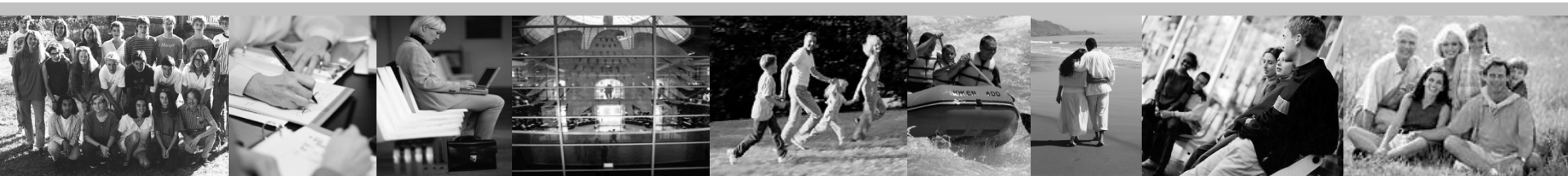
Fred Berger

## Lebenverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück

# Die Bedeutung von frühen Beziehungserfahrungen

Symposium Positive Psychologie, Zürich, 2. Juli 2011



# What is the formula for a good life?

„… employing mature adaptations, education, stable marriage, not smoking, not abusing alcohol, some exercise, and healthy weight.“

„It is social aptitude, not intellectual brilliance or social class, that leads to successful aging. Warm connections are necessary.“

**„The only thing that really matters in life are our relationships to other people.“**

George Vaillant (2008, 2009)

# Vorgehen …

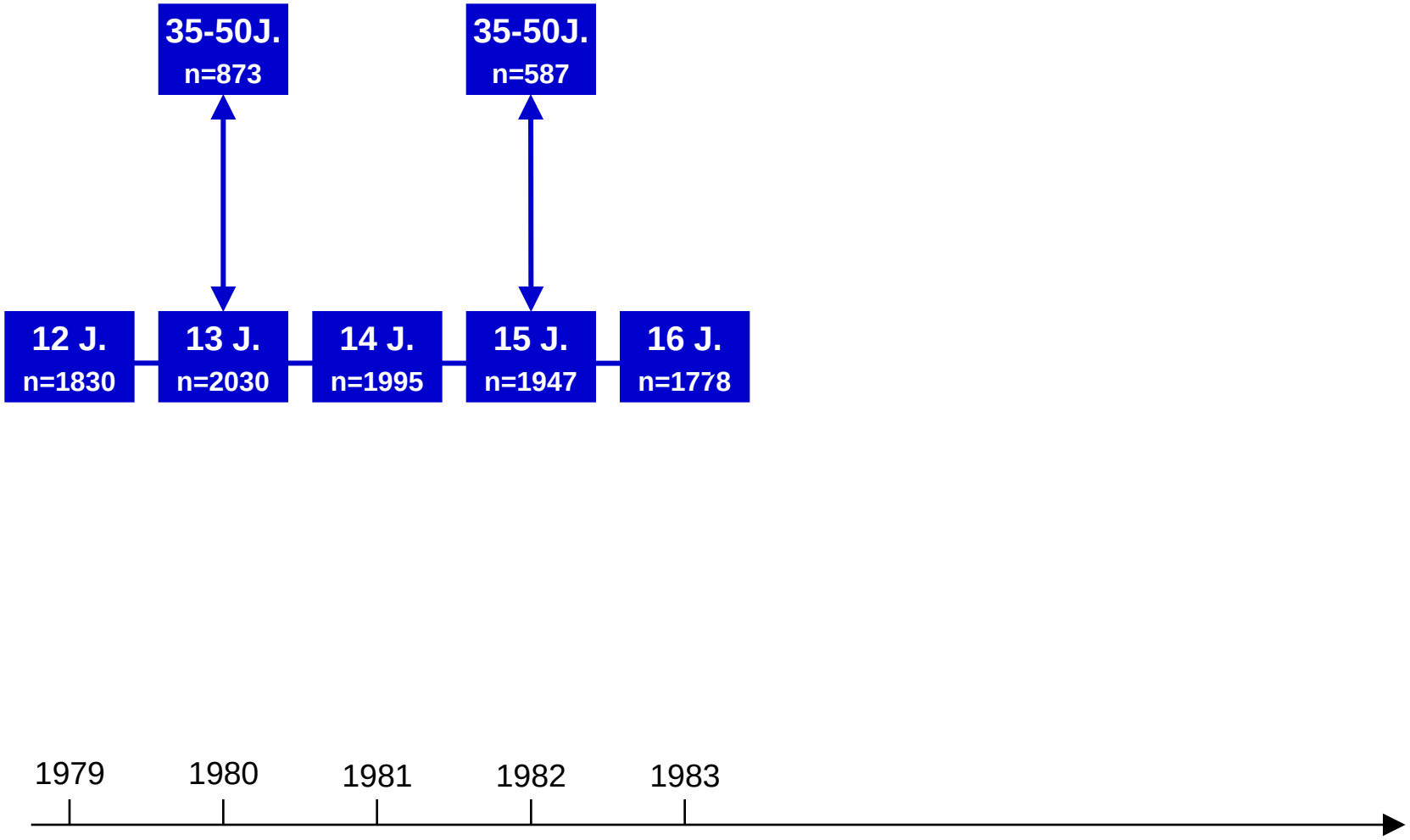
1. Die LifE-Studie

2. Zusammenfassung der Ergebnisse aus 20 Jahren Längsschnittstudie zur Bedeutung von frühen Beziehungserfahrungen

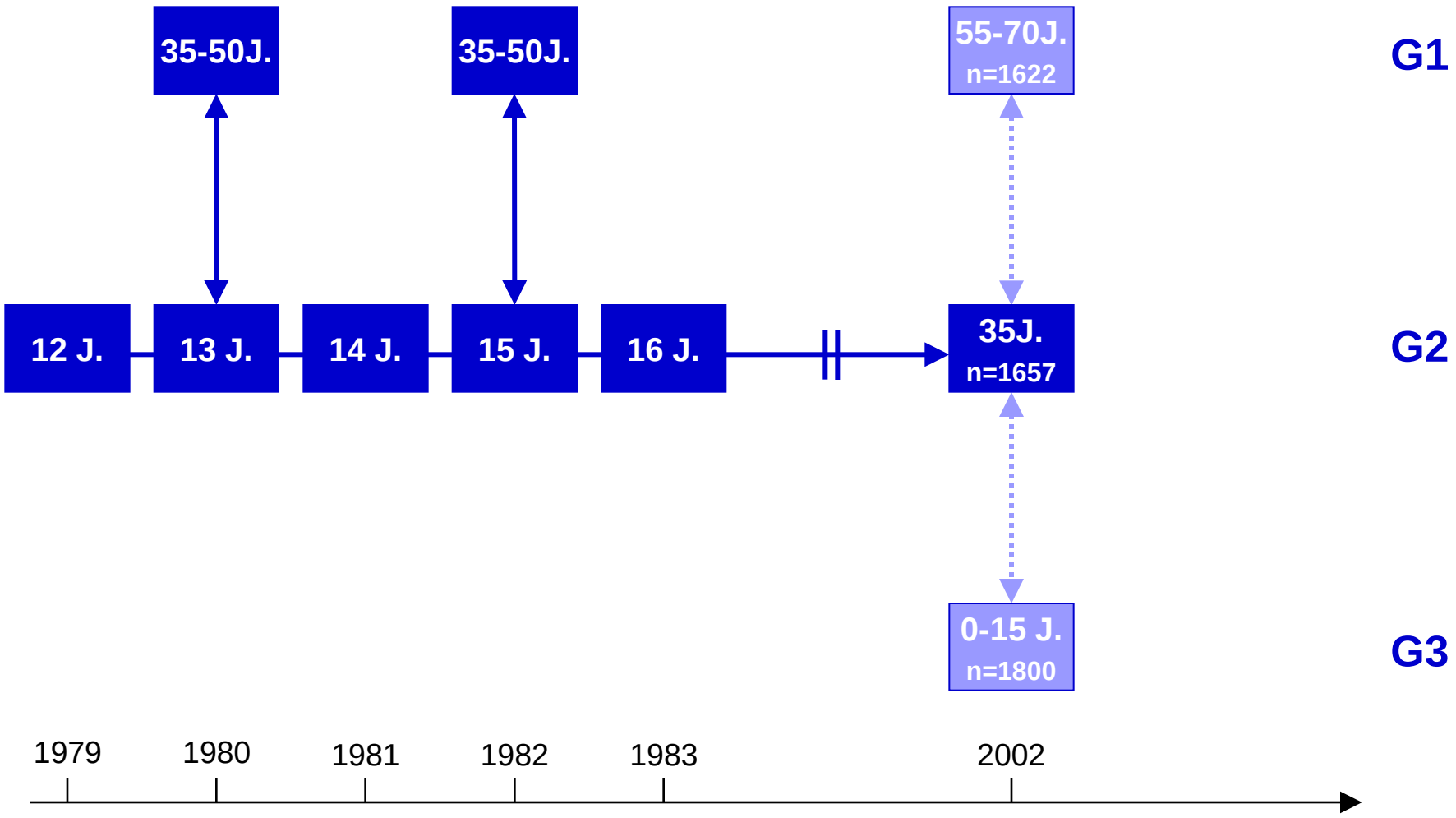
3. Einige Schlaglichter auf neuere Ergebnisse der LifE-Studie zur Bedeutung von frühen Beziehungserfahrungen

# Die LifE-Studie

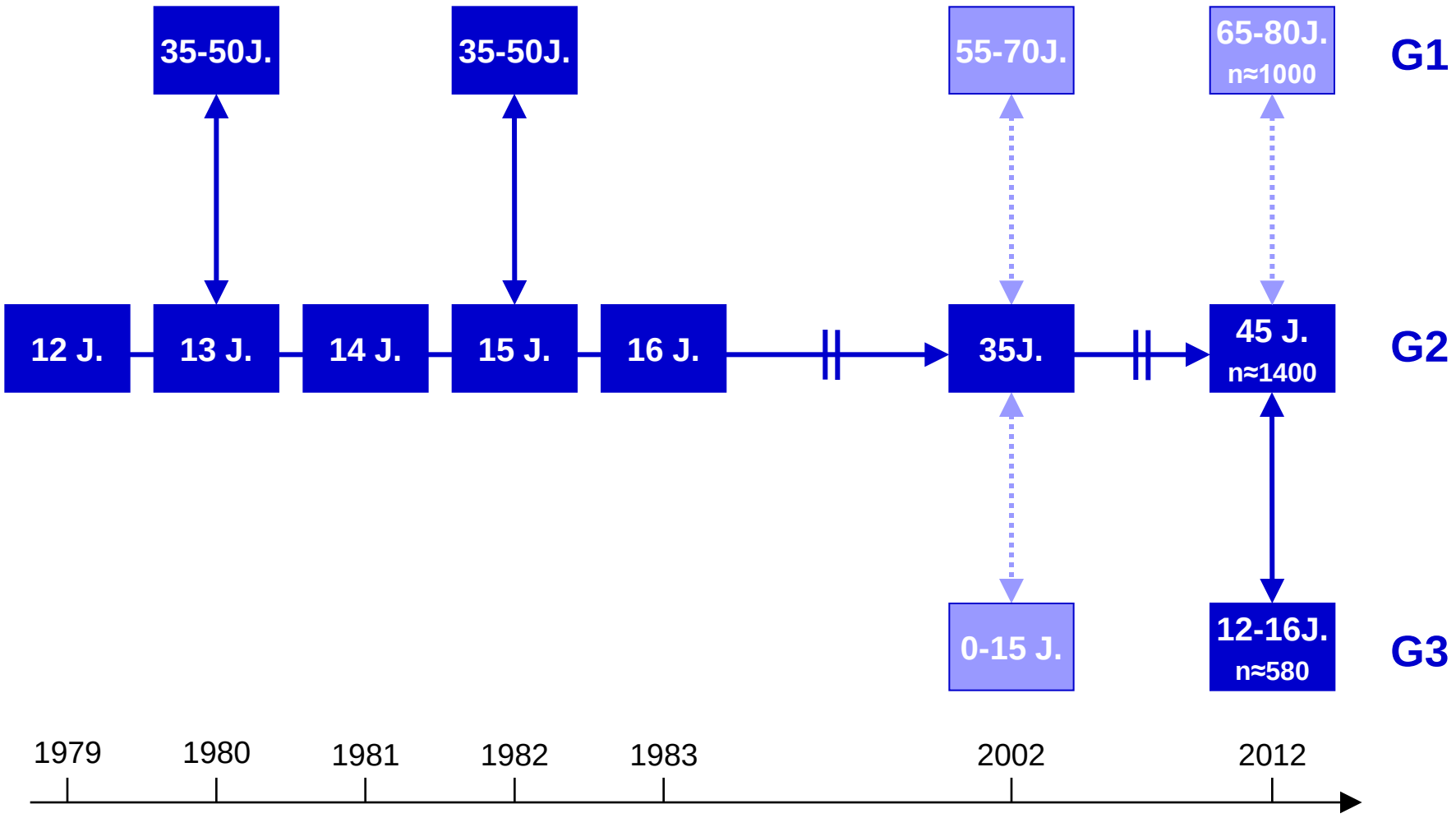
# Design der Konstanzer Jugendlängsschnittstudie



# Design der LifE-Studie



# Design der LifE45-Studie



# Das Projektteam der Konstanzer Jugendstudie 1976 - 1984

Helmut Fend, Ralf Briechle (†), Wilhelmine Endres (†), Brunhilde Fratz-Karremann, Sigrid Gsching, Andreas Helmke, Susanne Hiller, Wolfgang Knörzer, Ursula Lauterbach, Willibald Nagl, Hans-Georg Prester, Renate Raab, Paul Richter, Elvira Schacher, Christa Schellhammer, Astrid Schmidt, Hanna Schröder, Sigrid Schröer, Petra Schuler, Werner Specht, Maja Storch, Roswitha Väth-Szusdziara

# Das LifE-Projektteam 2000 - 2004

Helmut Fend, Werner Georg, Fred Berger, Urs Grob, Wolfgang Lauterbach, Jean-Michel Bruggmann, Lars Dommermuth, Andrea B. Erzinger, Judith Glaesser, Marian Jiménez, Anita Sandmeier Rupena, Karin Stuhlmann, Dölf Looser, Sandra Givel

# Das LifE45-Projektteam 2011 - 2013

Helmut Fend, Wolfgang Lauterbach, Fred Berger, Urs Grob, Werner Georg, Katharina Maag Merki, Mareike Weil, Andrea Steiger, Sarah Kaliga, Tim Heyne

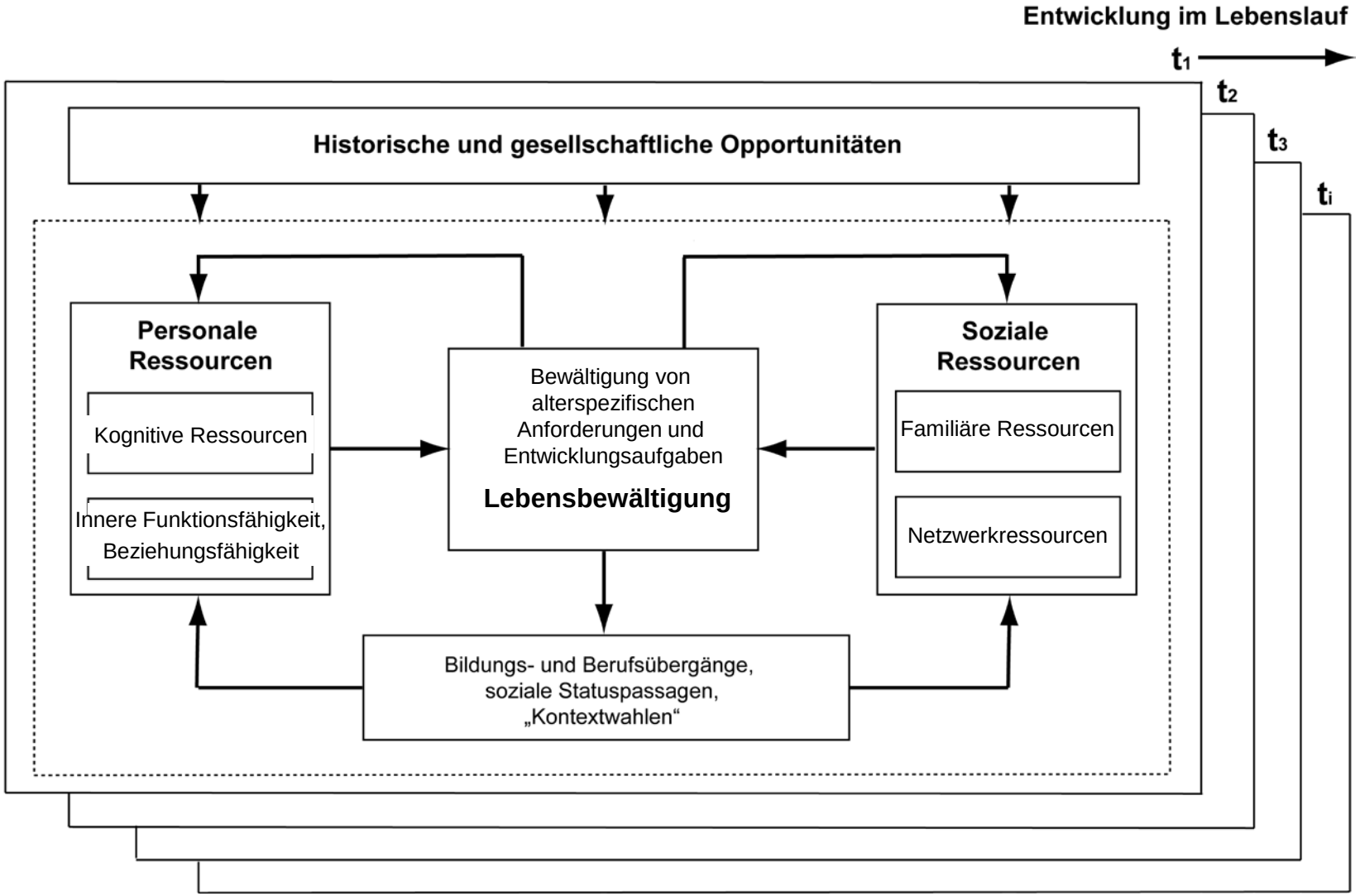
# Das LifE-Projektteam 2000 - 2004

**(oben v.l.n.r.)** Anita Sandmeier, Judith Glaesser, Werner Georg, Wolfgang Lauterbach, Karin Stuhlmann, Fred Berger mit Kindern.
**(unten v.l.n.r.)** Claudia Brake, Jean-Michel Bruggmann, Helmut Fend, Andrea Erzinger, Dölf Looser, Lars Dommermuth.
Auf dem Foto fehlen Urs Grob und Marian Jiménez.

# Themen der LifE-Studie

- Schulische und berufliche Entwicklung
- Soziale Entwicklung
- Linien der kulturellen und politischen Teilhabe
- Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung
- Risikoentwicklungen

# Ressourcenmodell der Lebensbewältigung



# Zentrale personale Voraussetzungen *und* Folgen erfolgreicher Lebensbewältigung:

## Innere Funktionsfähigkeit:

- *Selbstwirksamkeitsbewusstsein, Selbstvertrauen und emotionale Stabilität* (being fully functioning, Ich-Stärke)

  (Operationalisierung von psychischer Gesundheit als Ich-Stärke und/oder Abwesenheit von Depression)

## Beziehungsfähigkeit:

- Balance von sozialer Abhängigkeit und Autonomie sowie die Fähigkeit, *intime Beziehungen* einzugehen und *Verantwortung für andere* zu übernehmen

**Der Zusammenhang von sozialen Beziehungen mit der Entwicklung der inneren Funktionsfähigkeit und von Beziehungsfähigkeit:**

Die innere Funktionsfähigkeit und Beziehungsfähigkeit einer Person entwickeln sich durch die handelnde Auseinandersetzung mit den Anforderungen und Aufgaben der sozialen und physischen Umwelt.

Soziale Beziehungen zur Familie, zu Freunden und zu Lebenspartnern wirken dabei (im günstigen Falle) als Ressource.

# Zusammenfassung der Ergebnisse aus 20 Jahren Längsschnittstudie

# Familienbeziehungen und psychische Gesundheit

Ein positives *Eltern-Kind-Verhältnis* ist eine wichtige Ressource für die psychische und physische Gesundheit und das schulische Leistungsvermögen in der Adoleszenz (z.B. Fend, 1990, 1991, 1994, 1998; Storch, 1993; Schröer, 1995; Sandmeier, 2009).

Familienbeziehungen bilden im günstigen Falle ein *das ganze Leben begleitendes emotionales Stützsystem* (z.B. Berger & Fend, 2005; Berger, 2008, 2011; Sandmeier, 2009).

Auch im Erwachsenenalter hängt psychische Gesundheit deutlich mit den Beziehungen zur Herkunftsfamilie zusammen (z.B. Fend, 2009; Sandmeier, 2009).

Eine elterliche *Scheidung* ist mit einem zumindest kurzzeitigen Rückgang in der psychischen Gesundheit und der schulischen Leistungsfähigkeit verbunden. Sie stellt zudem einen grossen Risikofaktor für die langfristige Aufrechterhaltung der Vater-Kind-Beziehung dar (z.B. Berger, 2008, 2009).

# Entwicklung von Beziehungsfähigkeit und sozialen Einstellungen in der Familie

Die Familie ist ein zentraler Entwicklungskontext und als *Ort des Aufbaus von Beziehungsfähigkeit und des Erwerbs von Wertvorstellungen* hoch bedeutsam (z.B. Fend, 1990, 1991, 1994, 1998; Storch, 1993; Berger, 2008, Grob, 2009, 2005; Grob & Stuhlmann, 2009).

Die in der Familie erworbenen Beziehungskompetenzen und Einstellungen zu Partnerschaften werden *auf ausserfamiliäre Beziehungen übertragen* (z.B. Fend, 1998; Berger & Fend, 2008; Berger, 2009; Erzinger, 2009).

# Freunde, Peers und romantische Partner als soziale Lernfelder und Ressourcen

Im Jugendalter werden neben der Familie vor allem die *Gleichaltrigen und Freunde* für das psychische und physische Wohlbefinden bedeutsam. Die Integration in Gleichaltrigenbeziehungen wird identitätsrelevant (z.B. Fend, 1991, 1998; Schröer, 1995; Sandmeier, 2009).

Gleichaltrigenbeziehungen, Freundesbeziehungen und erste romantische Beziehungen bilden ein *eigenständiges soziales Lernfeld für den Erwerb von sozialen Kompetenzen*. Sie wirken sich langfristig auf die Gestaltung von Freundes- und Partnerbeziehungen und die psychische Gesundheit im Erwachsenenalter aus (z.B. Fend, 1998; Berger & Fend, 2008; Erzinger, 2009; Sandmeier, 2009; Fend, 2009).

Im jungen Erwachsenenalter werden die Beziehungen zu Freunden und insbesondere zu *Lebenspartnern als Ressource für die psychische Gesundheit* und die Lebenszufriedenheit von zentraler Bedeutung (z.B. Fend, 2009; Berger & Fend, 2008).

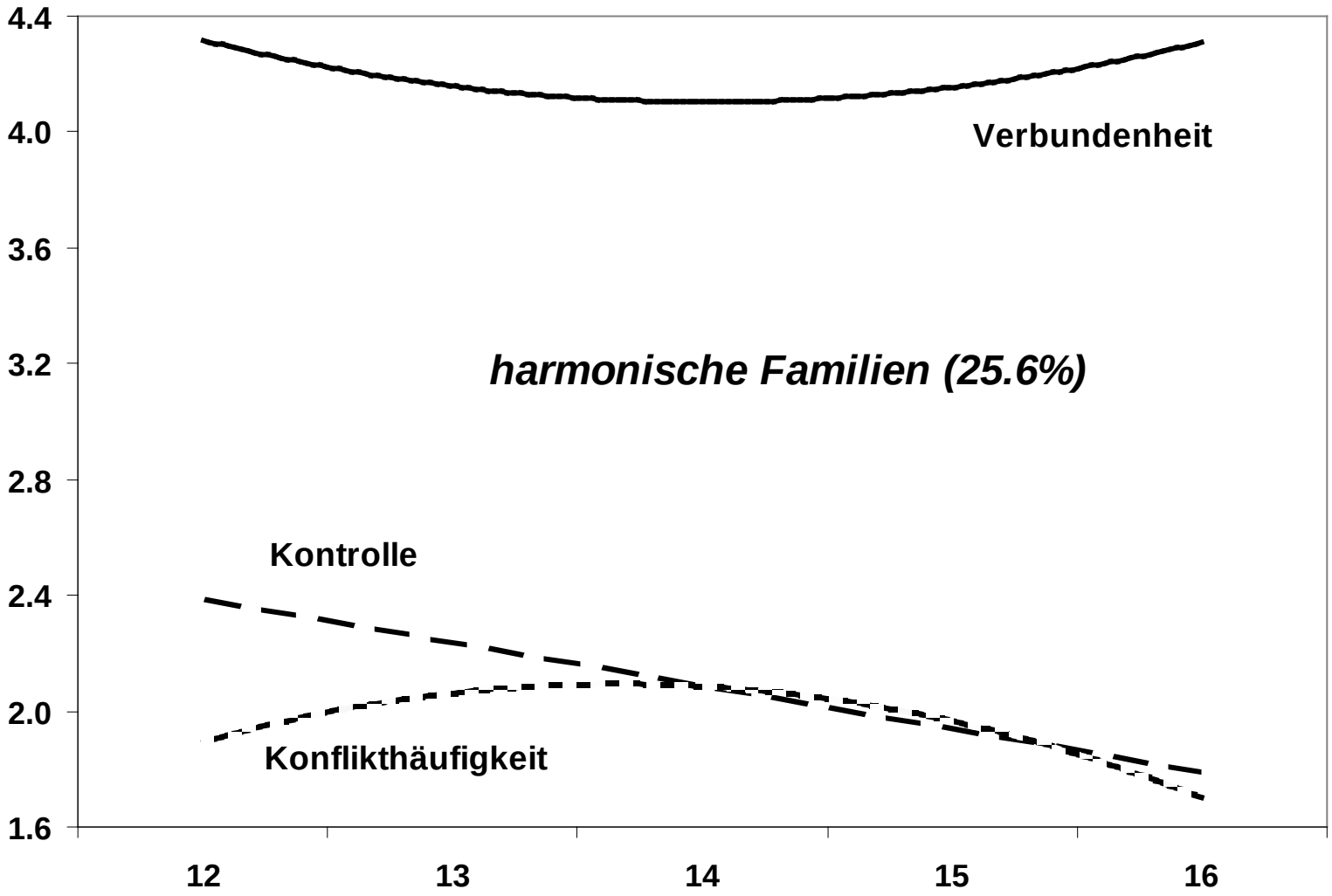
# Einige Schlaglichter auf neuere Ergebnisse der LifE-Studie

# 1. Beispiel

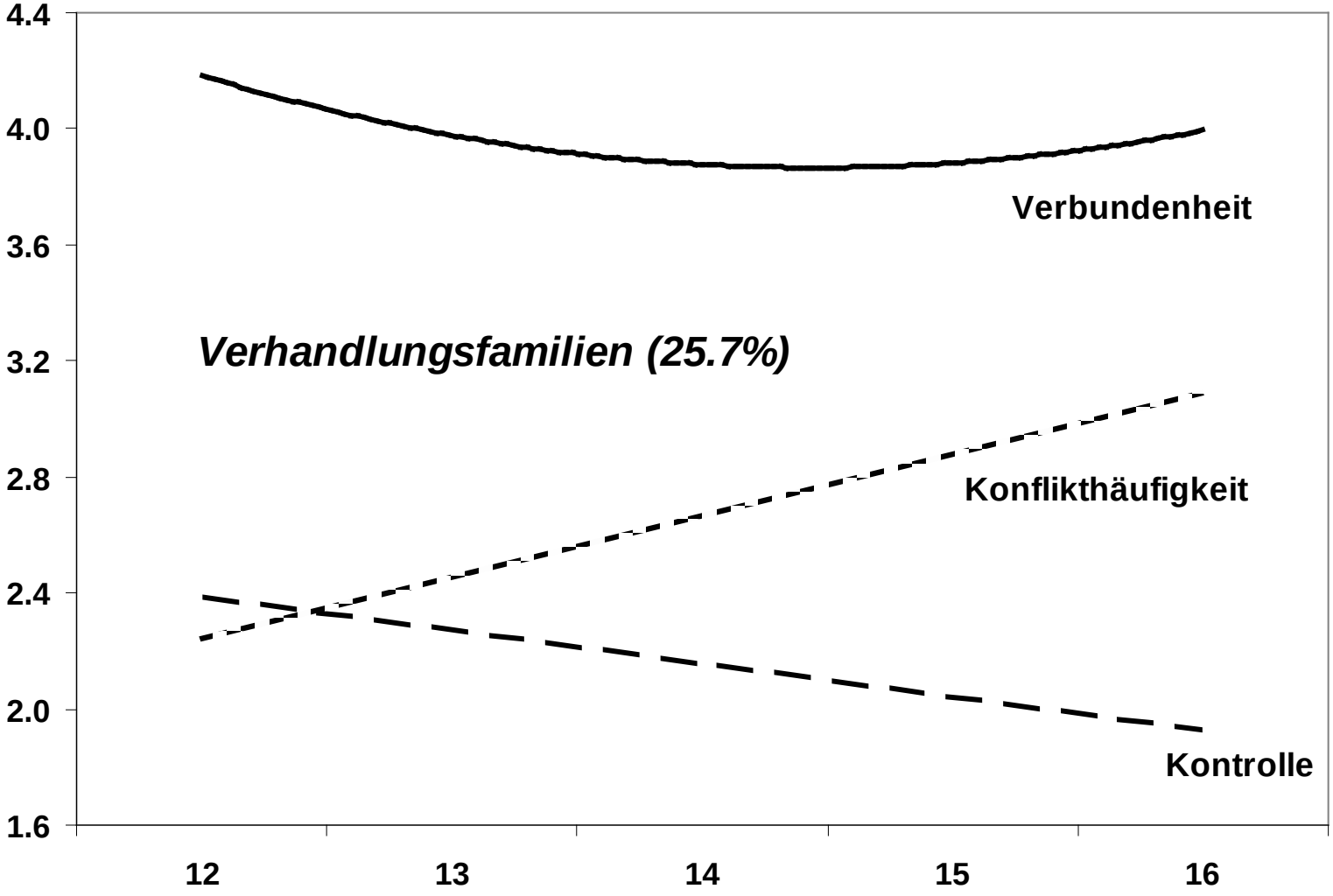
## Auswirkungen der Eltern-Kind-Beziehung in der Adoleszenz auf die psychische Entwicklung der Kinder

Berger, F. (2010). *Different patterns of family transition in adolescence and its long-term consequences.* Paper presented at the Conference of the European Society on Family Relations in Milan, Italy.

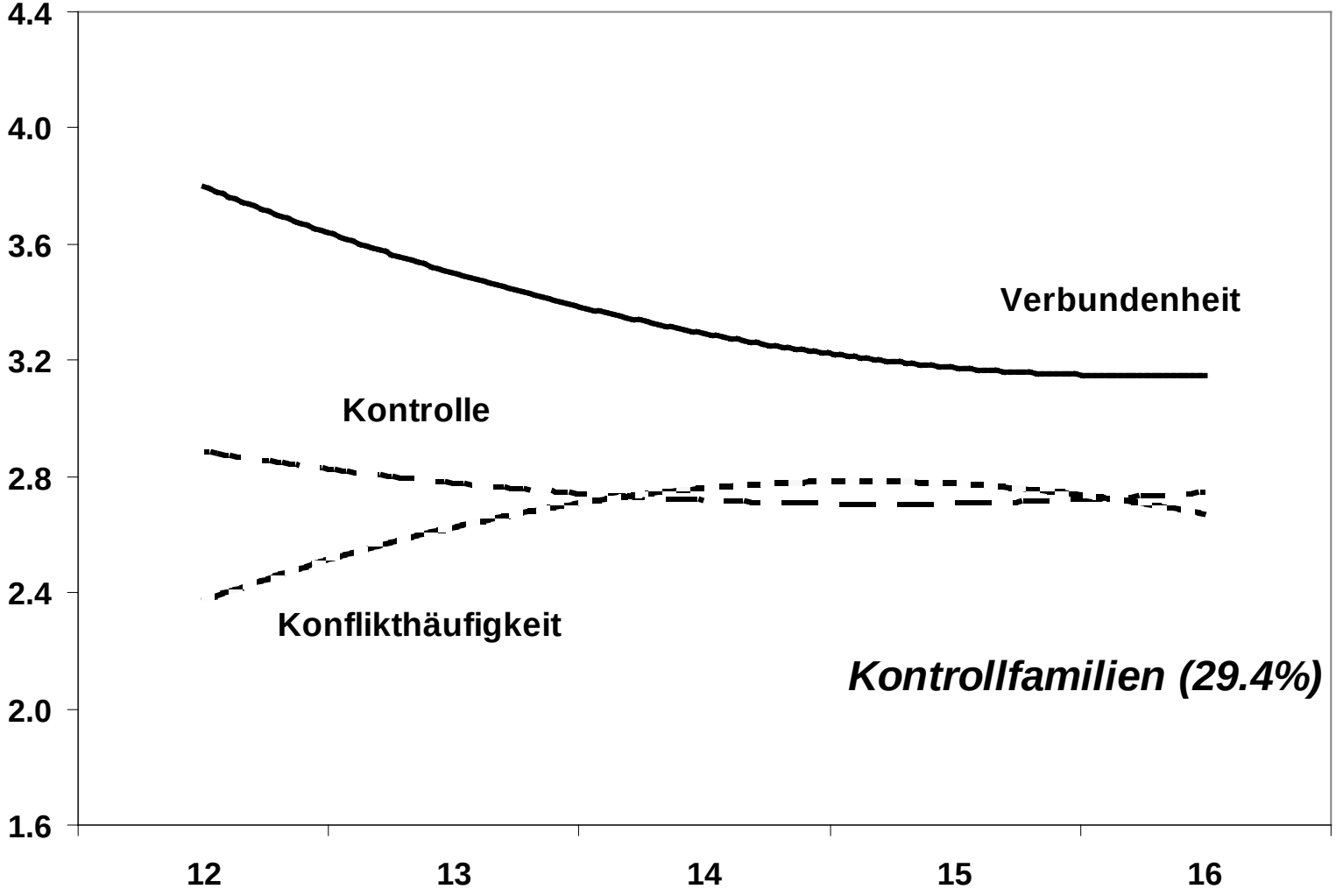
# Harmonische Beziehung im Jugendalter



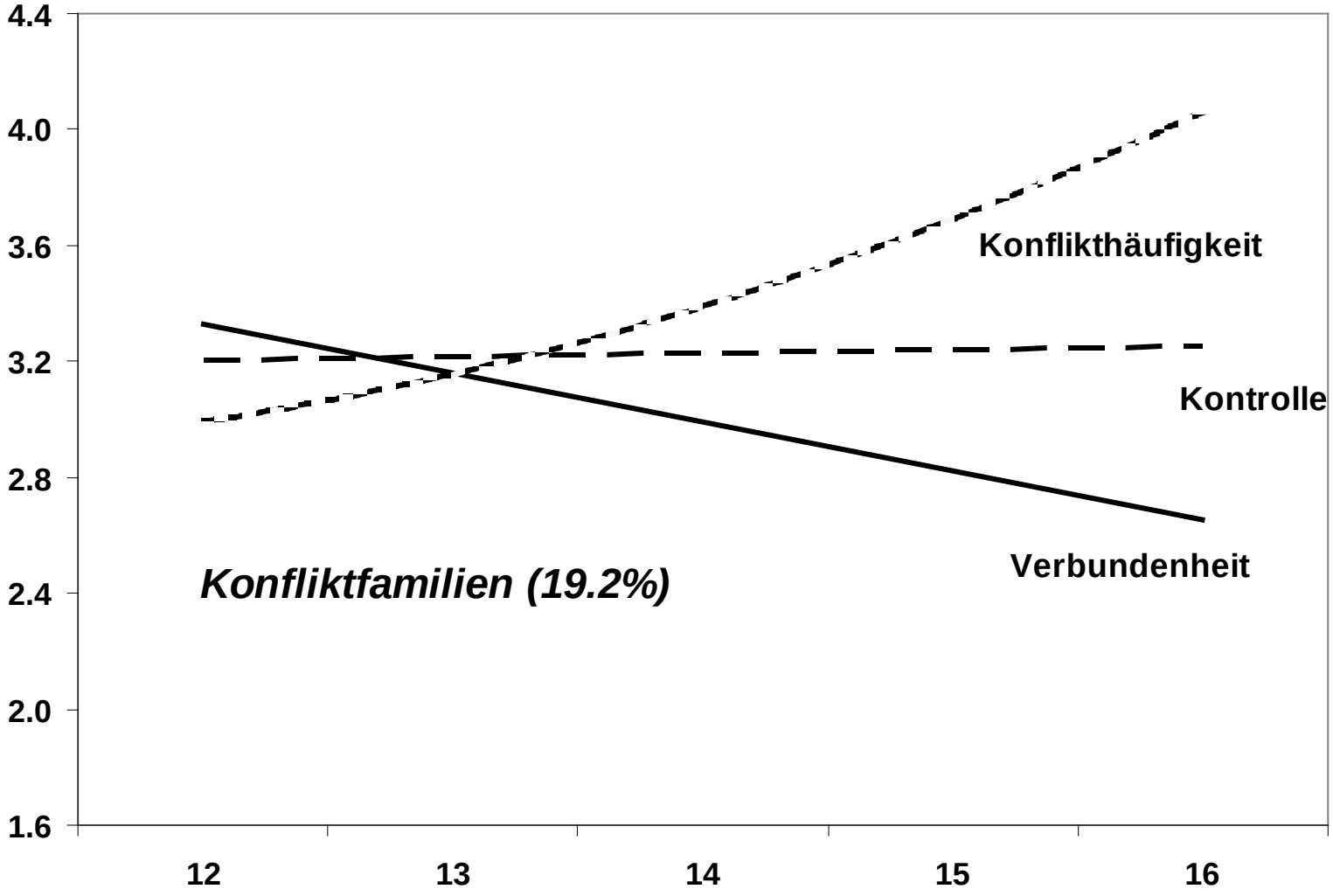
# Verhandlungsfamilien

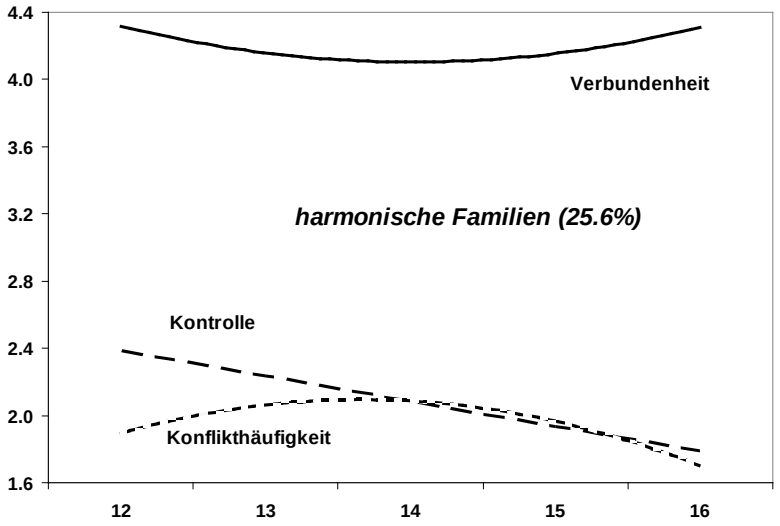


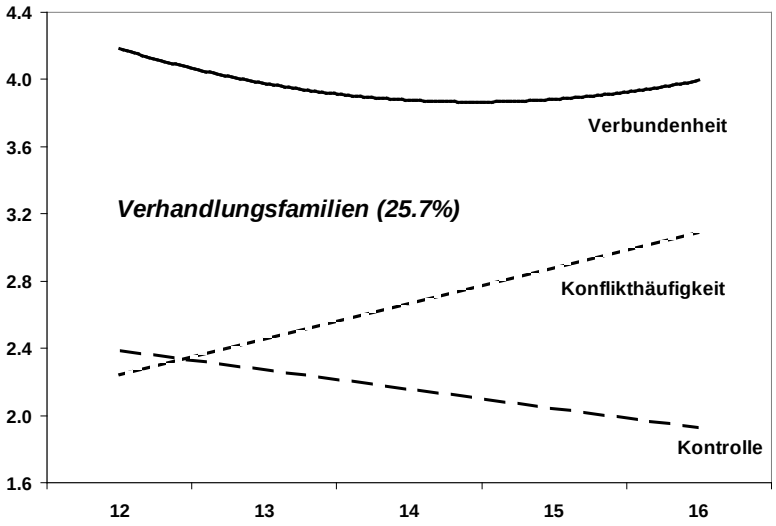
# Kontrollfamilien (leichte Distanzierung)

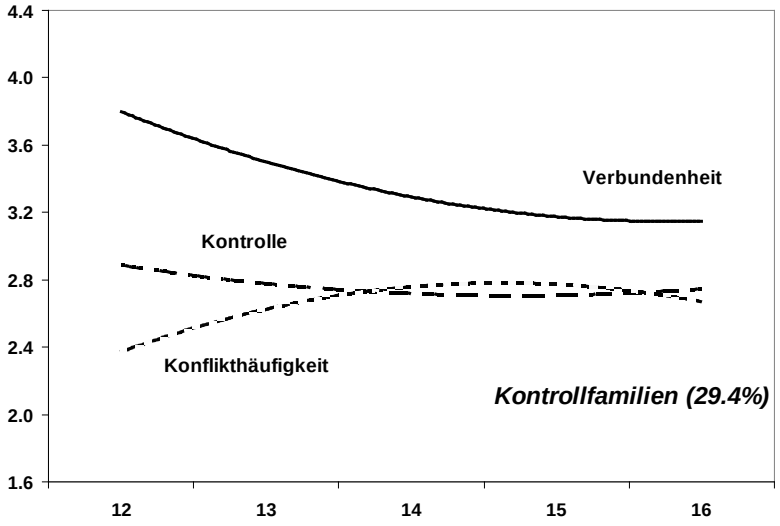


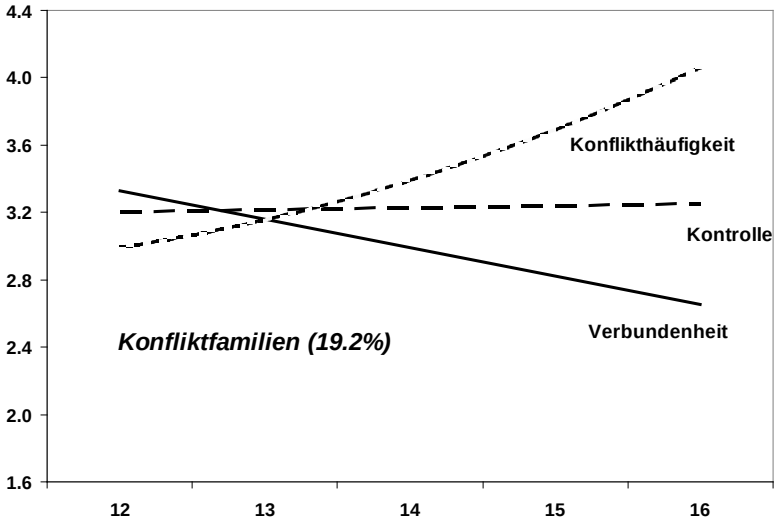
# Konfliktfamilien (Eskalation)



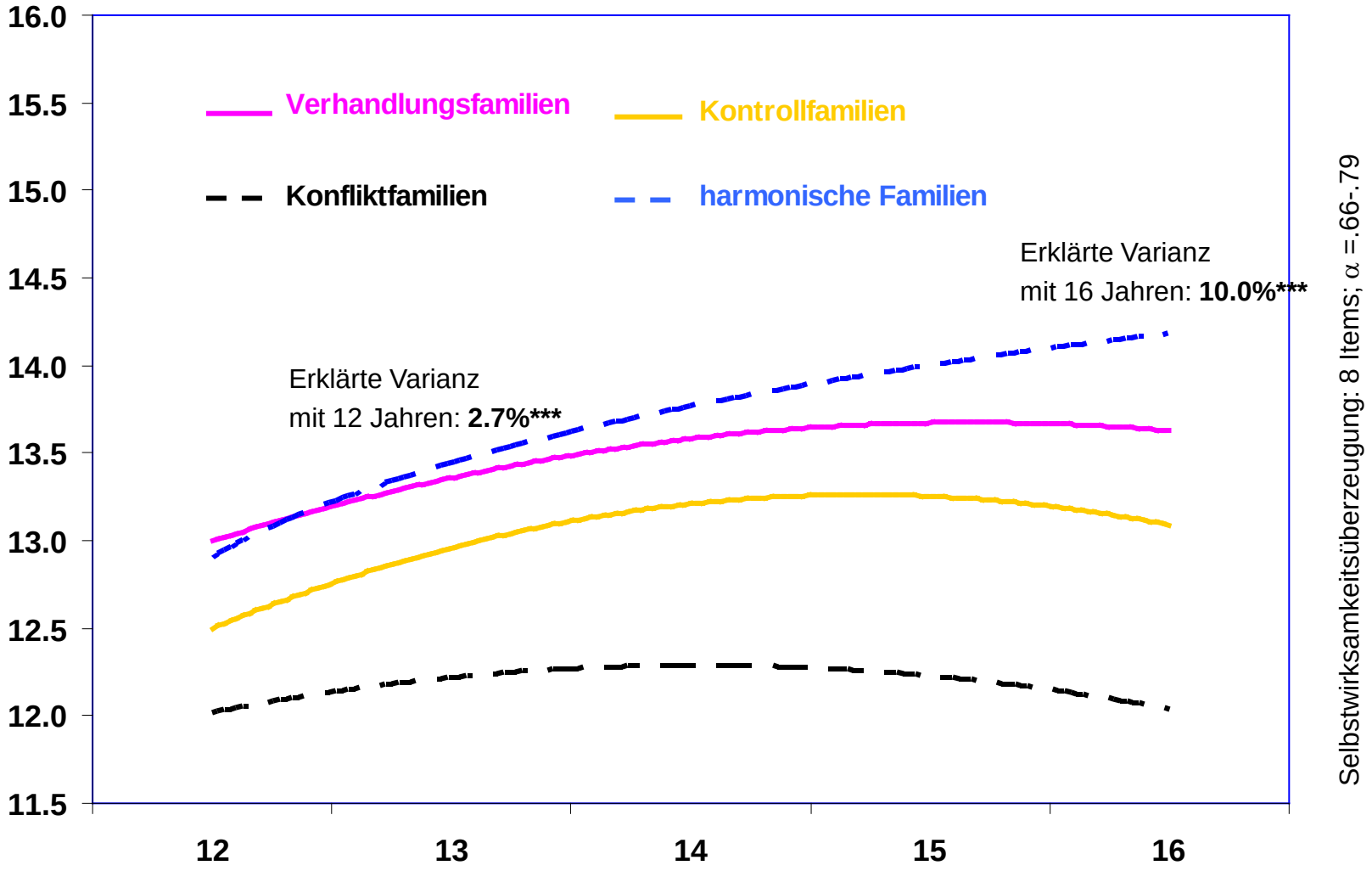

4.4
4.0
3.6
3.2
2.8
2.4
2.0
1.6
12
13
14
15
16
Verbundenheit
harmonische Familien (25.6%)
Kontrolle
Konflikthäufigkeit


4.4
4.0
3.6
3.2
2.8
2.4
2.0
1.6
12
13
14
15
16
Verbundenheit
Verhandlungsfamilien (25.7%)
Konflikthäufigkeit
Kontrolle

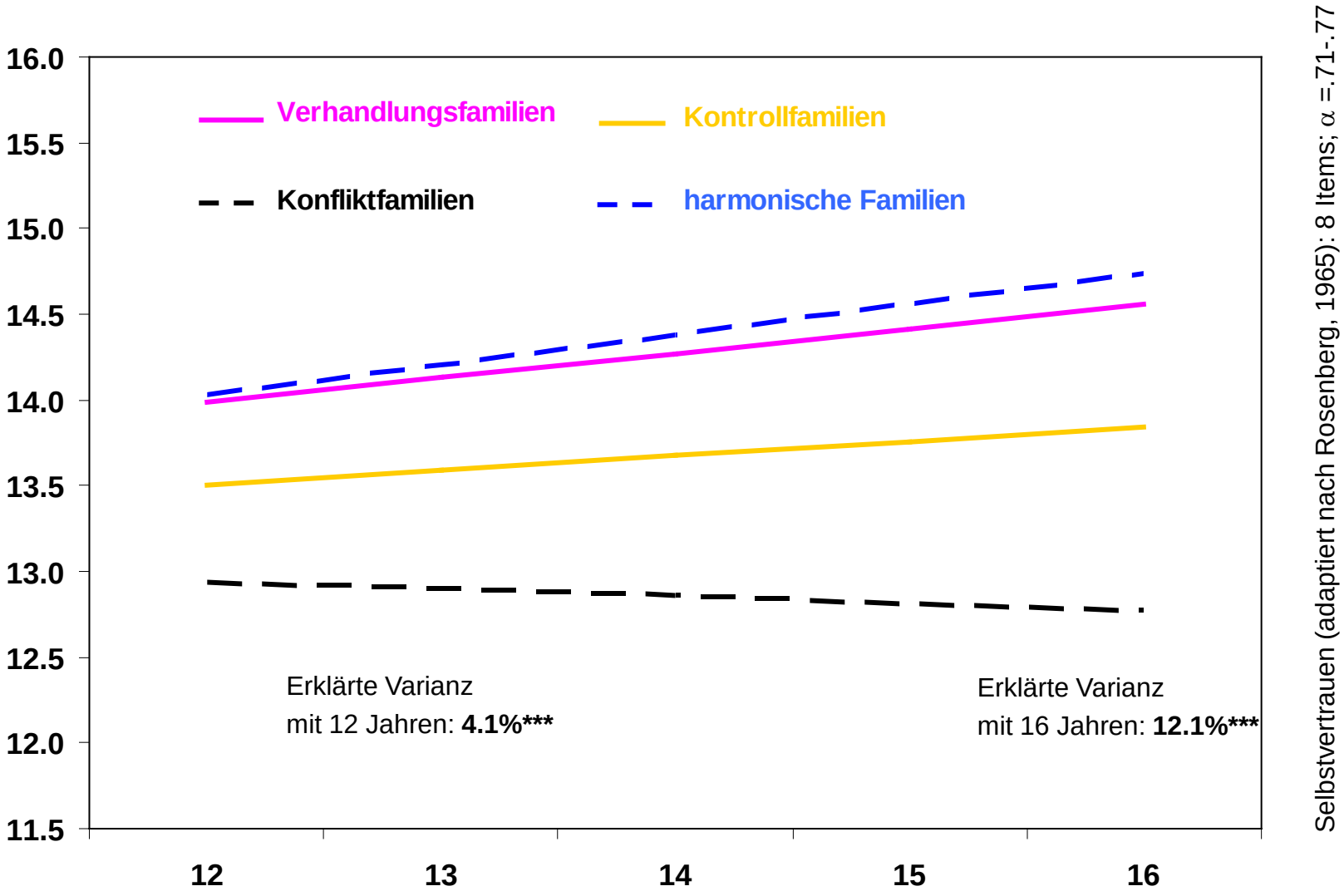

4.4
4.0
3.6
3.2
2.8
2.4
2.0
1.6
12
13
14
15
16
Verbundenheit
Kontrolle
Konflikthäufigkeit
Kontrollfamilien (29.4%)


4.4
4.0
3.6
3.2
2.8
2.4
2.0
1.6
12
13
14
15
16
Konflikthäufigkeit
Kontrolle
Verbundenheit
Konfliktfamilien (19.2%)

# Entwicklung von allgemeiner Selbstwirksamkeitsüberzeugung in den vier familiären Transformationstypen



# Entwicklung von Selbstvertrauen in den vier familiären Transformationstypen



# Zusammenhang der vier familiären Transformationstypen mit dem Selbstvertrauen und der Depressionsneigung im Alter von 35 Jahren

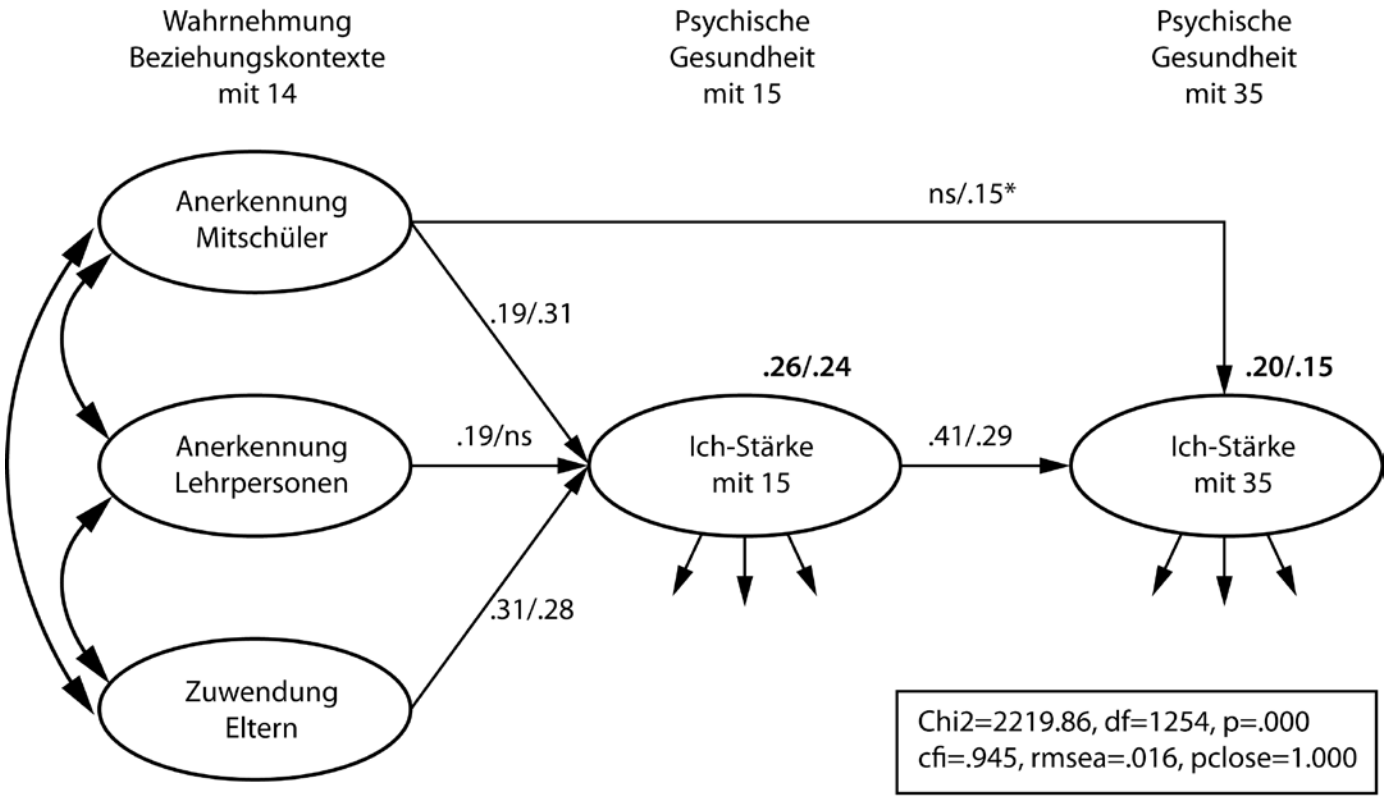
Erklärte Varianz (ANOVA):

- **Selbstvertrauen bei Frauen**: 6.7%***
- **Depressionsneigung bei Frauen**: 7.5%***
- **Selbstvertrauen bei Männern**: 3.5%*
- **Depressionsneigung bei Männern**: 4.2%**

# 2. Beispiel

## Auswirkungen der Wahrnehmung von Beziehungen in der Adoleszenz auf die psychische Gesundheit im Erwachsenenalter

Sandmeier, A. (2009). Psychische Gesundheit im Lebensverlauf. Die Bedeutung von sozial-emotionalen Beziehungen. In: H. Fend, F. Berger & U. Grob (Hrsg.), *Lebensverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück. Ergebnisse der LifE-Studie (S. 429-448).* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.




*Ich-Stärke*: Globalindikator aus Selbstwert, Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität

Standardisierte Regressionskoeffizienten: weibliche Befragte/männliche Befragte

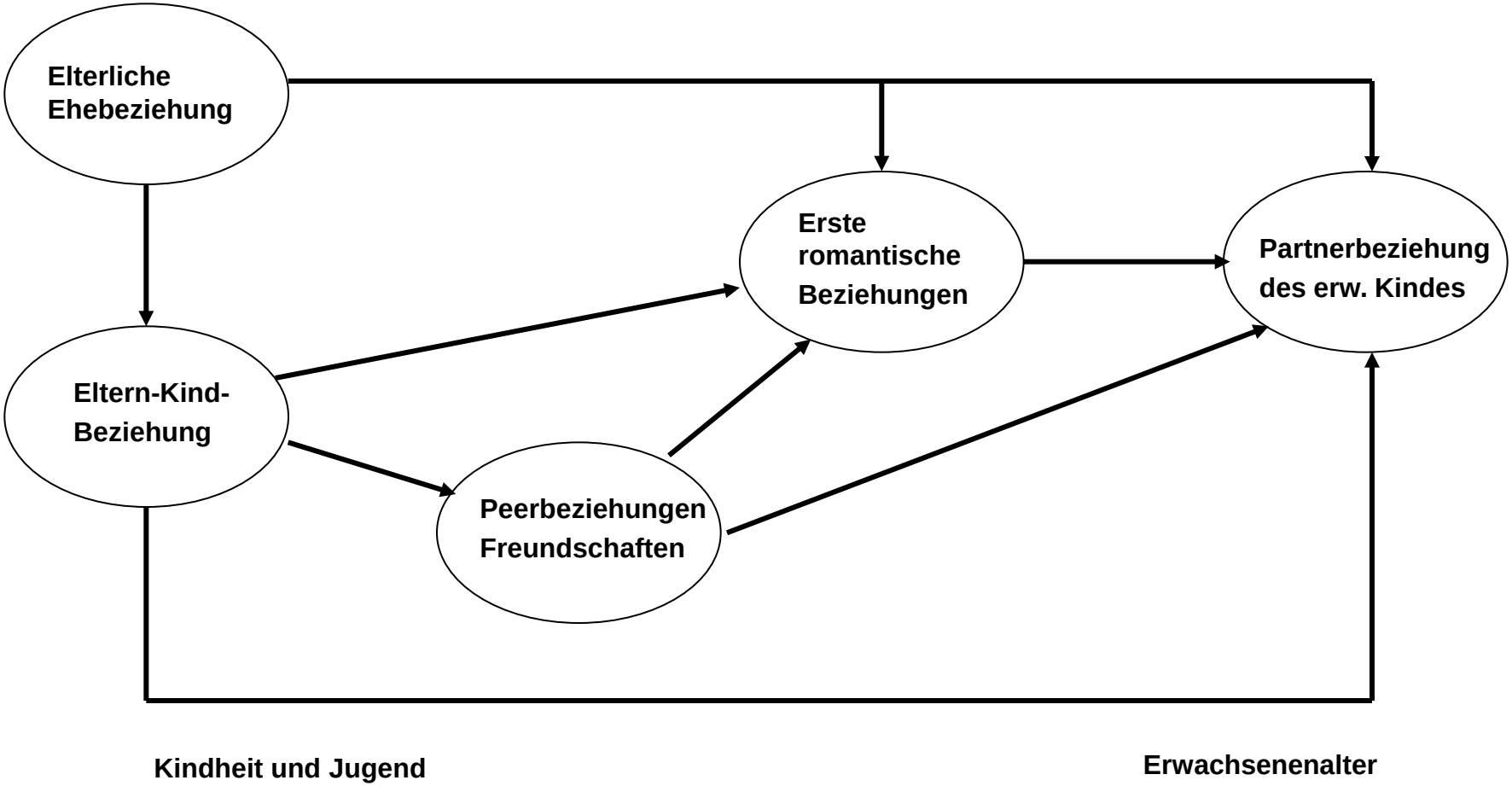
Signifikanzen, wenn nicht anders gekennzeichnet p<.001. Ausnahme: *p<.05

# 3. Beispiel

## Zusammenhang von Ehequalität und Beziehungserfahrungen in der Adoleszenz

Berger, F. & Fend, H. (2008). *Predicting marital quality from close relationships in adolescence: The contributions of parents, friends, and romantic partners.* Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence SRA. Chicago.

# Modell des Zusammenhangs von frühen Beziehungserfahrungen und Ehequalität



# Ergebnisse zum Zusammenhang von frühen Beziehungserfahrungen und Ehequalität

## Aufbau der multiplen Regressionsanalyse:

| | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|
| **Prädiktoren** | **Konflikt** | **Intimität** | **Konflikt** | **Intimität** |
| ***Kontrollvariablen*** | | | | |
| **1. Ressourcen der Herkunftsfamilie** | | | | |
| Soziale Schicht der Herkunftsfamilie | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| Grösse der Herkunftsfamilie | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| **2. Ausbildung des Kindes** | | | | |
| Grundlegende Ausbildung (ref.): | | | | |
| Mittlere Ausbildung | .16* | n.s. | n.s. | n.s. |
| Höhere Ausbildung | .19* | -.16* | n.s. | n.s. |
| **3. Personale Ressourcen und Risiken des Kindes** | | | | |
| Emotionale Instabilität/Neurotizismus | .11* | n.s. | n.s. | n.s. |
| Geselligkeit | -.13** | .12* | -.11* | n.s. |
| Risikoverhalten (frühe Sexualkontakte) | n.s. | n.s. | n.s. | -.14** |
| ***Familien- und Freundschafts-beziehungen in der Adoleszenz*** | | | | |
| **4. Ehebeziehung der Eltern** | | | | |
| Unzufriedenheit in der Ehe | .13** | n.s. | n.s. | -.11* |
| Eltern getrennt oder geschieden | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| **5. Eltern-Kind-Beziehung** | | | | |
| Zuwendung und Verständnis | --- | .14** | --- | n.s. |
| Konflikthäufigkeit | .18*** | --- | .16*** | --- |
| **6. Freunde und Liebes-beziehungen** | | | | |
| Qualität von Freundschaftsbeziehungen | n.s. | n.s. | n.s. | .11* |
| Qualität von romantischen Beziehungen | -.20*** | .13** | n.s. | n.s. |
| ***7. Lebenssituation im Erwachsenenalter*** | | | | |
| Beschäftigungsgrad (Std. pro Woche) | .15** | -.12* | -.12* | .10* |
| Berufliche Selbstwirksamkeit | n.s. | n.s. | -.10* | .15** |
| Dauer der Partnerbeziehung | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| Erst- oder Zweitehe | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| Traditionelle Arbeitsteilung im Haushalt | .18*** | -.23*** | n.s. | n.s. |
| Kinder in der Beziehung vorhanden | .12* | n.s. | .15** | -.12* |
| **n = 407/402** | | | | |
| **$R^2$** | 21.0% | 15.1% | 10.6% | 12.3% |

Kontrollvariablen: SES der Herkunftsfamilie, Bildungsniveau des Kindes, emotionale Stabilität und Extraversion des Kindes (gemessen im Jugendalter)

# Ergebnisse zur Ehequalität

## Ehebeziehung der Eltern (vor 20 Jahren):

| | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|
| | Konflikt | Intimität | Konflikt | Intimität |
| Unzufriedenheit in der elterlichen Ehe | .11* | n.s. | n.s. | -.15* |
| Eltern getrennt oder geschieden | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |

# Ergebnisse zur Ehequalität

## Eltern-Kind-Beziehung in der Adoleszenz (vor 20 Jahren):

| | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|
| | Konflikt | Intimität | Konflikt | Intimität |
| Zuwendung und Verständnis | --- | .14** | --- | n.s. |
| Konflikthäufigkeit mit den Eltern | .18*** | --- | .16*** | --- |

# Ergebnisse zur Ehequalität

## Peers und Freunde, romantische Beziehungen in der Adoleszenz:

| | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|
| | Konflikt | Intimität | Konflikt | Intimität |
| Qualität Peer- und Freundesbez. | n.s. | n.s. | -.12* | .14* |
| Qualität romantische Beziehungen | *-.23**** | .13* | n.s. | n.s. |

# Ergebnisse zur Ehequalität

## Lebenssituation im Erwachsenenalter (mit 35 Jahren):

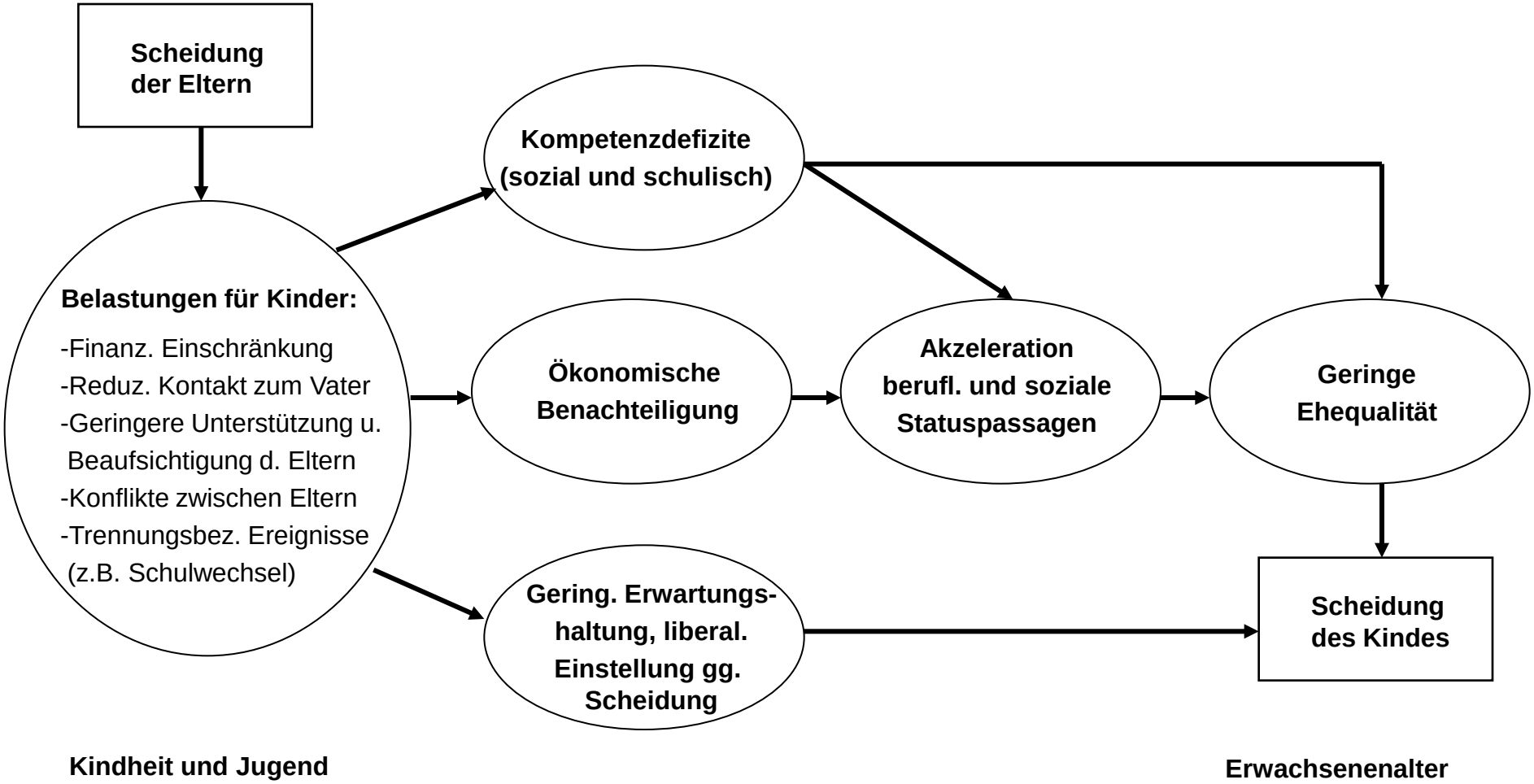
| | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|
| | Konflikt | Intimität | Konflikt | Intimität |
| Beschäftigungsgrad (Std.pro Woche) | n.s. | n.s. | *-.13** | *.13** |
| Berufliche Selbstwirksamkeit | n.s. | n.s. | n.s. | .14* |
| Dauer der Partnerbeziehung | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| Erst- oder Zweitehe | n.s. | n.s. | n.s. | n.s. |
| Traditionelle Arbeitsteilung | *.17**** | *-.23**** | n.s. | n.s. |
| Kinder in Ehebeziehung vorhanden | n.s. | n.s. | .21** | -.16** |

# 4. Beispiel

## Intergenerationale Transmission von Scheidung

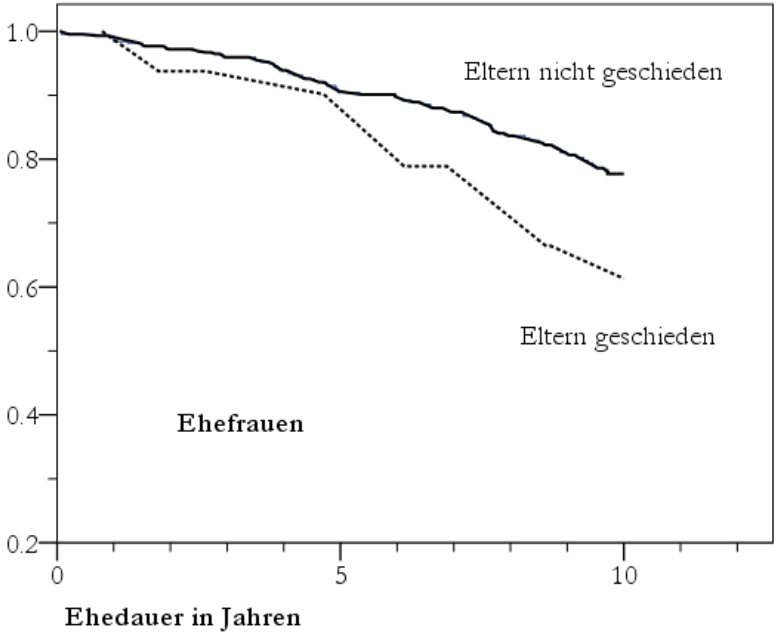
Berger, F. (2009). Intergenerationale Transmission von Scheidung – Vermittlungsprozesse und Scheidungsbarrieren. In: H. Fend, F. Berger & U. Grob (Hrsg.), *Lebensverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück. Ergebnisse der LifE-Studie (S. 267-303).* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

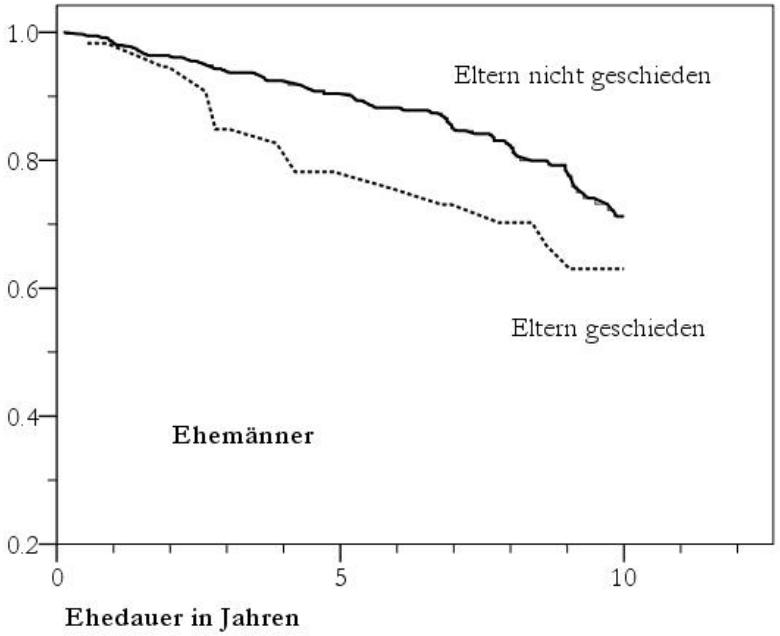
# Modell der intergenerationalen Transmission von Scheidung



# Ergebnisse zur intergenerationalen Transmission von Scheidung

## Ehequoten von Frauen und Männern mit und ohne Scheidungserfahrungen:




Alle Unterschiede sind statistisch signifikant (Wilcox- und Log rank-Tests).

# Ergebnisse zur intergenerationalen Transmission von Scheidung

## Aufbau der Cox-Regression:

**Vorhersage des Scheidungsrisikos im Erwachsenenalter**

| | | *Odds ratio* |
|---|---|---|
| *A.* | *Scheidung in der Elterngeneration* | |
| | Scheidung oder Trennung der Eltern | *64** |
| *B.* | *Kontrollvariablen* | |
| | Städtische und ländliche Kontextbedingungen | |
| | Aufwachsen auf dem Land | 20 |
| | Soziale Schicht der Herkunftsfamilie | |
| | Untere und mittlere Mittelschicht (Ref.) | |
| | Unterschicht | *-30⁺* |
| | Obere Mittelschicht und Oberschicht | *128** |
| | Verbale Intelligenz[b] | 0 |
| | Geschlecht | |
| | Männlich | -4 |
| *C.* | *Tiefer schulischer Bildungsabschluss* | |
| | Mittlere Reife, Abitur (Ref.) | |
| | Kein Abschluss, Volks- oder Hauptschule | 6 |
| *D.* | *Frühe sexuelle Kontakte* | |
| | Tiefes Alter bei der ersten sexuellen Erfahrung | *9** |
| *E.* | *Früher Erwerbseinstieg* | |
| | Tiefes Alter beim Erwerbsbeginn | -2 |
| *F.* | *Partnerbeziehung und Familiengründung* | |
| | Dauer der Partnerbeziehung vor der Heirat | *-10*** |
| | Leibliches Kind in der Ehe geboren[c] | *-67**** |
| *G.* | *Religiöse Einbindung* | |
| | Kirchganghäufigkeit mit 35 Jahren[b] | *-33**** |
| *Likelihood-Ratio $\chi^2$-Statistik* | | *105.74**** |
| *n/df* | | *756/12* |

Kontrollvariablen: SES der Herkunftsfamilie, Intelligenz des Kindes (gemessen im Jugendalter), Geschlecht, Region

# Ergebnisse zur intergenerationalen Transmission von Scheidung

## Scheidung der Eltern, Transmissionseffekt:

**Scheidungsrisiko im Erwachsenenalter (odds ratio)**

| | |
|---|---|
| Scheidung der Eltern in Kindheit o. Jugend | 64%* |

# Ergebnisse zur intergenerationalen Transmission von Scheidung

## Akzeleration beruflicher und sozialer Statuspassagen:

**Scheidungsrisiko im Erwachsenenalter (odds ratio)**

| | |
|---|---|
| Tiefer schulischer Bildungsabschluss | n.s. |
| Frühe sexuelle Erfahrungen | 9%* |
| Früher Erwerbseinstieg | n.s. |

Mit jedem Jahr, mit dem die erste Sexualerfahrung vorgezogen wird, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Scheidung um 9%.

# Ergebnisse zur intergenerationalen Transmission von Scheidung

## Partnerschaftliche und familiäre Lebenssituation, religiöse Einbindung:

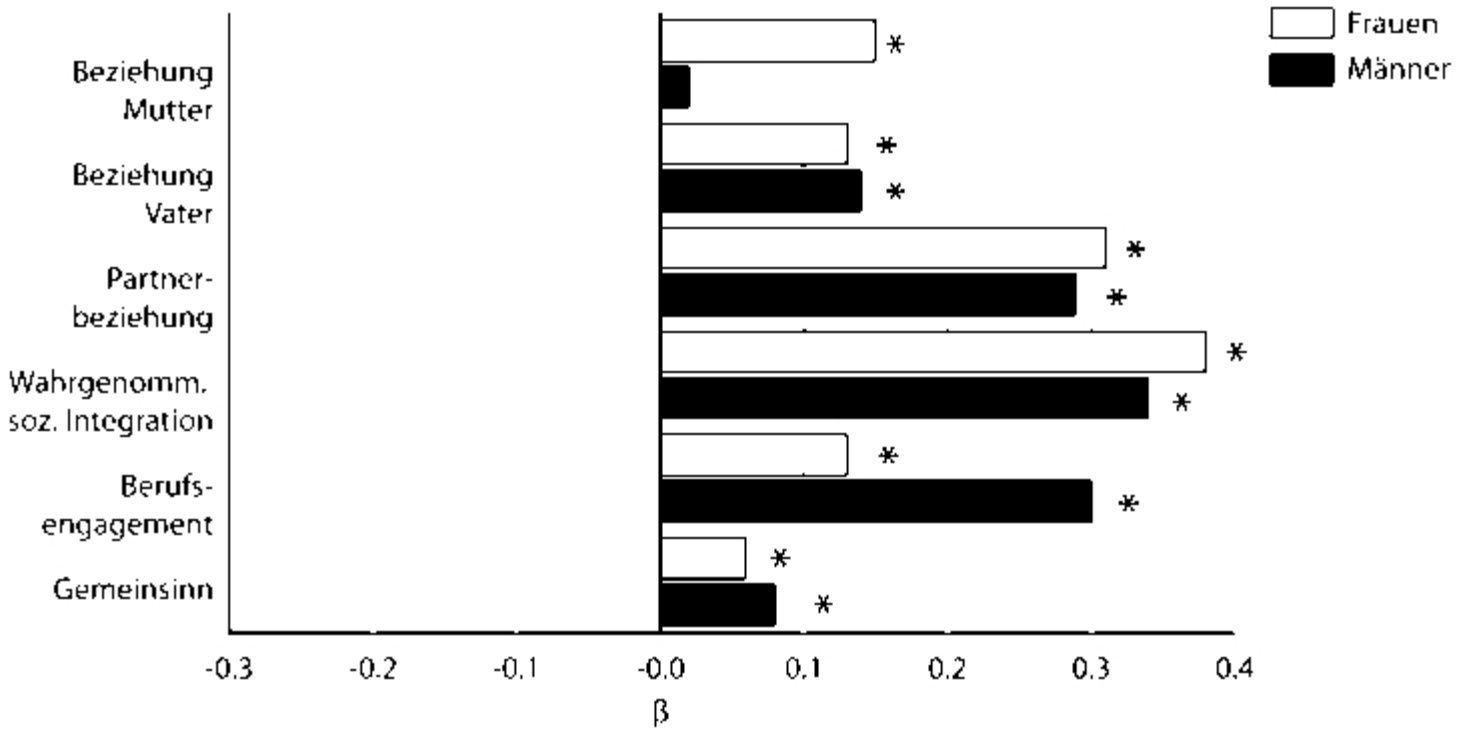
**Scheidungsrisiko im Erwachsenenalter (odds ratio)**

| | |
|---|---|
| Dauer der Partnerbeziehung vor der Heirat | -10%** |
| Leibliches Kind in der Ehe geboren | -67%*** |
| Religiöse Einbindung (Kirchganghäufigkeit) | -33%*** |

# 5. Beispiel

## „Beziehungen zur Welt“ und psychische Stärke und Zufriedenheit im Erwachsenenalter

Fend, H. (2009). Wie das Leben gelingt und wie es so spielt – Lebensbewältigung im frühen Erwachsenenalter. In: H. Fend, F. Berger & U. Grob (Hrsg.), *Lebensverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück. Ergebnisse der LifE-Studie (S. 449-479).* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.




*Psychische Stärke und Zufriedenheit*:
Globalindikator aus Selbstwert, Selbstwirksamkeit, emotionaler Stabilität, Depressionsfreiheit und Lebenszufriedenheit im Erwachsenenalter
Signifikanzen: *p<.05

# What is the formula for a good life?

**… relationships do matter a lot.**

… Die *psychische Gesundheit und Beziehungsfähigkeit im Erwachsenenalter haben eine Geschichte*, die mit der Geschichte sozialer Beziehungen verknüpft ist.

… *Prospektive Längsschnittstudien* ergänzen und erweitern retrospektiv angelegte klinische Studien sowie Erfahrungen in der psychologischen und psychotherapeutischen Praxis.

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Dr. Fred Berger

Co-Leitung Längsschnittstudie LifE
Institut für Erziehungswissenschaft
Universität Zürich

Vertretung der Professur für Allgemeine Erziehungswissenschaft
Department für Erziehungswissenschaft
Universität Potsdam