumley, M.; Tojek, T. M. & Macklem, D.J. (2002): The effects of written emotional disclosure among repressive and alexithymic people. In: Lepore, S. & Smyth, J (Ed.): *The Writing Cure. How expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-being*. Washington: American Psychological Association.

Mandl, H. & Huber, G. L. (1983): *Emotionen und Kognitionen*. München: Urban und Schwarzenberg Verlag.

Mayer, A. K.; Filipp, S.-H. & Ferring, D. (1996): Der Reminiszenz-Fragebogen: Skalenkonstruktion und testtheoret. Überprüfung. *Diagnostica*, 42(2), 175-189.

Mc Farland, C. & Buehler, R. (1998): The Impact of Negative Affect on Autobiographical Memory: The Role of Self-Focused Attention to Moods. *APA Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, No. 6, 1424 – 1440.

Moebius, M. (1986). Wir sind die Autoren unserer eigenen Geschichte. *Psychologie Heute*, 13(2), 29-33 .

Motzkau, H. & Rudolf, G. (1997): Biographie und Krankheit. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 49 (4), 674-701.

Mroczek, D. K. & Kolarz, C. M. (1998): The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, 1333-1349.

Nelson, K. & Fivush, R. (2004): The emergence of Autobiographical Memory. A Social Cultural Developmental Theory. *Psychological Review*, Vol. 111, No.2, 486-511.

Nurius, P. S. & Berlin, S. B. (1994): Treatment of Negative Self-Concept and Depression. *Cognitive and behavioral Treatment: Methods and Application*, 249-271, Pacific Grove, California.

Paulsen, S. (2002): Lebenswege, *Geo*, (08), Lebenslauf-Forschung, 42-69.

Pennebaker, J. W. (2002): Writing, Social Processes, and Psychotherapy: From Past to Future. In: Lepore, S. & Smyth, J (Ed.), *The Writing Cure. How expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.

Pennebaker, J. W. (1991): *Sag, was dich bedrückt. Die befreiende Kraft des Redens*. Düsseldorf: ECON-Taschenbuch-Verlag.

Perls, G. (1969): *In and Out the Garbage Pail*. Lafayette: Real People Press.

Perrotta, P. & Meacham, J. A. (1981/2): Can a reminiscing Intervention alter depression and self-esteem? *International Journal of Aging and Human Development*, 14(12), 23-28.

Petermann, F. (1995): Biographische Methode und Einzelfallanalyse. In A. Kruse, R. Schmitz-Scherzer (Hrsg.): *Psychologie der Lebensalter*, 25-32. Darmstadt: Steinkopff.

Petersen, J. & Erdmann, H. W. (1975): *Strukturen empirischer Forschungsprozesse*. Düsseldorf-Benrath: A. Henn Verlag.

Philpot, V. D.; Holliman, W. B. & Madonna, S. J. R. (1995): Self-statements, locus of control, and depression in predicting self-esteem. *Psychological Reports* 76, 1007-1010.

Robrecht, J. (1995): Konflikte und Lebensalter. In A. Kruse, R. Schmitz-Scherzer (Hrsg.): *Psychologie der Lebensalter*, 159-170. Darmstadt: Steinkopff.

Rogers, C. (1972): *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie Client-Centered Therapy*. München: Kindler.

- Sader, M. & Weber, H.** (1996): *Psychologie der Persönlichkeit*. Weinheim; München: Juventa Verlag.
- Salovey, P. & Singer, J. A.** (1991): Mood Congruency Effekts in Recall of Childhood Versus Recent Memories. In Kuiken, Don (Hg.): *Mood and Memory. Theory, Research and Applications*, 99ff. California, Newbury Park: Sage Publications.
- Schmitz-Scherzer, R** (1995): Aspekte der menschlichen Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte: Entwicklungskrisen, Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsthemen. In A. Kruse & R. Schmitz-Scherzer (Hrsg.): *Psychologie der Lebensalter*. 171-178. Darmstadt: Steinkopff.
- Schwarz, N.** (1988): Stimmung als Information. - Zum Einfluss von Stimmungen und Emotionen auf evaluative Urteile. *Psychologische Rundschau*, 39, 148-159.
- Seiffge-Krenke, I. & Scherbaum, S. et al.**(1997): *Das Tagebuch: Ein Überblick über die Anwendung der Tagebuchmethode in der Forschung und Therapiepraxis*. In Wilz, G. & Brähler, E. (Hrsg.): *Tagebücher in Therapie und Forschung: ein anwendungs-orientierter Leitfaden*. 34-60, Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe, Verl. für Psychologie.
- Seligmann, M. E. P.** (2005): *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe Verlag.
- Smith, R. E.; Leffingwell, T. R. & Ptacek, J. T.** (1999): Can People Remember How They Coped? Factors Associated With Discordance Between Same-Day and Retrospective Reports. *APA Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 76, No. 6, 1050 –1061.
- Stake, J. E.; Huff, L. & Zand, D.** (1995): Trait self-esteem, positive and negative events and event-specific shifts in self-evaluation and affect. *Journal of Research in Personality*, 29(2), 223-241.
- Staudinger, U. M.; Bluck, S. & Herzberg, P. Y.** (2003): Looking Back and Looking Ahead: Adult Age Differences in Consistency of Diachronous Ratings of Subjective Well-Being. *Psychology and Aging*, Vol. 18, No. 1, 13-24.
- Stevens-Ratchford, R. G.** (1993): The effect of Life Review Reminiscence Activities on Depression and self-esteem in older adults. *The American Journal of Occupational Therapy*, 47(5), 413-420.
- Stewart, A. J. & Vandewater, E. A.** (1999): „If I Had to Do Over Again...“: Midlife Review, Midcourse Corrections and Women’s Well-Being in Midlife. *APA Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 76, No. 2, 270 – 283.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F.** (1996): Events and subjective Well-being: Only recent events matter. *APA Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No.5, 1091 – 1102.
- Tausch, R., Konietzky, K. & Langer, I.** (2005): Seelischer Halt / Inner Support. Manuskript. Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.
- Tausch, R.** (1996): Seelischer Halt und seelische Kraftquellen – Hilfen im Alltag und bei schweren Belastungen. Manuskript. Universität Hamburg: Fachbereich Psychologie.

Terry, T. & Huebner, E. S. (1995): The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, 35(1), 39-52.

Thomae, H. (1988): *Das Individuum und seine Welt - Eine Persönlichkeitstheorie*. 2. Auflage, Göttingen: Verlag für Psychologie, Hogrefe.

Walker, R. W.; Skowronski, J. J. & Thompson, C. P. (2003): Life Is Pleasant – and Memory Helps to Keep It That Way! *Review of General Psychology*, Vol. 7, No. 2, 203-210.

Wright, J. (2004): The passion of science, the precision of poetry: therapeutic writing – a review of the literature. In: Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. and Wright, J. (Eds.): *Writing Cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy*. Hove, New York: Brunner-Routledge.

XX. Anhang

A. Fragebogen der Untersuchung A

UNIVERSITÄT HAMBURG

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT III
VON-MELLE-PARK 5
20146 HAMBURG

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT III

PERSÖNLICHKEITSFÖRDERUNG IN GRUPPEN
Von-Melle-Park 5
20146 Haamburg

PLZ bei Frachtsendungen:
20146 Hamburg

Fernsprecher (040) 4123 - 5352 / 5353
Behördennetz 938. -- --
Telex-Nr. 214732 Unihhd
Telefax (nat.) 040 - 4123 5492
(internat) 4940 4123 5492

Liebe Teilnehmerinnen - Liebe Teilnehmer,

ich danke Ihnen sehr herzlich für Ihre Bereitschaft, an dieser Forschungsuntersuchung mitzuarbeiten.

Diese Untersuchung hat das Ziel, Erkenntnisse darüber zu gewinnen:

Was denken und empfinden Menschen, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken? Welche Bedeutung haben frühere Erfahrungen? Wie werden diese Erfahrungen heute bewertet?

Ich bitte Sie, mich mit Ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen zu diesen Fragen zu unterstützen.

Ich sichere Ihnen zu, dass Ihre **Angaben völlig anonym bleiben und streng vertraulich behandelt** werden. Sie unterliegen dem Datenschutz.

Als kleinen Dank für Ihre Mitarbeit möchte ich Ihnen ein Manuskript zusenden:

Vergeben - Ein wichtiger seelischer Vorgang
oder *Die Bedeutung und Förderung von Sinnerfahrungen*

Wenn Sie an einem Manuskript interessiert sind, so senden Sie mir bitte auf einer gesonderten Karte Ihre Adresse - getrennt vom Untersuchungsbogen - zu. Vermerken Sie auf dieser Karte das Stichwort „*Sinnerfahrungen*“ oder das Stichwort „*Vergeben*“. Sie können aber auch einen Zettel bei der Rücksendung des Untersuchungsbogens beilegen mit Ihre Adresse und dem entsprechenden Stichwort: "*Sinnerfahrungen*" oder "*Vergeben*".

Bitte seien Sie so freundlich, den Untersuchungsbogen baldmöglichst an mich zurückzusenden. Mit sehr herzlichem Dank für Ihre Mühe und Unterstützung dieser Forschungsarbeit.

Ihr

PROF. DR. REINHARD TAU S C H
Psychologisches Institut III
Universität Hamburg
Von-Melle-Park 5
20469 Hamburg

UNIVERSITÄT HAMBURG

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT III
VON-MELLE-PARK 5
20146 HAMBURG

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT III

PERSÖNLICHKEITSFÖRDERUNG IN GRUPPEN
Von-Melle-Park 5
20146 Haamburg

PLZ bei Frachtsendungen:
20146 Hamburg

Fernsprecher (040) 4123 - 5352 / 5353
Behördennetz 938. -- --
Telex-Nr. 214732 Unihhd
Telefax (nat.) 040 - 4123 5492
(internat) 4940 4123 5492

Liebe Teilnehmerinnen - Liebe Teilnehmer,

ich unterstütze Prof. Dr. Reinhard Tausch bei dem Forschungsprojekt

"L e b e n s r ü c k b l i c k"

Was denken und empfinden Menschen, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken? Welche Bedeutungen haben frühere Erfahrungen? Wie werden diese Erfahrungen heute bewertet?

Bitte seien Sie Prof. Dr. Tausch und mir behilflich, indem Sie uns Ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle auf dem beiliegenden Fragebogen mitteilen.

Sollten Sie zu dem Untersuchungsbogen noch weitere Fragen haben, bin ich jederzeit bereit, Fragen zu beantworten. Meine Adresse:

Julia-Minette Tietz
Schnellstr 15 22765
Hamburg
Tel.: 040 - 38 61 27 16

Für Ihre Unterstützung bedanke ich mich sehr.

(Julia-Minette Tietz)

Auf den folgenden Seiten sind einige Fragen zu Ihrem Leben. Schreiben Sie bitte - ohne lange zu überlegen- Ihre Antwort nieder. Versuchen Sie bitte, jede Frage zu beantworten.
Bei den Ankreuzkästchen setzen Sie bitte ein entsprechendes Kreuz in einen Kasten.

Grundsätzlich:

Wenn der Platz zur Beantwortung einer Frage nicht ausreicht: Am Ende des Bogens ist ein leeres Blatt angeheftet (Seite 11), auf dem Sie Platz für weitere Ausführungen haben. Vergessen Sie bitte nicht, zu den Ausführungen auf dem Extrablatt die Nummer der dazugehörigen Fragestellung anzugeben.

Bevor Sie aber die Fragen beantworten, schließen Sie bitte für einige Momente die Augen. Lassen Sie Ihr bisheriges Leben (Kindheit, Jugend,...) an Ihnen vorüberziehen. Achten Sie darauf, welche Gedanken, Bilder und Gefühle Sie haben.

Frage 1: Welche Gedanken, Bilder, welche Gefühle haben Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurück blicken ?

Bitte schreiben Sie hier:

Kreuzen Sie nun an, was für Sie am besten zutrifft:

Wenn ich mein zurückliegendes Leben betrachte, so bin ich insgesamt

| | | | | |
|---------------------------|------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|
| sehr zufrieden | zufrieden | mäßig zufrieden | unzufrieden | sehr unzufrieden |
|---------------------------|------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|

Frage 2.1: Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?

Frage 2.2: Hat sich durch diese erfreulichen Ereignisse und die damit verbundenen Erfahrungen bei Ihnen etwas geändert? Wenn ja, was?

Ich habe in meinem bisherigen Leben ...

| | | | | |
|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|
| sehr viel | viel | etwas | wenig | sehr wenig |
|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|

...Freude empfunden.

Frage 3: Was bereitete Ihnen in Ihrem Leben Schmerzen und Sorgen?

Durch das Schmerzliche, das ich erlebt habe, fühle ich mich

| | | | | |
|---------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| nicht belastet | leicht belastet | deutlich belastet | stark belastet | sehr stark belastet |
|---------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|

**Frage 4: Gibt es Ereignisse aus Ihrem Leben, die Sie heute in anderer Bedeutung sehen, die Sie heute anders bewerten, als Sie es damals getan haben ?
Um welche Ereignisse handelt es sich dabei?**

Frage 5: Welche Ereignisse haben Sie nachhaltig geprägt?

Frage 6: Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?

**Wenn Sie auf Ihr bisheriges Leben zurückblicken:
Wieviel Einfluß hatten Sie auf den Verlauf Ihres Lebens?**

| | | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| sehr viel Einfluß | viel Einfluß | mäßig Einfluß | nur wenig Einfluß | gar keinen Einfluß |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|

Frage 7.1: Was waren sehr wichtige Entschlüsse in Ihrem Leben?

Frage 7.2: Welche Folgen hatten diese Entschlüsse? Würden Sie sich heute anders entschließen?

Frage 8: Welche Gedanken und Erwartungen haben Sie zu Ihrer Zukunft?

Vielen Dank, dass Sie auf den vergangenen Seiten Ihre Erfahrungen und Auffassungen zu Ihrem Leben niedergelegt haben.

Die folgenden Seiten enthalten Untersuchungsbögen, die Sie nur ankreuzen oder unterstreichen brauchen.

Der Fragebogen dieser Seite enthält einige Aussagen über Verhaltensweisen, Gedanken und Einstellungen, die bei Menschen auftreten. Geben Sie bitte an, wie häufig diese Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken bei Ihnen auftreten. Zu diesem Zweck umkreisen Sie bitte die eine entsprechende der vier vorgegebenen Antwortkategorien „*immer*“, „*oft*“, „*manchmal*“, „*nie*“.

Beispiel:

An meinem Geburtstag lade ich meine Freunde/innen *immer / oft / manchmal / nie* ein. Wenn Sie beispielsweise immer an Ihrem Geburtstag Freunde/innen einladen, dann umkreisen Sie entsprechend „*immer*“.

Sie brauchen bei der Beantwortung nicht lange nachzudenken. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie bitte ganz offen auf alle Fragen.

| |
|--|
| 1. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> davon überzeugt, dass man mich sehr mögen kann. |
| 2. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> unbeschwert und gut aufgelegt. |
| 3. Ich finde mich <i>immer / oft / manchmal / nie</i> sehr sympathisch. |
| 4. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> wunschlos glücklich und völlig im Einklang mit mir und meiner Umwelt |
| 5. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> unbekümmert und sorglos. |
| 6. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> ein ruhiger, ausgeglichener Mensch. |
| 7. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> offen für Kritik. |
| 8. Wenn etwas schief gelaufen ist, sage ich mir <i>immer / oft / manchmal / nie</i> , das wird sich mit der Zeit schon wieder einrenken. |
| 9. Ich bin <i>immer / oft / manchmal / nie</i> stolz auf meinen Körper. |
| 10. Meine Art kommt bei anderen <i>immer / oft / manchmal / nie</i> gut an. |
| 11. Ich habe <i>immer / oft / manchmal / nie</i> das Gefühl, dass die meisten Menschen mich gerne mögen. |
| 12. Wenn mich irgendetwas vorübergehend innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht hat, werde ich <i>immer / oft / manchmal / nie</i> schneller damit fertig als andere. |

Bitte setzen Sie bei den folgenden Aussagen ein Kreuz in das zugehörige Kästchen, das Ihrem Befinden während der **letzten Wochen** am besten entspricht/entsprochen hat.

Es gibt folgende Antwortkategorien:

- „selten“ = weniger als 1 Tag
- „manchmal“ = 1 bis 2 tage lang
- „öfters“ = 3 bis 4Tage lang
- „meistens“ = 5 bis 7 Tage, die ganze Zeit.

| Während der letzten Wochen... | | selten | manchmal | öfters | meistens |
|-------------------------------|---|--------|----------|--------|----------|
| 1 | haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachten. | | | | |
| 2 | konnte ich meine trübsinnige Laune nicht loswerden, obwohl mich meine Freunde/Familie versuchten, aufzumuntern. | | | | |
| 3 | hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren. | | | | |
| 4 | war ich deprimiert/niedergeschlagen. | | | | |
| 5 | war alles anstrengend für mich. | | | | |
| 6 | dachte ich, mein Leben ist ein einziger Fehlschlag. | | | | |
| 7 | hatte ich Angst. | | | | |
| 8 | habe ich schlecht geschlafen. | | | | |
| 9 | war ich fröhlich gestimmt. | | | | |
| 10 | habe ich weniger als sonst geredet. | | | | |
| 11 | fühlte ich mich einsam. | | | | |
| 12 | habe ich das Leben genossen. | | | | |
| 13 | war ich traurig. | | | | |
| 14 | hatte ich das Gefühl, dass mich die Leute nicht leiden können. | | | | |
| 15 | konnte ich mich zu nichts aufraffen. | | | | |

Auf diesem Aussagebogen bitten wir Sie, sich die folgenden Äußerungen durchzulesen und anzukreuzen, wie genau eine Aussage für Sie zutrifft. Sie können jede Fragestellung mit einer der folgenden Antwortmöglichkeiten beantworten:

stimmt stimmt stimmt stimmt stimmt
ganz genau ziemlich etwas nur wenig gar nicht.

Setzen Sie bitte ein Kreuz in das dafür vorgesehene Kästchen.

Denken Sie nicht lange über eine Antwort nach, sondern geben Sie bitte die Antwort, die Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt. Mit diesen kurzen Fragen kann natürlich nicht alle Besonderheiten jeden Lebens berücksichtigt werden. Vielleicht treffen daher einige Aussagen nicht gut auf Sie zu. Kreuzen Sie aber dennoch immer eine Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

| | stimmt ganz genau | stimmt ziem- lich | stimmt etwas | stimmt nur wenig | stimmt gar nicht |
|--|-------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|------------------------|
| (1) Auch wenn mir mal etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird. | | | | | |
| (2) Meine Kindheit war unbeschwert. | | | | | |
| (3) Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen. | | | | | |
| (4) Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Eltern angenommen gefühlt. | | | | | |
| (5) Es gibt Ereignisse aus meiner Vergangenheit, die mich heute noch stark beschäftigen. | | | | | |
| (6) In meinem Leben gab es kaum Beständigkeit. | | | | | |
| (7) Die Schulzeit war eine gute Zeit für mich. | | | | | |
| (8) Wenn ich an freudvolle Ereignisse in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch. | | | | | |
| (9) Das Familienleben in meiner Kindheit und Jugend war harmonisch. | | | | | |
| (10) Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben. | | | | | |
| (11) Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet. | | | | | |
| (12) Das Entdecken des anderen Geschlechts in der Pubertät war voller Freude für mich. | | | | | |
| (13) Ich habe im Leben die Erfahrung gemacht, dass ich vieles aushalten kann. | | | | | |
| (14) Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend. | | | | | |
| (15) Ich neige zu Nervosität und Unruhe. | | | | | |
| (16) Ich möchte die schwierigen Situationen in meinem Leben nicht missen, da ich auch viel Förderliches neben dem Schmerz erfahren habe. | | | | | |

| | stimmt ganz genau | stimmt ziem- lich | stimmt etwas | stimmt nur wenig | stimmt gar nicht |
|---|-------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|------------------------|
| (17) Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt. | | | | | |
| (18) Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach. | | | | | |
| (19) Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe. | | | | | |
| (20) Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich | | | | | |
| (21) Ich fühlte mich oft unverstanden. | | | | | |
| (22) In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber. | | | | | |
| (23) Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen. | | | | | |
| (24) Ich hatte in meinem Leben eine /mehrere depressive Phase(n). | | | | | |
| (25) Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich. | | | | | |
| (26) Ich kann Fehler gut zugeben. | | | | | |
| (27) Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll. | | | | | |
| (28) Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen. | | | | | |
| (29) Ich habe oft Angst gehabt, mich zu blamieren. | | | | | |
| (30) Ich werde heute noch wütend, wenn ich an bestimmte Situationen der Vergangenheit zurückdenke. | | | | | |
| (31) Ich akzeptiere mich so wie ich bin. | | | | | |
| (32) Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern. | | | | | |
| (33) Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte. | | | | | |

B. Fragebogen der Untersuchung B

UNIVERSITÄT HAMBURG

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT III
VON-MELLE-PARK 5
20146 HAMBURG

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT III

PERSÖNLICHKEITSFÖRDERUNG IN GRUPPEN
Von-Melle-Park 5
20146 Haamburg

PLZ bei Frachtsendungen: 20146
Hamburg

Fernsprecher (040) 4123 - 5352 / 5353
Behördennetz 938. -- --
Telex-Nr. 214732 Unihhd
Telefax (nat.) 040 - 4123 5492
(internat) 4940 4123 5492

Liebe Teilnehmerinnen - Liebe Teilnehmer,

wir danken Ihnen sehr für Ihre Bereitschaft, an dieser Forschungsuntersuchung mitzuarbeiten.

Diese Untersuchung hat das Ziel, Erkenntnisse darüber zu gewinnen:

Was denken und empfinden Menschen, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken?

Welche Bedeutung haben frühere Erfahrungen?

Wie werden diese Erfahrungen heute bewertet?

Wir bitten Sie, uns mit Ihren Erfahrungen und Gefühlen zu diesen Fragen zu unterstützen.

Wir sichern Ihnen zu, dass Ihre Angaben völlig anonym bleiben und streng vertraulich behandelt werden. Sie unterliegen dem Datenschutz.

Als kleinen Dank für Ihre Mitarbeit möchten wir Ihnen ein Manuskript zusenden:

Vergeben - Ein wichtiger seelischer Vorgang.
oder *Die Bedeutung und Förderung von Sinnerfahrungen*

Wenn Sie an einem Manuskript interessiert sind, so senden Sie uns bitte auf einer gesonderten Karte Ihre Adresse - getrennt vom Untersuchungsbogen - zu. Vermerken Sie auf dieser Karte das Stichwort " *Rückblick* „*Sinnerfahrungen*“ oder „*Rückblick / Vergeben*“. Sie können aber auch einen Zettel bei der Rücksendung des Untersuchungsbogens beilegen mit Ihrer Adresse und dem entsprechenden Stichwort.

Bitte seien Sie so freundlich, den Untersuchungsbogen baldmöglichst an uns zurückzusenden.

Mit sehr herzlichem Dank für Ihre Mühe uns Unterstützung an dieser Forschungsarbeit

Prof. Dr. REINHARD TAUSCH

Dipl. Psych. JULIA TIETZ-ADLAM

Psychologisches Institut III
Universität Hamburg
Von-Melle-Park 5
20146 Hamburg

Auf den folgenden Seiten sind einige Fragen zu Ihrem Leben. Schreiben Sie bitte Ihre Antwort nieder. Versuchen Sie, jede Frage zu beantworten.

Sollte der Platz zur Beantwortung einer Frage nicht ausreichen, so finden Sie am Ende des Bogens auf Seite 6 Platz für weitere Ausführungen. Vergessen Sie dann bitte nicht auf Seite 6 die Nummer der dazugehörigen Fragestellung anzugeben.

Bevor Sie nun die Fragen beantworten, schließen Sie bitte für einige Momente die Augen. Lassen Sie Ihr bisheriges Leben an Ihnen vorüberziehen: Kindheit, Jugend, frühes Erwachsenenalter.... Achten Sie darauf, welche Gedanken, Bilder und Gefühle Sie haben.

Frage 1: Welche Gedanken, Bilder, welche Gefühle haben Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurück-blicken?

Kreuzen Sie nun das Kästchen an, das für Sie am besten zutrifft:

Wenn ich mein zurückliegendes Leben betrachte, so bin ich insgesamt

| | | | | |
|----------------|-----------|-----------------|-------------|------------------|
| sehr zufrieden | zufrieden | mäßig zufrieden | unzufrieden | sehr unzufrieden |
|----------------|-----------|-----------------|-------------|------------------|

Frage 2: Mit welchen Worten würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?

Frage 3: Beschreiben Sie bitte kurz eine oder mehrere frühe Erinnerungen an Ihre Kindheit, die in Ihnen lebendig sind, an die Sie manchmal denken.

Frage 4: Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was hat Ihnen in Ihrem Leben besonders Freude bereitet?

Kreuzen Sie nun das Kästchen an, das für Sie am besten zutrifft:

Ich habe in meinem bisherigen Leben Freude empfunden.

| | | | | |
|-----------|------|-------|-------|------------|
| sehr viel | viel | etwas | wenig | sehr wenig |
|-----------|------|-------|-------|------------|

Frage 5: Was bereitete Ihnen in Ihrem Leben Sorgen und Schmerzen?

Kreuzen Sie nun das Kästchen an, das für Sie am besten zutrifft:

Durch das Schmerzliche, das ich erlebt habe, fühle ich mich belastet.

| | | | | |
|-------|--------|----------|-------|------------|
| nicht | leicht | deutlich | stark | sehr stark |
|-------|--------|----------|-------|------------|

Frage 6: Wodurch haben Sie Ihr Leben selber beeinträchtigt?

Frage 7: Welche Schwierigkeiten in Ihrem bisherigen Leben können Sie heute in einer anderen, günstigeren Bedeutung sehen?

Frage 8: Was hat Ihnen häufig im Alltag seelischen Halt und Kraft gegeben?

Frage 9: Was lernten Sie von anderen Menschen, was für Sie persönlich wichtig war?

Frage 10.1: Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben könnten, was würden Sie anders machen?

Frage 10.2: Was würden Sie wieder genauso machen?

Kreuzen Sie nun das Kästchen an, das für Sie am besten zutrifft:

Wie viel Einfluss hatten Sie selbst auf den Verlauf Ihres Lebens?

| | | | | |
|-----------|------|-------|-----------|------------|
| sehr viel | viel | mäßig | nur wenig | gar keinen |
|-----------|------|-------|-----------|------------|

Frage 11: Wobei spüren Sie in Ihrem Alltag Sinn?

Frage 12: Wie zufrieden waren Sie in den verschiedenen Altersabschnitten insgesamt mit Ihrem Leben? Geben Sie dies bitte jeweils durch Ankreuzen an:

| | 1-11 Jahre | 12-18 Jahre | 19-30 Jahre | 31-50 Jahre | 51-65 Jahre | über 65 Jahre |
|------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| sehr zufrieden | | | | | | |
| zufrieden | | | | | | |
| mäßig zufrieden | | | | | | |
| unzufrieden | | | | | | |
| sehr unzufrieden | | | | | | |

Frage 13: Haben Sie das Ausfüllen des Untersuchungsbogens als hilfreich erfahren?

Bitte kreuzen Sie an: **Ja** **Nein**

**Wenn ja, was war hilfreich? Ist Ihnen etwas bewusster geworden als es zuvor war?
Welche Gefühle haben Sie gehabt?**

Frage 14: Was haben Sie innerlich gedacht, als Sie die Untersuchungsfragen beantworteten? Wie war die Beschäftigung mit dem Lebensrückblick?

Frage 15: Was haben Sie durch den Rückblick für sich und Ihr Leben gelernt?

Gibt es etwas, was Sie in Ihrem Leben ändern möchten?

Gibt es etwas, das Sie sich bewahren möchten?

Platz für weitere Ausführungen falls bei den Fragen zuvor nicht genügend Platz zur Verfügung war. Vergessen Sie bitte nicht, die Nummer der dazugehörigen Fragestellung anzugeben.

Sie werden im Folgenden eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten finden. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, ob diese Aussage auf Sie persönlich zutrifft oder nicht. Setzen Sie bitte entsprechend ein Kreuz (X) in den dafür vorgesehenen Antwortkästen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, weil jeder Mensch das Recht zu eigenen Anschauungen hat. Bitte bewerten Sie die Aussagen zügig, aber sorgfältig. Lassen Sie keine Aussage aus. Auch wenn Ihnen einmal die Entscheidung schwer fallen sollte, kreuzen Sie trotzdem immer eine Antwort an, und zwar die, welche noch am ehesten auf Sie zutrifft.

Zur Bewertung der Aussagen stehen Ihnen zwei oder fünf Kästchen zum Ankreuzen zur Verfügung. Kreuzen Sie bitte das Kästchen an, das für Ihre Situation zutrifft.

Es bedeutet:

SA (Starke Ablehnung): Sie stimmen auf keinem Fall der Aussage zu oder halten sie für völlig unzutreffend.

A (Ablehnung): Sie stimmen eher nicht der Aussage zu oder halten sie für unzutreffend.

N (Neutral): Die Aussage ist weder richtig noch falsch, also weder zutreffend noch unzutreffend.

Z (Zustimmung): Sie stimmen der Aussage zu oder halten sie für zutreffend.

SZ (Starke Zustimmung): Sie stimmen der Aussage nachdrücklich zu oder halten sie für völlig zutreffend.

Antworten Sie bitte so, wie es für Sie zutrifft.

| | Starke Ablehnung | Ablehnung | Neutral | Zustimmung | Starke Zustimmung |
|--|---------------------|-----------|---------|------------|----------------------|
| Ich bin selten beunruhigt. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich habe gerne viele Leute um mich herum. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich fühle mich anderen oft unterlegen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin leicht zum Lachen zu bringen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich halte mich nicht für besonders fröhlich. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich fühle mich selten einsam oder traurig. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Menschen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich fühle mich oft angespannt und nervös. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens. | SA | A | N | Z | SZ |
| Manchmal fühle ich mich völlig wertlos. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich ziehe es gewöhnlich vor, Dinge allein zu tun. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich empfinde selten Furcht oder Angst. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich habe oft das Gefühl, vor Energie überzuschäumen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch. | SA | A | N | Z | SZ |
| Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben, wenn etwas schief geht. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin kein gut gelaunter Optimist. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin selten traurig oder deprimiert. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich führe ein hektisches Leben. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin ein sehr aktiver Mensch. | SA | A | N | Z | SZ |
| Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten versteckt hätte. | SA | A | N | Z | SZ |
| Lieber gehe ich meine eigenen Wege, als eine Gruppe anzuführen. | SA | A | N | Z | SZ |

Bei den folgenden Aussagen gibt es nur 2 Antwortkästchen zur Wahl.

| | Starke Zustimmung | Starke Ablehnung |
|---|-------------------|------------------|
| Ich habe (hatte) einen Beruf, der mich voll befriedigt. | SZ | SA |
| Ich habe häufig Kopfschmerzen. | SZ | SA |
| Ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und inneren Leere. | SZ | SA |
| Ich lebe mit mir selbst in Frieden und ohne innere Konflikte. | SZ | SA |
| Ich bin oft nervös, weil zu viel auf mich einströmt. | SZ | SA |
| Wenn ich noch einmal geboren würde, dann würde ich nicht anders leben wollen. | SZ | SA |
| Ich habe selbst bei warmem Wetter häufig kalte Hände und Füße. | SZ | SA |
| Die täglichen Belastungen sind so groß, dass ich davon oft müde und erschöpft bin. | SZ | SA |
| Meine Familie und meine Bekannten können mich im Grunde kaum richtig verstehen. | SZ | SA |
| Ich fühle mich oft wie ein Pulverfaß kurz vor der Explosion. | SZ | SA |
| Ich hätte gern mehr Zeit für mich ohne so viele Verpflichtungen. | SZ | SA |
| Ich habe manchmal das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben. | SZ | SA |
| Termindruck und Hektik lösen bei mir körperliche Beschwerden aus. | SZ | SA |
| Ich habe manchmal Hitzewallungen und Blutandrang im Kopf. | SZ | SA |
| Ich mache mir oft Sorgen um meine Gesundheit. | SZ | SA |
| Mein Herz beginnt manchmal zu jagen oder unregelmäßig zu schlagen. | SZ | SA |
| In meinem bisherigen Leben gab es kaum Beständigkeit. | SZ | SA |
| Auch an Wochenenden bin ich stark eingespannt. | SZ | SA |
| Ich habe häufig Verstopfung. | SZ | SA |
| Ich bemerke häufiger ein unwillkürliches Zucken, z.B. um meine Augen. | SZ | SA |
| Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen oder durchzuschlafen. | SZ | SA |
| Ich bin häufiger abgespannt, matt und erschöpft. | SZ | SA |
| Manchmal habe ich ohne eigentlichen Grund ein Gefühl unbestimmter Gefahr o. Angst. | SZ | SA |
| Ich bin immer guter Laune. | SZ | SA |
| Ich habe einen empfindlichen Magen. | SZ | SA |
| Oft habe ich alles gründlich satt. | SZ | SA |
| Nur selten kann ich richtig abschalten. | SZ | SA |
| Meine Hände sind häufig zitterig, z.B. beim Anzünden einer Zigarette oder Halten einer Tasse. | SZ | SA |
| Ich bin selten in bedrückter, unglücklicher Stimmung. | SZ | SA |
| Vor lauter Aufgaben und Zeitdruck bin ich manchmal ganz durch einander. | SZ | SA |
| Es gibt Zeiten, in denen ich ganz traurig und niedergedrückt bin. | SZ | SA |
| Ich träume tagsüber oft von Dingen, die noch nicht verwirklicht werden können. | SZ | SA |
| Ich grübele viel über mein bisheriges Leben nach. | SZ | SA |
| Oft rege ich mich rasch über jemanden auf. | SZ | SA |
| Ich denke manchmal, dass ich mich mehr schonen sollte. | SZ | SA |
| Ich arbeite oft unter Zeitdruck. | SZ | SA |
| Ich bin mit meinen gegenwärtigen Lebensbedingungen oft unzufrieden. | SZ | SA |
| Die Anforderungen, die an mich gestellt werden, sind oft zu hoch. | SZ | SA |
| Mein Körper reagiert deutlich auf Wetteränderungen. | SZ | SA |
| Ich denke manchmal, ich arbeite zuviel. | SZ | SA |
| Meine Laune wechselt ziemlich oft. | SZ | SA |
| Alles in allem bin ich ausgesprochen zufrieden mit meinem bisherigen Leben. | SZ | SA |
| Ich habe häufig das Gefühl, im Stress zu sein. | SZ | SA |
| Meine Partnerbeziehung (Ehe) ist gut. | SZ | SA |
| Ich habe manchmal ein Gefühl erstickender Enge in der Brust. | SZ | SA |
| Meistens blicke ich voller Zuversicht in die Zukunft. | SZ | SA |

Hier gibt es wieder fünf Antwortmöglichkeiten. Bitte kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an.

| | Starke Ablehnung | Ablehnung | Neutral | Zustimmung | Starke Zustimmung |
|---|------------------|-----------|---------|------------|-------------------|
| Auch wenn mir etwas nicht gelingt, so weiß ich, dass es mir das nächste Mal schon gelingen wird. | SA | A | N | Z | SZ |
| Meine Kindheit war unbeschwert. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich konnte mein Schicksal aktiv mitbestimmen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Als Kind und Jugendliche/r habe ich mich von den Eltern angenommen gefühlt. | SA | A | N | Z | SZ |
| Manchmal erscheint mir das Leben wenig lebenswert. | SA | A | N | Z | SZ |
| Wenn ich so auf mein Leben zurückblicke, bin ich recht zufrieden. | SA | A | N | Z | SZ |
| Jetzt ist eine trübselige Zeit meines Lebens. | SA | A | N | Z | SZ |
| Wenn ich an freudevollen Ereignissen in meinem Leben zurückdenke, kommen mir die Gefühle die ich damals empfunden habe, deutlich wieder hoch. | SA | A | N | Z | SZ |
| Das Familienleben in meiner Kindheit und Jugend war harmonisch. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich habe das Gefühl, vieles in meinem Leben verpasst zu haben. | SA | A | N | Z | SZ |
| Gute Freunde haben mich durch mein Leben begleitet. | SA | A | N | Z | SZ |
| Wenn ich an mein bisheriges Leben zurückdenke, dann drängen sich mir Schuldgefühle auf. | SA | A | N | Z | SZ |
| Es ist mir bewusst, dass auch schlimme Zeiten in meinem Leben einen Sinn hatten. | SA | A | N | Z | SZ |
| Meine Partnerschaften waren für mich befriedigend. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich neige zu Nervosität und Unruhe. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich stelle fest, dass mir Schlimmes aus der Vergangenheit heute nicht mehr weh tut. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich empfinde mein gegenwärtiges Leben als mit Sinn ausgefüllt. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich fühle mich oft unverstanden. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich konnte die Ausbildung machen, die meinen Neigungen und Fähigkeiten entsprach. | SA | A | N | Z | SZ |
| Des Öfteren hadere ich mit dem Schicksal, dass ich es in meinem Leben nicht leichter und besser gehabt habe. | SA | A | N | Z | SZ |
| Die Arbeit, die ich gemacht habe, war meistens befriedigend für mich. | SA | A | N | Z | SZ |
| In meinem Leben ist manches auch schief gegangen, aber ich gräme mich heute nicht darüber. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin dankbar für vieles, was mir andere Menschen und das Schicksal an Gutem zukommen ließen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich hatte in meinem Leben eine /mehrere depressive Phase(n). | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich bin meist optimistisch und zuversichtlich. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich habe durch Freunde/ Mitmenschen viel Kummer und Sorgen erlebt. | SA | A | N | Z | SZ |
| Eine innere Ruhe habe ich nicht gefunden. Ich weiß nicht, in welche Richtung mein Leben gehen soll. | SA | A | N | Z | SZ |
| Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Ziele und Absichten zu verwirklichen. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich blicke sorgenvoll in die Zukunft. | SA | A | N | Z | SZ |
| In meinem Leben gibt es viele Dinge, die mir Freude machen. | SA | A | N | Z | SZ |

Hier gibt es wieder fünf Antwortmöglichkeiten. Bitte kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an.

| | Starke Ablehnung | Ablehnung | Neutral | Zustimmung | Starke Zustimmung |
|--|------------------|-----------|---------|------------|-------------------|
| Ich akzeptiere mich so wie ich bin. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich kann meine Vergangenheit annehmen, wie sie gewesen ist, ohne zu hadern. | SA | A | N | Z | SZ |
| Es gibt in meinem Leben vieles, das ich nicht wieder erleben möchte. | SA | A | N | Z | SZ |
| Ich grübele öfters über vergangene Ereignisse nach, mit denen ich noch nicht klar komme. | SA | A | N | Z | SZ |

Zum Schluss möchten wir Sie noch bitten, uns einige Fragen zu Ihrer Person zu beantworten. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Sie werden an niemanden weitergeleitet.

Kreuzen Sie bitte das jeweils Zutreffende an oder setzen Sie das Fehlende ein.

Alter: Jahre

Geschlecht: männlich weiblich

Schulabschluß: Hauptschule... Realschule... Abitur.....

Beruf:

Familienstand: ledig..... verheiratet... geschieden..... verwitwet.....

Haben Sie **Kinder**? Nein .. Ja... Anzahl

Wohnort: Großstadt... Kleinstadt... Ländlich...

Wir danken Ihnen sehr herzlich für Ihre Unterstützung, das Vertrauen und die Zeit, die Sie unserer Forschungsuntersuchung gewidmet haben.

Ihre Mitarbeit ist für den Gewinn wissenschaftlicher Befunde sehr wertvoll.

PROF. DR. REINHARD TAUSCH

DIPL. PSYCH. JULIA TIETZ-ADLAM

C. Tabellen der Faktoranalyse

• Untersuchung A: Anfangslösung

Tab. C1: Erklärte Gesamtvarianz, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

| Komponente | Anfängliche Eigenwerte | | | Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion | | |
|------------|------------------------|---------------|--------------|--|---------------|--------------|
| | Gesamt | % der Varianz | Kumulierte % | Gesamt | % der Varianz | Kumulierte % |
| 1 | 8,030 | 24,332 | 24,332 | 8,030 | 24,332 | 24,332 |
| 2 | 2,734 | 8,285 | 32,617 | 2,734 | 8,285 | 32,617 |
| 3 | 2,183 | 6,615 | 39,232 | 2,183 | 6,615 | 39,232 |
| 4 | 1,861 | 5,638 | 44,870 | 1,861 | 5,638 | 44,870 |
| 5 | 1,724 | 5,223 | 50,093 | 1,724 | 5,223 | 50,093 |
| 6 | 1,391 | 4,214 | 54,307 | 1,391 | 4,214 | 54,307 |
| 7 | 1,323 | 4,010 | 58,317 | 1,323 | 4,010 | 58,317 |
| 8 | 1,225 | 3,711 | 62,028 | 1,225 | 3,711 | 62,028 |
| 9 | 1,118 | 3,388 | 65,416 | 1,118 | 3,388 | 65,416 |
| 10 | 1,045 | 3,168 | 68,584 | 1,045 | 3,168 | 68,584 |
| 11 | ,924 | 2,799 | 71,383 | | | |
| 12 | ,882 | 2,672 | 74,055 | | | |
| 13 | ,849 | 2,572 | 76,627 | | | |
| 14 | ,785 | 2,377 | 79,005 | | | |
| 15 | ,731 | 2,214 | 81,219 | | | |
| 16 | ,672 | 2,038 | 83,256 | | | |
| 17 | ,573 | 1,737 | 84,993 | | | |
| 18 | ,539 | 1,635 | 86,628 | | | |
| 19 | ,503 | 1,526 | 88,153 | | | |
| 20 | ,456 | 1,381 | 89,535 | | | |
| 21 | ,434 | 1,314 | 90,849 | | | |
| 22 | ,420 | 1,274 | 92,123 | | | |
| 23 | ,376 | 1,141 | 93,263 | | | |
| 24 | ,354 | 1,072 | 94,335 | | | |
| 25 | ,324 | ,980 | 95,315 | | | |
| 26 | ,275 | ,833 | 96,148 | | | |
| 27 | ,260 | ,788 | 96,937 | | | |
| 28 | ,213 | ,647 | 97,583 | | | |
| 29 | ,191 | ,578 | 98,161 | | | |
| 30 | ,180 | ,545 | 98,706 | | | |
| 31 | ,174 | ,528 | 99,234 | | | |
| 32 | ,142 | ,431 | 99,665 | | | |
| 33 | ,111 | ,335 | 100,000 | | | |

Tab. C2: Komponentenmatrix der Anfangslösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. 10 Komponenten extrahiert.

| Item | Komponente | | | | | | | | | |
|------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | ,577 | -,342 | ,029 | -,075 | ,172 | -,136 | ,024 | -,027 | ,120 | ,249 |
| 2 | ,508 | ,658 | ,125 | ,090 | ,013 | -,206 | ,135 | -,024 | -,089 | ,058 |
| 3 | ,439 | ,101 | -,088 | ,328 | ,205 | ,210 | -,163 | -,045 | ,045 | -,343 |
| 4 | ,557 | ,524 | ,098 | ,265 | -,145 | -,042 | ,240 | ,163 | -,207 | ,019 |
| 5 | -,290 | -,141 | ,362 | ,099 | -,671 | ,082 | ,007 | -,073 | ,105 | ,154 |
| 6 | -,294 | ,365 | ,329 | -,342 | -,027 | ,006 | -,107 | ,293 | ,125 | -,142 |
| 7 | ,432 | ,362 | -,012 | ,150 | ,238 | ,296 | ,211 | -,063 | ,038 | ,309 |
| 8 | ,479 | ,012 | ,354 | ,160 | -,255 | ,326 | ,205 | -,201 | -,109 | ,014 |
| 9 | ,542 | ,541 | ,045 | ,038 | -,013 | -,242 | ,420 | ,087 | -,089 | ,039 |
| 10 | -,565 | ,037 | ,257 | ,139 | ,312 | ,093 | ,427 | -,007 | -,058 | -,011 |
| 11 | ,542 | ,028 | ,245 | ,190 | -,170 | ,286 | -,267 | ,091 | ,048 | ,058 |
| 12 | ,169 | ,418 | -,316 | -,239 | -,199 | ,313 | -,06 | ,332 | ,295 | -,070 |
| 13 | ,200 | -,196 | ,289 | -,356 | -,517 | -,099 | ,332 | -,027 | ,137 | -,080 |
| 14 | ,574 | ,283 | -,071 | -,028 | -,293 | ,085 | -,217 | ,304 | ,110 | -,106 |
| 15 | -,494 | ,181 | ,208 | ,019 | ,086 | ,060 | -,076 | -,017 | ,452 | ,350 |
| 16 | ,465 | ,037 | ,490 | -,088 | -,010 | -,153 | -,117 | -,208 | ,035 | -,327 |
| 17 | ,628 | -,315 | ,131 | ,131 | -,085 | -,056 | ,086 | ,017 | -,070 | -,323 |
| 18 | ,536 | ,056 | -,053 | ,396 | ,050 | -,189 | -,261 | ,063 | ,099 | ,051 |
| 19 | -,605 | ,062 | ,275 | ,218 | ,169 | ,175 | ,054 | ,045 | ,182 | -,292 |
| 20 | ,576 | -,015 | ,240 | ,273 | ,238 | ,018 | -,268 | -,252 | ,170 | -,005 |
| 21 | -,474 | -,050 | ,307 | -,303 | ,241 | -,071 | -,002 | ,306 | -,012 | -,066 |
| 22 | ,477 | -,085 | ,314 | -,425 | ,404 | ,040 | -,014 | ,032 | ,110 | -,062 |
| 23 | ,498 | ,015 | ,509 | -,099 | ,077 | -,005 | -,312 | -,073 | -,280 | ,172 |
| 24 | -,511 | ,129 | ,367 | -,119 | -,137 | ,173 | ,063 | -,290 | ,035 | -,139 |
| 25 | ,648 | -,339 | ,064 | -,089 | -,012 | -,089 | ,148 | ,053 | ,200 | ,274 |
| 26 | ,264 | -,087 | ,150 | -,347 | ,083 | ,531 | -,105 | -,038 | -,312 | ,268 |
| 27 | -,531 | ,561 | ,197 | ,022 | ,215 | ,128 | ,017 | -,082 | ,220 | ,048 |
| 28 | ,452 | -,422 | ,083 | ,208 | -,022 | ,111 | ,141 | ,321 | ,326 | ,054 |
| 29 | -,389 | ,181 | ,303 | ,046 | -,070 | -,589 | -,226 | -,049 | ,065 | ,211 |
| 30 | -,305 | -,176 | ,447 | ,498 | ,022 | -,028 | -,031 | ,397 | ,005 | -,002 |
| 31 | ,622 | -,268 | ,037 | -,061 | ,292 | -,046 | ,370 | -,049 | ,288 | -,097 |
| 32 | ,688 | ,160 | ,097 | -,448 | ,152 | -,120 | -,106 | ,159 | -,059 | -,076 |
| 33 | -,403 | -,287 | ,264 | ,155 | ,150 | ,043 | ,072 | ,487 | -,350 | ,062 |

Tab. C3: Rotierte Komponentenmatrix der Anfangslösung Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. Die Rotation ist in 20 Iterationen konvergiert.

| Item | Komponente | | | | | | | | | |
|------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | ,036 | ,599 | ,150 | -,350 | ,153 | -,033 | -,095 | -,053 | -,159 | ,124 |
| 2 | ,815 | -,042 | ,198 | -,096 | ,197 | ,047 | -,161 | -,055 | ,049 | -,027 |
| 3 | ,122 | ,081 | ,564 | ,093 | ,012 | -,306 | -,077 | -,282 | ,161 | ,006 |
| 4 | ,833 | ,007 | ,220 | -,114 | -,024 | -,172 | ,057 | ,048 | ,146 | ,047 |
| 5 | -,144 | -,144 | ,017 | ,038 | -,185 | ,173 | ,154 | ,781 | -,026 | -,002 |
| 6 | ,027 | -,280 | -,196 | ,207 | ,427 | ,281 | ,173 | ,101 | ,336 | -,061 |
| 7 | ,518 | ,244 | ,213 | ,080 | -,127 | ,140 | -,144 | -,208 | ,083 | ,378 |
| 8 | ,333 | ,184 | ,344 | ,101 | ,002 | -,242 | -,045 | ,413 | -,051 | ,374 |
| 9 | ,872 | ,155 | -,020 | -,078 | ,127 | -,092 | -,125 | -,024 | ,075 | -,071 |
| 10 | ,026 | -,052 | -,307 | ,631 | -,109 | ,149 | ,303 | -,079 | -,268 | ,004 |
| 11 | ,153 | ,142 | ,567 | -,193 | ,089 | -,058 | ,100 | ,188 | ,223 | ,282 |
| 12 | ,141 | -,038 | -,035 | -,059 | -,029 | ,068 | -,196 | -,050 | ,792 | ,058 |
| 13 | ,058 | ,275 | -,231 | -,044 | ,232 | -,171 | -,125 | ,681 | ,069 | -,039 |
| 14 | ,299 | ,043 | ,318 | -,345 | ,144 | -,136 | -,061 | -,090 | ,556 | ,013 |
| 15 | -,144 | -,042 | -,046 | ,279 | -,083 | ,736 | ,068 | ,071 | ,040 | -,049 |
| 16 | ,165 | ,103 | ,391 | ,036 | ,587 | -,190 | -,118 | ,227 | -,119 | -,052 |
| 17 | ,110 | ,381 | ,328 | -,145 | ,186 | -,557 | ,031 | ,145 | -,044 | -,041 |
| 18 | ,241 | ,190 | ,552 | -,350 | -,022 | -,024 | ,023 | -,153 | ,013 | -,161 |
| 19 | -,229 | -,220 | ,033 | ,679 | -,035 | ,158 | ,235 | ,004 | -,036 | -,171 |
| 20 | ,124 | ,281 | ,698 | -,059 | ,209 | ,016 | -,125 | -,096 | -,154 | ,078 |
| 21 | -,231 | -,107 | -,379 | ,229 | ,354 | ,208 | ,374 | -,070 | ,004 | -,039 |
| 22 | ,037 | ,424 | ,069 | ,006 | ,642 | -,029 | -,087 | -,152 | ,029 | ,255 |
| 23 | ,197 | ,023 | ,370 | -,287 | ,497 | ,011 | ,101 | ,105 | -,224 | ,397 |
| 24 | -,153 | -,344 | -,112 | ,509 | ,098 | ,171 | -,043 | ,339 | -,110 | ,053 |
| 25 | ,116 | ,696 | ,113 | -,360 | ,106 | -,051 | -,080 | ,134 | -,032 | ,127 |
| 26 | -,046 | ,041 | ,027 | -,106 | ,171 | -,058 | -,028 | ,008 | ,044 | ,800 |
| 27 | ,122 | -,353 | -,065 | ,543 | ,021 | ,545 | -,003 | -,114 | ,082 | -,040 |
| 28 | -,034 | ,686 | ,244 | -,116 | -,077 | -,128 | ,247 | ,119 | ,185 | ,000 |
| 29 | ,030 | -,304 | -,061 | -,126 | ,180 | ,516 | ,147 | ,153 | -,327 | -,411 |
| 30 | -,067 | -,011 | ,179 | ,189 | -,085 | ,125 | ,762 | ,128 | -,102 | -,169 |
| 31 | ,156 | ,776 | ,109 | ,055 | ,198 | -,239 | -,187 | -,099 | -,037 | -,010 |
| 32 | ,300 | ,229 | ,060 | -,342 | ,619 | -,159 | -,171 | -,142 | ,210 | ,162 |
| 33 | -,155 | -,073 | -,247 | ,083 | -,039 | -,042 | ,773 | -,057 | -,145 | ,097 |

Tab. C4: Koeffizientenmatrix der Komponentenwerte der Anfangslösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

| Item | Komponente | | | | | | | | | |
|------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | ,072 | -,125 | ,014 | -,041 | ,100 | -,097 | ,019 | -,022 | ,107 | ,238 |
| 2 | ,063 | ,241 | ,057 | ,049 | ,008 | -,148 | ,102 | -,020 | -,080 | ,056 |
| 3 | ,055 | ,037 | -,041 | ,176 | ,119 | ,151 | -,123 | -,037 | ,041 | -,328 |
| 4 | ,069 | ,191 | ,045 | ,142 | -,084 | -,030 | ,182 | ,133 | -,185 | ,019 |
| 5 | -,036 | -,052 | ,166 | ,053 | -,389 | ,059 | ,006 | -,060 | ,094 | ,147 |
| 6 | -,037 | ,134 | ,151 | -,184 | -,016 | ,005 | -,081 | ,239 | ,112 | -,135 |
| 7 | ,054 | ,132 | -,006 | ,081 | ,138 | ,213 | ,159 | -,052 | ,035 | ,296 |
| 8 | ,060 | ,005 | ,162 | ,086 | -,148 | ,235 | ,155 | -,164 | -,097 | ,014 |
| 9 | ,068 | ,198 | ,021 | ,021 | -,008 | -,174 | ,317 | ,072 | -,080 | ,038 |
| 10 | -,070 | ,014 | ,118 | ,075 | ,181 | ,067 | ,323 | -,006 | -,052 | -,011 |
| 11 | ,067 | ,010 | ,112 | ,102 | -,099 | ,205 | -,202 | ,081 | ,044 | ,056 |
| 12 | ,021 | ,153 | -,145 | -,128 | -,116 | ,225 | -,050 | ,271 | ,264 | -,067 |
| 13 | ,025 | -,072 | ,132 | -,192 | -,300 | -,071 | ,251 | -,022 | ,123 | -,077 |
| 14 | ,072 | ,103 | -,033 | -,015 | -,170 | ,062 | -,164 | ,248 | ,099 | -,101 |
| 15 | -,062 | ,066 | ,095 | ,011 | ,050 | ,043 | -,058 | -,014 | ,405 | ,335 |
| 16 | ,058 | ,014 | ,224 | -,048 | -,006 | -,110 | -,089 | -,170 | ,032 | -,313 |
| 17 | ,078 | -,115 | ,060 | ,071 | -,050 | -,041 | ,065 | ,014 | -,063 | -,309 |
| 18 | ,067 | ,021 | -,024 | ,213 | ,029 | -,136 | -,198 | ,052 | ,089 | ,049 |
| 19 | -,075 | ,023 | ,126 | ,117 | ,098 | ,126 | ,041 | -,037 | ,162 | -,279 |
| 20 | ,072 | -,006 | ,110 | ,147 | ,138 | ,013 | -,202 | -,206 | ,152 | -,005 |
| 21 | -,059 | -,018 | ,141 | -,163 | ,140 | -,052 | -,002 | ,250 | -,011 | -,064 |
| 22 | ,059 | -,031 | ,144 | -,228 | ,234 | ,029 | -,011 | ,027 | ,098 | -,060 |
| 23 | ,062 | ,006 | ,233 | -,053 | ,045 | -,004 | -,236 | -,060 | -,250 | ,165 |
| 24 | -,064 | ,047 | ,168 | -,064 | -,079 | ,125 | ,048 | -,237 | ,031 | -,133 |
| 25 | ,081 | -,124 | ,029 | -,048 | -,007 | -,064 | ,112 | ,044 | ,179 | ,262 |
| 26 | ,033 | -,032 | ,069 | -,187 | ,048 | ,382 | -,079 | -,032 | -,279 | ,256 |
| 27 | -,066 | ,205 | ,090 | ,012 | ,125 | ,092 | ,014 | -,068 | ,197 | ,047 |
| 28 | ,056 | -,154 | ,038 | ,112 | -,013 | ,080 | ,106 | ,262 | ,291 | ,052 |
| 29 | -,049 | ,066 | ,139 | ,025 | -,041 | -,424 | -,171 | -,041 | ,058 | ,202 |
| 30 | -,038 | -,065 | ,205 | ,267 | ,013 | -,021 | -,024 | ,324 | ,005 | -,002 |
| 31 | ,078 | -,098 | ,017 | -,033 | ,170 | -,033 | ,280 | -,040 | ,258 | -,094 |
| 32 | ,086 | ,059 | ,045 | -,241 | ,088 | -,086 | -,080 | ,130 | -,053 | -,074 |
| 33 | -,050 | -,105 | ,121 | ,083 | ,087 | ,031 | ,055 | ,398 | -,313 | ,060 |

• **Untersuchung A: Vorgabe von 1 Faktor**

Tab. C5: Komponentenmatrix der einfaktoriellen Lösung Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. 1 Komponente extrahiert.

| Item | Komponente 1 |
|------|--------------|
| 1 | ,577 |
| 2 | ,508 |
| 3 | ,439 |
| 4 | ,557 |
| 5 | -,290 |
| 6 | -,294 |
| 7 | ,432 |
| 8 | ,479 |
| 9 | ,542 |
| 10 | -,565 |
| 11 | ,542 |
| 12 | ,169 |
| 13 | ,200 |
| 14 | ,574 |
| 15 | -,494 |
| 16 | ,465 |
| 17 | ,628 |
| 18 | ,536 |
| 19 | -,605 |
| 20 | ,576 |
| 21 | -,474 |
| 22 | ,477 |
| 23 | ,498 |
| 24 | -,511 |
| 25 | ,648 |
| 26 | ,264 |
| 27 | -,531 |
| 28 | ,452 |
| 29 | -,389 |
| 30 | -,305 |
| 31 | ,622 |
| 32 | ,688 |
| 33 | -,403 |

Tab. C6: Koeffizientenmatrix der Komponentenwerte der einfaktoriellen Lösung
Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Komponentenwerte.

| Item | Komponente 1 |
|-------------|---------------------|
| 1 | ,072 |
| 2 | ,063 |
| 3 | ,055 |
| 4 | ,069 |
| 5 | -,036 |
| 6 | -,037 |
| 7 | ,054 |
| 8 | ,060 |
| 9 | ,068 |
| 10 | -,070 |
| 11 | ,067 |
| 12 | ,021 |
| 13 | ,025 |
| 14 | ,072 |
| 15 | -,062 |
| 16 | ,058 |
| 17 | ,078 |
| 18 | ,067 |
| 19 | -,075 |
| 20 | ,072 |
| 21 | -,059 |
| 22 | ,059 |
| 23 | ,062 |
| 24 | -,064 |
| 25 | ,081 |
| 26 | ,033 |
| 27 | -,066 |
| 28 | ,056 |
| 29 | -,049 |
| 30 | -,038 |
| 31 | ,078 |
| 32 | ,086 |
| 33 | -,050 |

• **Untersuchung A: Vorgabe von 2 Faktoren**

Tab. C7: Komponentenmatrix der zweifaktoriellen Lösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. 2 Komponenten extrahiert.

| Item | Komponente | |
|------|------------|------------|
| | 1 | 2 |
| 1 | ,577 | -,342 |
| 2 | ,508 | ,658 |
| 3 | ,439 | ,101 |
| 4 | ,557 | ,524 |
| 5 | -,290 | -,141 |
| 6 | -,294 | ,365 |
| 7 | ,432 | ,362 |
| 8 | ,479 | 1,234E-02 |
| 9 | ,542 | ,541 |
| 10 | -,565 | 3,790E-02 |
| 11 | ,542 | 2,864E-02 |
| 12 | ,169 | ,418 |
| 13 | ,200 | -,196 |
| 14 | ,574 | ,283 |
| 15 | -,494 | ,181 |
| 16 | ,465 | 3,766E-02 |
| 17 | ,628 | -,315 |
| 18 | ,536 | 5,678E-02 |
| 19 | -,605 | 6,244E-02 |
| 20 | ,576 | -1,525E-02 |
| 21 | -,474 | -5,052E-02 |
| 22 | ,477 | -8,532E-02 |
| 23 | ,498 | 1,545E-02 |
| 24 | -,511 | ,129 |
| 25 | ,648 | -,339 |
| 26 | ,264 | -8,783E-02 |
| 27 | -,531 | ,561 |
| 28 | ,452 | -,422 |
| 29 | -,389 | ,181 |
| 30 | -,305 | -,176 |
| 31 | ,622 | -,268 |
| 32 | ,688 | ,160 |
| 33 | -,403 | -,287 |

Tab. C8: Rotierte Komponentenmatrix der zweifaktoriellen Lösung. Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. Die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert.

| Item | Komponente | |
|------|------------|------------|
| | 1 | 2 |
| 1 | ,658 | ,127 |
| 2 | -5,701E-02 | ,830 |
| 3 | ,261 | ,367 |
| 4 | 6,872E-02 | ,761 |
| 5 | -,123 | -,298 |
| 6 | -,462 | 7,790E-02 |
| 7 | 8,306E-02 | ,557 |
| 8 | ,350 | ,327 |
| 9 | 4,626E-02 | ,765 |
| 10 | -,448 | -,347 |
| 11 | ,386 | ,381 |
| 12 | -,151 | ,424 |
| 13 | ,280 | -1,351E-02 |
| 14 | ,242 | ,593 |
| 15 | -,489 | -,193 |
| 16 | ,323 | ,337 |
| 17 | ,679 | ,181 |
| 18 | ,363 | ,398 |
| 19 | -,494 | -,355 |
| 20 | ,441 | ,371 |
| 21 | -,321 | -,353 |
| 22 | ,413 | ,253 |
| 23 | ,362 | ,342 |
| 24 | -,468 | -,242 |
| 25 | ,710 | ,177 |
| 26 | ,256 | ,110 |
| 27 | -,770 | 6,717E-02 |
| 28 | ,618 | -1,508E-02 |
| 29 | -,411 | -,123 |
| 30 | -,111 | -,335 |
| 31 | ,643 | ,213 |
| 32 | ,408 | ,576 |
| 33 | -,110 | -,482 |

Tab. C9: Koeffizientenmatrix der Komponentenwerte der zweifaktoriellen Lösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. Komponentenwerte.

| Item | Komponente | |
|------|------------|-------|
| | 1 | 2 |
| 1 | ,137 | -,046 |
| 2 | -,113 | ,222 |
| 3 | ,016 | ,064 |
| 4 | -,075 | ,189 |
| 5 | ,007 | -,063 |
| 6 | -,116 | ,076 |
| 7 | -,048 | ,135 |
| 8 | ,042 | ,043 |
| 9 | -,081 | ,193 |
| 10 | -,062 | -,036 |
| 11 | ,044 | ,053 |
| 12 | -,086 | ,128 |
| 13 | ,066 | -,037 |
| 14 | -,015 | ,125 |
| 15 | -,090 | ,009 |
| 16 | ,034 | ,049 |
| 17 | ,135 | -,034 |
| 18 | ,036 | ,060 |
| 19 | -,071 | -,033 |
| 20 | ,057 | ,043 |
| 21 | -,032 | -,053 |
| 22 | ,065 | ,016 |
| 23 | ,043 | ,045 |
| 24 | -,079 | -,007 |
| 25 | ,143 | -,039 |
| 26 | ,046 | -,002 |
| 27 | -,186 | ,110 |
| 28 | ,144 | -,078 |
| 29 | -,080 | ,017 |
| 30 | ,014 | -,073 |
| 31 | ,123 | -,022 |
| 32 | ,025 | ,101 |
| 33 | ,032 | -,112 |

• **Untersuchung B: Anfangslösung**

Tab. C10: Erklärte Gesamtvarianz der Anfangslösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

| Komponente | Anfängliche Eigenwerte | | | Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion | | |
|------------|------------------------|---------------|--------------|--|---------------|--------------|
| | Gesamt | % der Varianz | Kumulierte % | Gesamt | % der Varianz | Kumulierte % |
| 1 | 12,579 | 35,939 | 35,939 | 12,579 | 35,939 | 35,939 |
| 2 | 2,951 | 8,432 | 44,371 | 2,951 | 8,432 | 44,371 |
| 3 | 1,725 | 4,927 | 49,299 | 1,725 | 4,927 | 49,299 |
| 4 | 1,503 | 4,295 | 53,593 | 1,503 | 4,295 | 53,593 |
| 5 | 1,441 | 4,118 | 57,711 | 1,441 | 4,118 | 57,711 |
| 6 | 1,230 | 3,515 | 61,226 | 1,230 | 3,515 | 61,226 |
| 7 | 1,055 | 3,015 | 64,241 | 1,055 | 3,015 | 64,241 |
| 8 | 1,017 | 2,905 | 67,146 | 1,017 | 2,905 | 67,146 |
| 9 | ,970 | 2,772 | 69,919 | | | |
| 10 | ,906 | 2,589 | 72,507 | | | |
| 11 | ,873 | 2,494 | 75,002 | | | |
| 12 | ,740 | 2,113 | 77,115 | | | |
| 13 | ,737 | 2,106 | 79,221 | | | |
| 14 | ,710 | 2,030 | 81,251 | | | |
| 15 | ,626 | 1,789 | 83,040 | | | |
| 16 | ,583 | 1,665 | 84,705 | | | |
| 17 | ,529 | 1,511 | 86,216 | | | |
| 18 | ,484 | 1,383 | 87,599 | | | |
| 19 | ,442 | 1,264 | 88,863 | | | |
| 20 | ,404 | 1,154 | 90,017 | | | |
| 21 | ,403 | 1,151 | 91,168 | | | |
| 22 | ,380 | 1,086 | 92,254 | | | |
| 23 | ,352 | 1,006 | 93,260 | | | |
| 24 | ,310 | ,886 | 94,146 | | | |
| 25 | ,304 | ,869 | 95,014 | | | |
| 26 | ,286 | ,817 | 95,831 | | | |
| 27 | ,234 | ,670 | 96,501 | | | |
| 28 | ,219 | ,625 | 97,127 | | | |
| 29 | ,204 | ,581 | 97,708 | | | |
| 30 | ,173 | ,495 | 98,203 | | | |
| 31 | ,157 | ,448 | 98,651 | | | |
| 32 | ,154 | ,439 | 99,090 | | | |
| 33 | ,133 | ,380 | 99,470 | | | |
| 34 | ,105 | ,300 | 99,771 | | | |
| 35 | 8,024E-02 | ,229 | 100,000 | | | |

Tab. C11: Komponentenmatrix der Anfangslösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse, Komponenten extrahiert.

| Item | Komponente | | | | | | | |
|------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | ,525 | -,124 | ,190 | ,274 | -6,570E-02 | -,260 | ,107 | -,272 |
| 2 | ,402 | ,720 | 6,177E-03 | ,121 | ,302 | -,169 | -6,361E-02 | -3,807E-02 |
| 3 | ,590 | ,325 | ,175 | -,163 | -4,310E-02 | ,255 | -2,836E-02 | -,107 |
| 4 | ,490 | ,641 | -5,234E-02 | 9,195E-02 | ,323 | 9,484E-02 | ,132 | 3,756E-02 |
| 5 | -,729 | 7,836E-02 | ,125 | 9,466E-02 | -8,880E-02 | ,124 | -,159 | -1,748E-03 |
| 6 | ,730 | -3,245E-02 | 1,966E-02 | ,373 | 8,943E-02 | ,103 | -4,767E-02 | -1,653E-03 |
| 7 | -,702 | ,184 | ,268 | ,179 | -,210 | -,238 | 4,023E-02 | 2,486E-02 |
| 8 | ,404 | 2,608E-03 | -7,299E-02 | ,523 | -,195 | -,359 | ,205 | ,225 |
| 9 | ,381 | ,706 | 6,112E-02 | 6,473E-02 | ,434 | -3,820E-02 | -4,812E-02 | 7,141E-02 |
| 10 | -,676 | -,108 | -,202 | 8,069E-02 | ,191 | -,168 | ,225 | ,199 |
| 11 | ,361 | ,259 | -5,791E-02 | ,286 | -,409 | ,436 | 7,581E-02 | ,100 |
| 12 | -,623 | -,253 | ,148 | ,170 | 2,921E-02 | 5,138E-02 | ,166 | -,231 |
| 13 | ,323 | -,549 | 8,768E-02 | -,157 | ,168 | -7,614E-02 | -6,656E-02 | -,291 |
| 14 | ,624 | ,178 | -4,353E-03 | ,242 | 6,671E-02 | 8,506E-02 | -,211 | -,179 |
| 15 | -,598 | -1,217E-02 | ,353 | 8,296E-03 | ,179 | 9,211E-02 | -,176 | 5,593E-02 |
| 16 | ,638 | -,161 | ,206 | -,207 | 8,582E-02 | -,198 | ,108 | ,412 |
| 17 | ,674 | -,318 | -,145 | 8,445E-02 | ,244 | ,317 | 5,944E-02 | -4,345E-02 |
| 18 | -,636 | 6,118E-02 | ,322 | -7,944E-02 | ,150 | -,173 | -,338 | 9,206E-03 |
| 19 | ,391 | ,188 | ,459 | -,376 | -4,585E-02 | ,315 | ,253 | ,165 |
| 20 | -,794 | ,128 | -7,428E-02 | 3,302E-02 | ,200 | 9,272E-03 | 4,999E-02 | -1,386E-02 |
| 21 | ,494 | ,104 | ,422 | -,331 | -,177 | -,151 | ,312 | -,249 |
| 22 | ,550 | -,266 | ,348 | ,105 | -2,093E-02 | -4,999E-04 | -,226 | ,223 |
| 23 | ,392 | -,368 | ,409 | ,344 | ,239 | 7,541E-02 | ,196 | 2,384E-02 |
| 24 | -,446 | -,192 | ,431 | ,175 | ,350 | ,130 | 6,260E-02 | -9,941E-03 |
| 25 | ,670 | -,208 | -6,680E-03 | 9,707E-02 | ,282 | -,213 | 6,516E-03 | -,235 |
| 26 | -,520 | -,234 | -4,794E-02 | -9,354E-02 | ,191 | ,145 | 3,904E-02 | ,158 |
| 27 | -,688 | ,221 | ,224 | 4,058E-02 | -,160 | -,265 | ,237 | 6,832E-02 |
| 28 | ,653 | -4,779E-02 | ,268 | -6,142E-02 | -,184 | 3,668E-02 | -,176 | -6,507E-02 |
| 29 | -,743 | 8,611E-02 | 7,066E-02 | ,209 | -,179 | ,187 | -,109 | ,110 |
| 30 | ,715 | -,216 | -2,326E-02 | ,235 | -6,997E-02 | ,205 | ,256 | 9,716E-02 |
| 31 | ,644 | -,271 | -,119 | 6,592E-02 | -9,564E-02 | -9,651E-02 | -,401 | 9,656E-02 |
| 32 | ,692 | -,159 | ,159 | -3,953E-02 | -4,065E-02 | -,127 | -,155 | ,325 |
| 33 | -,545 | -,378 | -,162 | -5,249E-02 | ,340 | ,118 | ,118 | ,213 |
| 34 | -,783 | -3,304E-02 | 5,401E-02 | ,212 | -4,318E-02 | ,165 | 4,554E-02 | -,250 |
| 35 | -,656 | 6,850E-02 | ,356 | ,276 | -2,369E-02 | 9,168E-02 | -,174 | 6,970E-02 |

Rotierte Komponentenmatrix der Anfangslösung

Die Rotation konnte nicht in 25 Iterationen konvergieren. (Konvergenz = 3,492E-03).

• **Untersuchung B: Vorgabe von 1 Faktor**

Tab C12: Komponentenmatrix der einfaktoriellen Lösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse, 1 Komponenten extrahiert

| Item | Komponente 1 |
|------|--------------|
| 1 | ,525 |
| 2 | ,402 |
| 3 | ,590 |
| 4 | ,490 |
| 5 | -,729 |
| 6 | ,730 |
| 7 | -,702 |
| 8 | ,404 |
| 9 | ,381 |
| 10 | -,676 |
| 11 | ,361 |
| 12 | -,623 |
| 13 | ,323 |
| 14 | ,624 |
| 15 | -,598 |
| 16 | ,638 |
| 17 | ,674 |
| 18 | -,636 |
| 19 | ,391 |
| 20 | -,794 |
| 21 | ,494 |
| 22 | ,550 |
| 23 | ,392 |
| 24 | -,446 |
| 25 | ,670 |
| 26 | -,520 |
| 27 | -,688 |
| 28 | ,653 |
| 29 | -,743 |
| 30 | ,715 |
| 31 | ,644 |
| 32 | ,692 |
| 33 | -,545 |
| 34 | -,783 |
| 35 | -,656 |

Tab. C13: Koeffizientenmatrix der Komponentenwerte der einfaktoriellen Lösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse

| Item | Komponente 1 |
|------|-----------------|
| 1 | ,042 |
| 2 | ,032 |
| 3 | ,047 |
| 4 | ,039 |
| 5 | -,058 |
| 6 | ,058 |
| 7 | -,056 |
| 8 | ,032 |
| 9 | ,030 |
| 10 | -,054 |
| 11 | ,029 |
| 12 | -,050 |
| 13 | ,026 |
| 14 | ,050 |
| 15 | -,048 |
| 16 | ,051 |
| 17 | ,054 |
| 18 | -,051 |
| 19 | ,031 |
| 20 | -,063 |
| 21 | ,039 |
| 22 | ,044 |
| 23 | ,031 |
| 24 | -,035 |
| 25 | ,053 |
| 26 | -,041 |
| 27 | -,055 |
| 28 | ,052 |
| 29 | -,059 |
| 30 | ,057 |
| 31 | ,051 |
| 32 | ,055 |
| 33 | -,043 |
| 34 | -,062 |
| 35 | -,052 |

• **Untersuchung B: Vorgabe von 2 Faktoren**

Tab. C14: Komponentenmatrix der zweifaktoriellen Lösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse, 2 Komponenten extrahiert

| Item | Komponente | |
|------|------------|------------|
| | 1 | 2 |
| 1 | ,525 | -,124 |
| 2 | ,402 | ,720 |
| 3 | ,590 | ,325 |
| 4 | ,490 | ,641 |
| 5 | -,729 | 7,836E-02 |
| 6 | ,730 | -3,245E-02 |
| 7 | -,702 | ,184 |
| 8 | ,404 | 2,608E-03 |
| 9 | ,381 | ,706 |
| 10 | -,676 | -,108 |
| 11 | ,361 | ,259 |
| 12 | -,623 | -,253 |
| 13 | ,323 | -,549 |
| 14 | ,624 | ,178 |
| 15 | -,598 | -1,217E-02 |
| 16 | ,638 | -,161 |
| 17 | ,674 | -,318 |
| 18 | -,636 | 6,118E-02 |
| 19 | ,391 | ,188 |
| 20 | -,794 | ,128 |
| 21 | ,494 | ,104 |
| 22 | ,550 | -,266 |
| 23 | ,392 | -,368 |
| 24 | -,446 | -,192 |
| 25 | ,670 | -,208 |
| 26 | -,520 | -,234 |
| 27 | -,688 | ,221 |
| 28 | ,653 | -4,779E-02 |
| 29 | -,743 | 8,611E-02 |
| 30 | ,715 | -,216 |
| 31 | ,644 | -,271 |
| 32 | ,692 | -,159 |
| 33 | -,545 | -,378 |
| 34 | -,783 | -3,304E-02 |
| 35 | -,656 | 6,850E-02 |

Tab. C15: Rotierte Komponentenmatrix der zweifaktoriellen Lösung, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. Die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert

| Item | Komponente | |
|------|------------|------------|
| | 1 | 2 |
| 1 | ,504 | ,194 |
| 2 | -7,466E-02 | ,821 |
| 3 | ,303 | ,601 |
| 4 | 4,231E-02 | ,806 |
| 5 | -,646 | -,347 |
| 6 | ,621 | ,386 |
| 7 | -,683 | -,245 |
| 8 | ,331 | ,230 |
| 9 | -8,466E-02 | ,797 |
| 10 | -,497 | -,471 |
| 11 | ,151 | ,417 |
| 12 | -,371 | -,561 |
| 13 | ,577 | -,271 |
| 14 | ,414 | ,500 |
| 15 | -,486 | -,348 |
| 16 | ,617 | ,227 |
| 17 | ,736 | ,119 |
| 18 | -,559 | -,309 |
| 19 | ,216 | ,376 |
| 20 | -,728 | -,343 |
| 21 | ,349 | ,365 |
| 22 | ,604 | 9,143E-02 |
| 23 | ,531 | -8,235E-02 |
| 24 | -,260 | -,410 |
| 25 | ,670 | ,206 |
| 26 | -,297 | -,487 |
| 27 | -,692 | -,206 |
| 28 | ,566 | ,330 |
| 29 | -,662 | -,349 |
| 30 | ,711 | ,226 |
| 31 | ,684 | ,141 |
| 32 | ,660 | ,260 |
| 33 | -,236 | -,620 |
| 34 | -,627 | -,470 |
| 35 | -,580 | -,314 |

Tab. C16: Koeffizientenmatrix der Komponentenwerte der zweifaktoriellen Lösung. Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

| Item | Komponente | |
|------|------------|-------|
| | 1 | 2 |
| 1 | ,058 | -,011 |
| 2 | -,111 | ,219 |
| 3 | -,023 | ,117 |
| 4 | -,091 | ,201 |
| 5 | -,063 | -,011 |
| 6 | ,054 | ,024 |
| 7 | -,081 | ,020 |
| 8 | ,026 | ,019 |
| 9 | -,110 | ,214 |
| 10 | -,024 | -,061 |
| 11 | -,026 | ,088 |
| 12 | ,008 | -,099 |
| 13 | ,126 | -,139 |
| 14 | ,007 | ,078 |
| 15 | -,037 | -,030 |
| 16 | ,073 | -,016 |
| 17 | ,105 | -,059 |
| 18 | -,053 | -,011 |
| 19 | -,010 | ,070 |
| 20 | -,077 | ,000 |
| 21 | ,013 | ,051 |
| 22 | ,087 | -,050 |
| 23 | ,096 | -,085 |
| 24 | ,007 | -,074 |
| 25 | ,084 | -,028 |
| 26 | ,011 | -,089 |
| 27 | -,088 | ,031 |
| 28 | ,052 | ,016 |
| 29 | -,065 | -,009 |
| 30 | ,088 | -,028 |
| 31 | ,094 | -,047 |
| 32 | ,076 | -,013 |
| 33 | ,037 | -,130 |
| 34 | -,045 | -,044 |
| 35 | -,056 | -,010 |

D. Faktorwert-Tabellen

• Untersuchung A

Tab. D1: Faktorwerte der Untersuchung A. Faktorwert = Generalfaktor.

Anm.: Depressive sind kursiv (Nr.) markiert (N=32). Nicht-Depressive sind unmarkiert (Nr.) (N=74).

| Nr. | Faktorwert | Nr. | Faktorwert | Nr. | Faktorwert | Nr. | Faktorwert |
|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|
| <i>01</i> | <i>,48407</i> | 28 | 1,03507 | 55 | 1,14937 | 82 | <i>-1,15146</i> |
| <i>02</i> | <i>,48168</i> | 29 | <i>-,30507</i> | 56 | <i>-1,68106</i> | 83 | <i>,42847</i> |
| <i>03</i> | <i>,65733</i> | 30 | <i>-,66596</i> | 57 | <i>-1,24468</i> | 84 | <i>,89075</i> |
| <i>04</i> | <i>,44087</i> | 31 | <i>-2,53198</i> | 58 | <i>,33803</i> | 85 | <i>-,20058</i> |
| <i>05</i> | <i>1,62178</i> | 32 | 1,64103 | 59 | <i>-,03138</i> | 86 | <i>-1,43504</i> |
| <i>06</i> | <i>-,00123</i> | 33 | <i>,63732</i> | 60 | 1,31450 | 87 | <i>-,01995</i> |
| <i>07</i> | <i>,62506</i> | 34 | <i>,16549</i> | 61 | 1,53972 | 88 | <i>,14426</i> |
| <i>08</i> | <i>,21103</i> | 35 | <i>-1,26487</i> | 62 | <i>-,11834</i> | 89 | <i>-,76643</i> |
| <i>09</i> | <i>,97033</i> | 36 | <i>,20792</i> | 63 | <i>,97508</i> | 90 | <i>-,82617</i> |
| <i>10</i> | <i>,85914</i> | 37 | 1,84013 | 64 | <i>-2,03424</i> | 91 | <i>-2,12284</i> |
| <i>11</i> | <i>-,64989</i> | 38 | <i>,89263</i> | 65 | <i>-,20773</i> | 92 | 1,93810 |
| <i>12</i> | <i>-,02759</i> | 39 | <i>,18730</i> | 66 | <i>,06644</i> | 93 | <i>,57859</i> |
| <i>13</i> | 1,00271 | 40 | <i>-,35261</i> | 67 | <i>-,40096</i> | 94 | <i>,15872</i> |
| <i>14</i> | <i>,09196</i> | 41 | 1,22990 | 68 | <i>-,87479</i> | 95 | <i>-,32798</i> |
| <i>15</i> | <i>-2,26324</i> | 42 | <i>,69615</i> | 69 | <i>-1,00017</i> | 96 | <i>,59939</i> |
| <i>16</i> | <i>,90234</i> | 43 | <i>-,51340</i> | 70 | <i>-,20358</i> | 97 | <i>-2,44353</i> |
| <i>17</i> | <i>,08688</i> | 44 | <i>-,08852</i> | 71 | <i>,68727</i> | 98 | <i>-1,48117</i> |
| <i>18</i> | 1,29120 | 45 | <i>,07642</i> | 72 | 1,02901 | 99 | <i>,73961</i> |
| <i>19</i> | <i>,54187</i> | 46 | <i>-,10830</i> | 73 | <i>,32119</i> | 100 | <i>-,80009</i> |
| <i>20</i> | <i>-,86772</i> | 47 | 1,40856 | 74 | 1,37333 | 101 | <i>-,83585</i> |
| <i>21</i> | <i>-,15999</i> | 48 | <i>,51211</i> | 75 | <i>,88370</i> | 102 | <i>-,14886</i> |
| <i>22</i> | <i>,27392</i> | 49 | <i>-1,15999</i> | 76 | <i>-,30255</i> | 103 | 1,50552 |
| <i>23</i> | <i>,07301</i> | 50 | <i>-,38791</i> | 77 | <i>,96980</i> | 104 | 1,41406 |
| <i>24</i> | <i>-,81561</i> | 51 | <i>-,04670</i> | 78 | <i>-,84330</i> | 105 | <i>-,95294</i> |
| <i>25</i> | 1,15806 | 52 | <i>-,94995</i> | 79 | <i>,37887</i> | 106 | <i>-1,28312</i> |
| <i>26</i> | <i>-,69411</i> | 53 | <i>-,71926</i> | 80 | <i>-1,19176</i> | | |
| <i>27</i> | <i>-2,09292</i> | 54 | <i>-,83619</i> | 81 | <i>,70653</i> | | |

• **Untersuchung B**

Tab. D2: Faktorwerte der Untersuchung B.

Faktor I = Generalfaktor, Faktor II = gute Kindheit. N = 104.

| Nr | Faktorwert I | Faktorwert II | Nr | Faktorwert I | Faktorwert II | Nr. | Faktorwert I | Faktorwert II |
|----|--------------|---------------|----|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|
| 1 | ,75802 | -,52809 | 35 | -,37341 | ,96679 | 70 | -,53515 | -,13295 |
| 2 | -,85588 | ,48648 | 36 | ,93534 | -1,07243 | 71 | ,17770 | ,20279 |
| 3 | -,32043 | ,46554 | 37 | -,72437 | ,39318 | 72 | -,64784 | 1,32512 |
| 4 | ,30360 | -,18231 | 38 | -1,02548 | 1,33460 | 73 | 1,71062 | -,29865 |
| 5 | 1,70152 | -,27902 | 39 | -1,25987 | 1,10777 | 74 | -2,47282 | -1,66542 |
| 6 | -,78729 | -1,02901 | 40 | -,11886 | -1,18707 | 75 | ,78453 | 1,33947 |
| 7 | 1,25558 | ,34249 | 41 | -1,71616 | ,55405 | 76 | -,62884 | -,74244 |
| 8 | 1,07199 | -,78832 | 42 | ,53477 | ,83942 | 77 | 1,39862 | 1,23102 |
| 9 | -,17622 | 2,39522 | 43 | -1,31819 | ,02383 | 78 | ,94283 | ,65417 |
| 10 | ,06465 | ,52461 | 44 | 1,74387 | -1,00074 | 79 | -,01744 | ,40951 |
| 11 | -1,15608 | -,73085 | 45 | -1,14079 | ,34532 | 80 | -,14508 | ,68080 |
| 12 | -2,57419 | -,90871 | 46 | -,02939 | -,33886 | 81 | -1,13749 | ,49257 |
| 13 | -,35520 | -,48845 | 47 | -,69160 | -,79373 | 82 | ,08963 | ,60673 |
| 14 | -,29083 | -,28465 | 48 | ,38870 | -,49513 | 83 | 1,06441 | 1,59752 |
| 15 | ,17471 | -2,32779 | 49 | ,05006 | ,32854 | 84 | ,02566 | -1,65220 |
| 16 | ,86386 | ,10130 | 50 | ,30846 | ,53371 | 85 | 1,12876 | -,27136 |
| 17 | -,32204 | ,78844 | 51 | ,52901 | ,08197 | 86 | -1,31175 | -1,20387 |
| 18 | -,11569 | ,68852 | 52 | ,43383 | ,07867 | 87 | -1,17487 | ,16154 |
| 19 | 1,19080 | -1,81271 | 53 | ,06310 | -,09400 | 88 | -,17230 | ,52750 |
| 20 | 1,57691 | -1,12487 | 54 | ,43086 | 1,09977 | 89 | -,88749 | -,37661 |
| 21 | -2,04246 | -1,82874 | 55 | ,35982 | 1,10359 | 90 | 1,19379 | ,24790 |
| 22 | 1,41714 | -,32440 | 56 | ,80317 | -,24588 | 91 | ,62951 | -,04182 |
| 23 | -,80019 | ,26270 | 57 | ,94571 | 1,98717 | 92 | -1,23461 | 1,46014 |
| 24 | ,19514 | ,87981 | 59 | ,20067 | -1,87326 | 93 | -1,74508 | ,30831 |
| 25 | ,08716 | -2,05791 | 60 | -,70845 | -1,22426 | 94 | ,34820 | 1,17223 |
| 26 | 1,40880 | -,72461 | 61 | -,39976 | ,20438 | 95 | -,49789 | -1,04960 |
| 27 | -,07577 | 1,21520 | 62 | ,26145 | -,28298 | 96 | -1,55286 | -,89733 |
| 28 | -1,00480 | ,65258 | 63 | -,24267 | ,71887 | 97 | ,52480 | ,08312 |
| 29 | 1,18419 | -1,94670 | 64 | -,09440 | ,88568 | 98 | 1,06983 | 1,20922 |
| 30 | 1,07367 | -1,47054 | 65 | -,58193 | -,48836 | 99 | 1,38478 | -2,06797 |
| 31 | ,87846 | ,35967 | 66 | -2,89419 | ,14772 | 100 | -,56394 | -1,32729 |
| 32 | ,27749 | 1,31713 | 67 | ,39667 | -,23309 | 101 | ,75177 | -,13259 |
| 33 | ,23784 | 1,43751 | 68 | -1,40641 | -,62411 | 102 | -,97605 | ,13269 |
| 34 | 1,02300 | -,80967 | 69 | -,17147 | 1,71325 | 103 | ,41220 | 1,63133 |
| | | | | | | 104 | 1,61403 | -,40236 |