

# Wohlbefinden im kulturellen Kontext

## Ein Überblick über das Zusammenspiel von individuellen und kulturellen Determinanten

Jana B. Berkessel

Mannheimer Zentrum für Europäische Sozialforschung, Universität Mannheim, Deutschland

**Zusammenfassung:** Dieser Übersichtsartikel beschäftigt sich mit der Frage, welche individuellen Faktoren mit Wohlbefinden zusammenhängen – und wie sich die Relevanz dieser Faktoren zwischen kulturellen Kontexten unterscheidet. Um sich dieser Frage zu nähern, werden zunächst zentrale Komponenten des Wohlbefindens beschrieben und voneinander abgegrenzt. Neben der Unterscheidung verschiedener Komponenten des Wohlbefindens richtet sich das Interesse der aktuellen Forschung verstärkt auf individuelle Determinanten des Wohlbefindens. Der vorliegende Übersichtsartikel fasst Befunde zusammen, die zeigen, dass diese Determinanten in allen kulturellen Kontexten nicht gleichermaßen relevant sind. Anhand dreier besonders häufig untersuchter Determinanten (Familienstand, sozioökonomischer Status und Religiosität) wird aufgezeigt, dass diese zwar mit Wohlbefinden konsistent assoziiert sind, ihre Relevanz jedoch stark davon abhängt, welche soziale Bedeutung ihnen im jeweiligen kulturellen Kontext zugeschrieben wird. Ziel des Artikels ist es, ein differenzierteres Verständnis des Zusammenspiels zwischen individuellen und kulturellen Determinanten von Wohlbefinden zu ermöglichen.

**Schlüsselwörter:** Wohlbefinden, Kultur, Familienstand, sozioökonomischer Status, Religiosität

### Well-Being in the Cultural Context. An Overview of the Interaction Between Individual and Cultural Factors

**Abstract:** This review article examines the relationship between individual factors and psychological well-being, and how the relevance of these factors varies across different cultural contexts. To approach this question, I first describe key components of psychological well-being and distinguish them from one another. In addition to the differentiation of various components of well-being, current research increasingly focuses on individual determinants of well-being. This article summarizes findings showing that these determinants are not equally relevant in all cultural contexts. I focus on three particularly widely studied determinants of well-being: marital status, socioeconomic status, and religiosity. While these determinants are typically found to be associated with well-being, recent evidence suggests that their relevance strongly depends on the social meaning attributed to them within the respective cultural context. This article aims to enable a more differentiated understanding of the interplay between individual and cultural determinants of well-being.

**Keywords:** well-being, culture, marital status, socioeconomic status, religiosity

## Was bedeutet es, glücklich zu sein? Wohlbefinden und seine Komponenten

Was bedeutet es, glücklich zu sein? Und welche Faktoren tragen zum Wohlbefinden bei? Diese Fragen beschäftigen Philosophen seit Jahrtausenden – und spätestens seit den wegweisenden Arbeiten von Ed Diener in den 1980er Jahren sind sie auch zu einem zentralen Thema der psychologischen Forschung geworden (Diener, 1984; Diener, Oishi, et al., 2018). Dabei zeigte sich schnell: Bevor wir untersuchen können, was uns glücklich macht, müssen

wir zunächst klären, was Glück und Wohlbefinden überhaupt bedeuten (King & Napa, 1998). Schon die ersten psychologischen Studien zeigten, dass Wohlbefinden ein vielschichtiges Konzept ist, das sich nicht auf eine einzige Komponente oder ein einzelnes Maß reduzieren lässt (Diener, Oishi, et al., 2018). Seither wird intensiv darüber debattiert, welche Dimensionen Wohlbefinden umfasst und wie sie erfasst werden können (Tov, 2018). Dabei hat sich eine zweidimensionale Sichtweise durchgesetzt: Man unterscheidet weitläufig das eudämonische und das hedonische Wohlbefinden. Das eudämonische Wohlbefinden geht auf das Streben nach Sinn und Bedeutung zurück und umfasst Aspekte wie Kohärenz und das Gefühl, ein

Ziel im Leben zu verfolgen (Martela & Steger, 2016; Ryan & Deci, 2001; häufig auch synonym als *psychologisches* Wohlbefinden bezeichnet; Ryff & Keyes, 1995). Im Gegensatz dazu steht das hedonische Wohlbefinden, das mit angenehmen Gefühlen, Komfort und dem Streben nach Glück in Verbindung gebracht wird. In der aktuellen Forschung wird hedonisches Wohlbefinden häufig synonym mit dem Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens verwendet, das Diener (1984) in seiner wegweisenden Arbeit zu dem Thema entwickelte. Dementsprechend wird hedonisches Wohlbefinden häufig nochmals in eine affektive Komponente (positiver und negativer Affekt) und eine kognitive Komponente (Lebens- oder Bereichszufriedenheit) unterteilt. Ein hohes hedonisches Wohlbefinden ist also durch viele angenehme Gefühle (hoher positiver Affekt) bei gleichzeitiger Abwesenheit unangenehmer Gefühle (geringer negativer Affekt), gepaart mit hoher Lebenszufriedenheit gekennzeichnet (Diener, 1984).

Es gibt zahlreiche Debatten über die genaue Zusammensetzung des Wohlbefindens (Tov, 2018) und jede Konzeptualisierung, die versucht diese Komponenten zu differenzieren – einschließlich meiner eigenen – neigt dazu, die Unterschiede zwischen den einzelnen Komponenten zu stark hervorzuheben. Tatsächlich sind all diese Komponenten jedoch eng miteinander verflochten. Zum Beispiel sind Maße des hedonischen und des eudämonischen Wohlbefindens hoch korreliert (Kashdan et al., 2008), sodass ein hohes eudämonisches Wohlbefinden häufig mit einem hohen hedonischen Wohlbefinden einhergeht. In der Debatte um die Unterscheidung dieser beiden Formen von Wohlbefinden wurde auch die Idee geäußert, dass eudämonisches Wohlbefinden eher als Vorstufe des hedonischen Wohlbefindens, denn als eigenständige Dimension betrachtet werden könnte. Ryan und Deci (2001) argumentieren, dass die Komponenten des eudämonischen Wohlbefindens wie Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit universelle Bedürfnisse sind, die, wenn sie erfüllt werden, auch zu hedonischem Wohlbefinden führen.

Die Dimensionen eudämonisches und hedonisches Wohlbefinden sind außerdem nicht allumfassend. Es gibt Komponenten des Wohlbefindens, die weder konsequent der Definition des hedonischen noch der des eudämonischen Wohlbefindens zugeordnet werden können. Dazu gehören unter anderem das Gefühl des „Flow“ (Mirvis & Csikszentmihalyi, 1991), Optimismus (Scheier & Carver, 1992) und „Flourishing“ – ein Zustand, der sowohl hohes eudämonisches als auch hohes hedonisches Wohlbefinden umfasst (Keyes, 2002; VanderWeele, 2017). Diese zusätzlichen Komponenten können wiederum auch als Vorbedingungen und nicht notwendigerweise als Bestandteile des Wohlbefindens betrachtet werden (Tov, 2018). So zeigt sich beispielsweise, dass Optimismus so-

wohl mit Maßen des eudämonischen (Diener et al., 2010) als auch des hedonischen Wohlbefindens (Joshani, 2024) eng verknüpft ist. In den letzten Jahren wurde außerdem das zweiteilige Modell des eudämonischen und hedonischen Wohlbefindens erweitert. Besser und Oishi (2020) haben vorgeschlagen, dass ein psychologisch reichhaltiges Leben („psychologically rich life“) eine dritte Komponente des Wohlbefindens darstellen könnte. Ein psychologisch reichhaltiges Leben zeichnet sich durch eine Vielzahl interessanter, perspektivenverändernder Erfahrungen aus (Berkessel et al., 2025; Oishi & Westgate, 2022).

## Was macht uns glücklich? Determinanten des Wohlbefindens und ihre kulturelle Spezifität

In den letzten Jahrzehnten hat sich die psychologische Forschung intensiv mit der Frage beschäftigt, welche individuellen Faktoren das Wohlbefinden beeinflussen. Dabei wurden unter anderem genetische Anlagen (Bartels, 2015), Persönlichkeitsmerkmale (wie Neurotizismus, Extraversion und Gewissenhaftigkeit; Steel et al., 2008) sowie soziodemografische Merkmale als mögliche Determinanten untersucht (Diener, Lucas, et al., 2018). Diese Forschung hat wichtige Erkenntnisse darüber geliefert, welche Determinanten mit Wohlbefinden zusammenhängen – allerdings zumeist ohne zu berücksichtigen, ob diese Zusammenhänge kulturübergreifend konsistent sind. Jüngere Arbeiten setzen daher verstärkt den Fokus auf die Frage, ob und wie sich die Relevanz individueller Determinanten je nach kulturellem Kontext unterscheidet (Stavrova, 2019b; Suh & Choi, 2018). Sind dieselben individuellen Determinanten immer und überall gleichermaßen mit Wohlbefinden verbunden – oder wirken sie in bestimmten Kulturen stärker als in anderen?

Um kulturelle Unterschiede in den Determinanten des Wohlbefindens systematisch untersuchen zu können, muss zuerst die Frage geklärt werden, was man in der psychologischen Forschung unter Kultur versteht. Die American Psychological Association (APA) definiert Kultur als „die Werte, Überzeugungen, Sprache, Rituale, Traditionen und andere Verhaltensweisen, die innerhalb einer sozialen Gruppe von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.“ (APA, 2025). In dieser weit gefassten Definition umfasst Kultur also jede sozial definierbare Gruppe mit einem eigenen Set an Werten, Verhaltensweisen und Überzeugungen. Dabei können Kultur und kulturelle Kontexte auf verschiedenen Dimensionen variieren. Am grundlegendsten unterscheiden sie sich über Zeit und Raum. In zeitlicher Hinsicht sind Kulturen dynamisch und unterliegen einem kontinuierlichen Wan-

del (Varnum & Grossmann, 2017). So zeigten Santos et al. (2017) in Daten aus über 78 Ländern und über 51 Jahre hinweg einen weltweiten Anstieg in Individualismus. Kultureller Wandel geschieht nicht nur über Jahrhunderte oder Jahrzehnte hinweg, sondern kann auch über kürzere Zeiträume beobachtet werden. So zeigten Götz et al. (2021) in einer Analyse von 199 US-amerikanischen Städten, dass kulturelle Offenheit in Regionen mit steigenden Wohnpreisen innerhalb von wenigen Jahren deutlich zunimmt. In räumlicher Hinsicht variiert der kulturelle Kontext zwischen Nationen, Regionen und sogar zwischen Nachbarschaften (Ebert et al., 2022). In einer frühen Studie zu intranationalen kulturellen Unterschieden zeigten Kashima et al. (2004) in Daten aus Japan und Australien, dass sich das Selbstbild der Menschen nicht nur zwischen Ländern, sondern auch zwischen städtischen und ländlichen Regionen innerhalb der Länder unterscheidet. Die häufigste Konzeptualisierung von kulturellem Kontext ist die nationale Ebene. Nationen stellen eine informative kulturelle Einheit dar, da sie (in der Regel) das politische und rechtliche System definieren, in dem Menschen leben, was wiederum alltägliche Erfahrungen prägt (Akaliyski et al., 2021). Fortschritte in der Verfügbarkeit von großen Datensätzen ermöglichen es jedoch zunehmend, feinere kulturelle Unterschiede innerhalb von Nationen zu untersuchen: So wurde gezeigt, dass Regionen sich signifikant in ihrer kulturellen Zusammensetzung unterscheiden und dass diese regionalen Unterschiede ebenfalls relevant für unser tägliches Leben sind (Götz et al., 2018; Rentfrow, 2010). Im Einklang mit Bronfenbrenners (1977) ökologischer Systemtheorie wurden zudem weitere Ebenen (sozio-)kultureller Kontexte vorgeschlagen. Dazu gehören beispielsweise demografische Kontexte wie das soziale Umfeld, das durch den sozioökonomischen Status geprägt ist (Kraus et al., 2012), sowie Mikroebenen wie Familien oder Paare (Stavrova, 2019a).

Doch zurück zu unserer Frage: Unterscheiden sich die individuellen Determinanten des Wohlbefindens über kulturelle Kontexte hinweg? Eine wachsende Zahl an Studien zeigt, dass individuelle Faktoren nicht überall gleich stark mit Wohlbefinden verknüpft sind. So zeigten Stavrova und Luhmann (2016), dass Konservative besonders dann zufriedener sind, wenn die gesellschaftliche Stimmung insgesamt konservativ geprägt ist. Ein ähnliches Muster zeigten auch Ebert et al. (2023) im Bezug auf Lebenserwartung: Republikaner\_innen in den USA leben nur dann länger als Demokrat\_innen, wenn sie in konservativen Regionen leben. Auch im Bereich der Persönlichkeit gibt es Hinweise auf kontextabhängige Effekte: In einer großangelegten Studie zeigten Jokela et al. (2015), dass der Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Lebenszufriedenheit von Merkmalen des Wohnumfelds –

etwa Bevölkerungsdichte oder Diversität – abhängt. Bleidorn et al. (2016) fanden zudem, dass Persönlichkeitsmerkmale wie Offenheit oder Gewissenhaftigkeit insbesondere dann mit Selbstwertgefühl assoziiert sind, wenn sie im jeweiligen kulturellen Umfeld weit verbreitet sind. Während sich die meisten Studien auf soziodemografische oder psychologische Faktoren konzentrieren, zeigen neuere Befunde, dass kulturelle Kontexte sogar die Bedeutung körperlicher und medizinischer Faktoren für das Wohlbefinden beeinflussen können. So zeigten Berkessel et al. (2024), dass die negativen Folgen von Adipositas auf das Wohlbefinden in Regionen mit hoher Adipositasprävalenz deutlich abgeschwächt waren – ein Effekt, der sich zumindest teilweise auf geringere Stigmatisierung in diesen Regionen zurückführen ließ.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass die Wirkung individueller Determinanten zwischen kulturellen Kontexten variiert. Im Folgenden wird dieser Gedanke anhand der Determinanten Familienstand, sozioökonomischer Status (SES) und Religiosität vertieft. Diese drei Determinanten bieten sich als illustrative Beispiele aus den folgenden zwei Gründen besonders an: Erstens gehören Familienstand, SES und Religiosität zu den am häufigsten untersuchten Determinanten des Wohlbefindens (Diener, Lucas, et al., 2018; Vera Cruz et al., 2023). Zu allen drei liegt also eine breite empirische Befundlage vor; kulturelle Unterschiede in ihrer Bedeutung für das Wohlbefinden aufzuzeigen, erlaubt daher, eine breite bestehende Literatur zu kontextualisieren und theoretisch weiterzuentwickeln. Zweitens variieren Familienstand, SES und Religiosität stark in ihrer kulturellen Prävalenz und Normativität. Dies lässt sich anhand offizieller Länderstatistiken exemplarisch veranschaulichen. Die jährlichen Heiratsraten unterscheiden sich deutlich zwischen kulturellen Kontexten: In den USA liegt sie bei 5,1 pro 1.000 Personen, in Mexiko lediglich bei 2,6 (Herre et al., 2020). Auch der Anteil der Bevölkerung, der in Armut lebt, variiert erheblich: Während im Südsudan über 80 % unterhalb der Armutsgrenze leben, sind es in Marokko nur 4,8 % (World Population Review, 2025). Ebenso zeigen sich große Unterschiede in der Religiosität: In Norwegen bezeichnen sich rund 20 % der Menschen als religiös, in Bangladesch hingegen 98 % (Berkessel et al., 2021).

Jedes der folgenden drei Kapitel beginnt mit einer allgemeinen Einführung in die jeweilige Determinante sowie mit zentralen Befunden zu dessen Haupteffekten auf das Wohlbefinden, bevor die Variation über kulturelle Kontexte vertiefend betrachtet wird.

## Familienstand und Wohlbefinden: Zwischen individuellem Lebensmodell und kulturellen Normen

Eine Vielzahl an Studien zeigt, dass sich das Wohlbefinden im Laufe des Lebens verändert und dass demografische Faktoren wie der Familienstand eine wichtige Rolle spielen (Denissen et al., 2019). So berichten verheiratete Menschen im Durchschnitt von höherem Wohlbefinden als unverheiratete und frühe Metaanalysen zeigen einen konsistenten Zusammenhang zwischen Familienstand und Wohlbefinden (Haring-Hidore et al., 1985; Wood et al., 1989). Neuere Längsschnittstudien relativieren jedoch diese Ergebnisse: Zwar steigt die Lebenszufriedenheit rund um die Eheschließung kurzzeitig an, langfristig kehrt sie jedoch häufig auf das Ausgangsniveau zurück (Huntington et al., 2021; Luhmann et al., 2012). Auch andere Aspekte des Familienstands beeinflussen das Wohlbefinden. So zeigen Längsschnittdaten, dass Verwitwung mit einem deutlichen Rückgang des subjektiven Wohlbefindens einhergeht, von dem sich Betroffene nur langsam erholen (Anusic & Lucas, 2014). Im Gegensatz dazu berichten viele Menschen nach einer Scheidung über eine Verbesserung ihres Wohlbefindens – auch wenn dieses oft nicht das Niveau erreicht, das während besonders glücklicher Ehephasen oder vor der Ehe bestand (Luhmann et al., 2012).

Allerdings zeigt die Forschung auch, dass der Zusammenhang zwischen Familienstand und Wohlbefinden keineswegs in allen Kulturen gleich ausgeprägt ist, sondern davon abhängt, wann und wo man lebt. So zeigt eine kulturvergleichende Studie von Diener et al. (2000), dass der Zusammenhang zwischen Ehe und Wohlbefinden in kollektivistischen Ländern stärker ist als in individualistischen Ländern – der Zusammenhang zwischen Ehe und positiven Emotionen war jedoch schwächer. Eine Scheidung oder Trennung hatte dann einen besonders negativen Effekt auf das Wohlbefinden, wenn im kulturellen Kontext nur eine geringe Toleranz für Scheidungen vorhanden war. Doch der Zusammenhang zwischen Familienstand und Wohlbefinden variiert nicht nur räumlich über Länder hinweg, er variiert auch über die Zeit. Glenn und Weaver (1988) konnten in einer frühen Analyse von US-amerikanischen Umfragedaten zeigen, dass der positive Zusammenhang zwischen Ehe und berichtetem Wohlbefinden zwischen 1972 und 1986 stetig abnahm. Gonzalez Avilés et al. (2024) zeigten außerdem, dass Jugendliche heute deutlich zufriedener mit dem Single-Dasein sind als noch vor zehn bis fünfzehn Jahren – und führten dies auf einen kulturellen Wandel hin zu mehr Akzeptanz von Single-Lebensstilen zurück.

Der Zusammenhang zwischen Familienstand und Wohlbefinden variiert also zwischen kulturellen Kontexten – sowohl räumlich als auch zeitlich. Eine Erklärung dafür ist, dass die kulturelle Norm verheiratet zu sein zwischen kulturellen Kontexten variiert. Wadsworth (2016) analysierte Daten von über 400.000 Personen aus mehr als 2.000 Countys in den USA und zeigte, dass verheiratete Personen eine höhere Lebenszufriedenheit berichteten. Dieser positive Zusammenhang zwischen Ehe und Lebenszufriedenheit war besonders stark in Regionen, in denen viele Gleichaltrige ebenfalls verheiratet waren, in denen also eine starke kulturelle Norm bestand, verheiratet zu sein.

Kulturelle Normen variieren nicht nur in Bezug auf die Ehe selbst, sondern auch hinsichtlich der Vorstellungen darüber, wie Elternschaft gelebt wird. In manchen Kulturen ist es weitgehend akzeptiert, Kinder in einer nicht-ehelichen Partnerschaft oder alleine großzuziehen, während dies in anderen Kulturen sozial eher unerwünscht ist. In national repräsentativen Daten von über 85.000 Personen aus 24 Ländern verglichen Stavrova und Fetchenhauer (2015a) das Wohlbefinden von verheirateten und unverheirateten Eltern. Ihre Analysen zeigten, dass kulturelle Normen einen moderierenden Einfluss hatten: In Ländern, in denen Elternschaft außerhalb der Ehe gesellschaftlich weniger akzeptiert ist, berichteten nicht-verheiratete Eltern deutlich geringere Lebenszufriedenheit. Eine ähnliche Beobachtung machten die Autor\_innen in Bezug auf Alleinerziehende: In einer weiteren Studie mit Daten von über 32.000 Personen aus 43 Ländern zeigten Stavrova und Fetchenhauer (2015b), dass die Auswirkungen des Alleinerziehendenstatus auf das Wohlbefinden ebenfalls kulturell variieren. Nur in Ländern mit einer stark ausgeprägten Zwei-Eltern-Norm war alleinerziehend zu sein mit einem signifikanten Rückgang der Lebenszufriedenheit verbunden – nicht jedoch in Ländern, in denen alternative Familienformen stärker akzeptiert sind.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass der Familienstand – wie Ehe oder Elternschaft – mit unserem Wohlbefinden zusammenhängt. Allerdings zeigt sich auch, dass die Stärke dieses Zusammenhangs je nach kulturellem Kontext und den damit einhergehenden kulturellen Normen variiert.

## Sozioökonomischer Status und Wohlbefinden: Wann Geld glücklich macht – und wann nicht

Verschiedene Studien haben wiederholt einen kleinen, aber konsistenten Zusammenhang zwischen sozioökono-



mischem Status (SES)<sup>1</sup> und Wohlbefinden gefunden (Tan et al., 2020). So zeigten Boes und Winkelmann (2010), dass Personen mit höherem Einkommen tendenziell zufriedener (und vor allem weniger unzufrieden) mit ihrem Leben sind. Eine frühe Metaanalyse von Witter et al. (1984) zeigte, dass der Bildungsstand etwa 1–3 % der Varianz im Wohlbefinden Erwachsener erklärt – mit stärkeren Effekten im höheren Alter. Typischerweise liegt die Korrelation zwischen Einkommen und Wohlbefinden im Bereich von  $r = .15$  bis  $.25$  (Lucas & Schimmack, 2009). Eine aktuelle Metaanalyse von Tan et al. (2020) bestätigt diesen Befund und kommt auf eine durchschnittliche Korrelation von  $r = .23$  zwischen Einkommen und Wohlbefinden. Auch experimentelle Studien stützen den Zusammenhang: So zeigten Haushofer und Shapiro (2016), dass bedingungslose Geldtransfers in Kenia kurzfristig zu mehr Lebenszufriedenheit und weniger Stress führten.

Ein prominenter Erklärungsansatz für den Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden ist die sogenannte *Need Theory* (auch als funktionale Perspektive bezeichnet; Stavrova & Asbach, 2019; für alternative Erklärungsansätze siehe Diener, Lucas, et al., 2018). Die Grundidee dieser Theorie ist intuitiv nachvollziehbar: Unser Wohlbefinden hängt davon ab, ob unsere grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind – und ein höherer SES liefert die nötigen Ressourcen, um diese Bedürfnisse zu befriedigen (Kraus, 2018).

Bereits Maslow (1943) beschrieb in seiner einflussreichen Bedürfnishierarchie, dass menschliche Bedürfnisse in einer gestuften Ordnung auftreten: An der Basis stehen physische Grundbedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft und Sicherheit, während psychologische Bedürfnisse – etwa erfüllende Beziehungen – auf höheren Ebenen angesiedelt sind. Da der SES eng damit verknüpft ist, ob Menschen sich Nahrung und Wohnraum leisten können, sollte er vor allem dann mit dem Wohlbefinden zusammenhängen, wenn es um die Erfüllung dieser basalen Bedürfnisse geht. Weniger stark ist der SES hingegen mit dem Zugang zu sozialen oder emotionalen Bedürfnissen wie sozialer Nähe verbunden. Entsprechend dürfte der Ein-

fluss des SES auf das Wohlbefinden besonders dann relevant sein, wenn er darüber entscheidet, ob grundlegende Bedürfnisse erfüllt werden können.<sup>2</sup>

Im Einklang mit dieser Argumentation zeigen mehrere Studien, dass der Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden bei Personen am unteren Ende des sozioökonomischen Spektrums besonders ausgeprägt ist. In einer der bekanntesten Studien zu diesem Thema fanden Kahneman und Deaton (2010), dass ein höheres Einkommen nur bis zu einer bestimmten Grenze mit häufigerem Erleben positiver Emotionen einhergeht. Ab einem Jahreseinkommen von etwa 75.000 US-Dollar nahmen die positiven Effekte zusätzlichen Einkommens deutlich ab. Dieser Befund konnte auch in einer weltweiten Stichprobe repliziert werden (Jebb et al., 2018)<sup>3</sup>.

Eine zentrale Implikation der *Need Theory* besteht darin, dass die positiven Effekte eines höheren SES insbesondere in solchen Ländern stärker ausfallen sollten, in denen ein bestimmtes Einkommensniveau notwendig ist, um grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen. Der Gedanke dahinter: Länder unterscheiden sich darin, inwieweit sie es ihren Bürger\_innen ermöglichen, ihre Grundbedürfnisse unabhängig vom individuellen SES zu decken. Ein wichtiger Faktor dabei ist der Grad der wirtschaftlichen Entwicklung. In weniger entwickelten Ländern kann ein niedriger SES mit gravierenden Einschränkungen wie Mangelernährung, dem Leben in Slums oder fehlender medizinischer Versorgung einhergehen (Banerjee & Newman, 1994). In wirtschaftlich stärker entwickelten Ländern hingegen können Menschen mit geringem Einkommen oft zumindest ihre Grundbedürfnisse decken – nicht zuletzt aufgrund staatlicher Unterstützungsleistungen (Jones & Klenow, 2016).

Wenn SES tatsächlich nur dann mit Wohlbefinden zusammenhängt, wenn er zur Befriedigung grundlegender Bedürfnisse beiträgt – wie von der *Need Theory* angenommen –, sollte der Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden also vor allem in weniger entwickelten Ländern ausgeprägt sein. Eine einflussreiche Studie, die den Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden im

<sup>1</sup> Unter sozioökonomischem Status (SES) wird üblicherweise die gesellschaftliche Position einer Person verstanden, die sich aus drei zentralen Komponenten zusammensetzt: dem Einkommen, dem Bildungsniveau und dem beruflichen Status bzw. beruflichen Prestige (Kraus & Stephens, 2012).

<sup>2</sup> Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass Maslows Modell hier vor allem in Anlehnung an frühere *Need Theory* Ansätze herangezogen wird (vgl. Kraus, 2018). Maslows Bedürfnishierarchie wurde vielfach kritisiert, etwa wegen seiner westlich-individualistischen Prägung und der fehlenden empirischen Validierung einer strikten Bedürfnishierarchie (Henrich et al., 2010). Neuere theoretische Ansätze wie die Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000) schlagen stattdessen drei universelle psychologische Grundbedürfnisse vor: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit.

<sup>3</sup> Tatsächlich ist die Debatte um den abnehmenden Grenznutzen des Einkommens noch nicht abschließend geklärt. Während einige Studien auf einen abnehmenden Zusammenhang in hohen Einkommenskategorien hindeuten (Jebb et al., 2018; Kahneman & Deaton, 2010) zeigen andere, dass Wohlbefinden auch in sehr einkommensstarken Gruppen weiter ansteigt (Stevenson & Wolfers, 2013). Teilweise lassen sich diese Unterschiede durch unterschiedliche statistische Modelle erklären, etwa ob absolutes oder logarithmiertes Einkommen analysiert wird (Killingsworth, 2021).

Kontext der wirtschaftlichen Entwicklung von Ländern beleuchtet hat, stammt von Tay, Morrison, et al. (2014). Anhand von Daten von über 838.000 Befragten aus 158 Ländern analysierten die Autor\_innen, ob der Zusammenhang zwischen Einkommen und Wohlbefinden in wohlhabenderen Ländern stärker ausfällt. Sie fanden, dass höheres persönliches Einkommen durchgängig mit höherem Wohlbefinden assoziiert war. Gleichzeitig zeigte sich jedoch ein unerwartetes Bild auf Länderebene: Der Zusammenhang zwischen Einkommen und Wohlbefinden war in wohlhabenderen Ländern stärker ausgeprägt – ein Befund, der der Vorhersage der Need Theory widerspricht. Stattdessen schlugen die Autor\_innen eine alternative Erklärung vor. Möglicherweise lässt sich dieser stärkere Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden in wohlhabenderen Ländern durch kulturelle Normen erklären. In wirtschaftlich entwickelten Kulturen wird Geld tendenziell stärker als Zeichen von Erfolg und sozialem Status gewertet und diese Anerkennung trägt zum Wohlbefinden bei. Ein anderer wichtiger kultureller Faktor ist die Verteilung des wachsenden Wohlstands (Wilkinson & Pickett, 2009). So zeigten Oishi et al. (2022), dass die Wohlbefindensunterschiede zwischen Arm und Reich in kulturellen Kontexten mit hoher Einkommensungleichheit besonders stark waren.

Eine weitere, ebenfalls normbasierte Erklärung für den unerwartet stärkeren Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden in wirtschaftlich entwickelten Ländern liefern Berkessel et al. (2021). Die Autor\_innen greifen die Inkonsistenz zwischen der Need Theory und den aktuellen empirischen Befunden auf und schlagen vor, dass kulturelle Religiosität eine zentrale Rolle spielen könnte. Ihre Hypothese: In stärker wirtschaftlich entwickelten Ländern, die im Durchschnitt weniger religiös sind, fehlen häufig religiöse Normen, die hohen SES kritisch bewerten oder einen niedrigeren SES in ein gutes Licht rücken. Diese Annahme wurde in drei groß angelegten internationalen Datensätzen mit über 1,5 Millionen Menschen aus über 160 Ländern getestet – mit konsistenten Ergebnissen: Der Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden war in wirtschaftlich höher entwickelten Ländern tatsächlich stärker ausgeprägt, und dieser Effekt ließ sich in wesentlichen Teilen durch ein geringeres Maß an kultureller Religiosität erklären.

Der Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden hängt also – wie die bisherigen Befunde zeigen – maßgeblich vom kulturellen Kontext und den darin vorherrschenden Normen ab, etwa davon, wie sehr materieller Erfolg kulturell geschätzt wird (Berkessel et al., 2021; Tay, Morrison, et al., 2014). Ein ähnliches Muster konnten Stavrova et al. (2011) im Hinblick auf Arbeitslosigkeit beobachten. Basierend auf Daten von 35.525 Personen aus 28 OECD-Ländern untersuchten sie, warum Arbeitslosig-

keit in manchen Ländern stärkere negative Effekte auf das Wohlbefinden hat als in anderen. Dabei berücksichtigten sie nicht nur die Höhe der staatlichen Arbeitslosenunterstützung, sondern insbesondere kulturelle Normen rund um Erwerbstätigkeit. Konkret unterschieden sie zwischen deskriptiven Normen (wie verbreitet Arbeitslosigkeit ist), gesellschaftlich injunktiven Normen (wie stark Erwerbsarbeit gesellschaftlich eingefordert wird) und persönlich injunktiven Normen (wie stark man selbst glaubt, arbeiten zu sollen). Die Ergebnisse zeigten klar: Ausschließlich die gesellschaftlich injunktiven Normen waren entscheidend. In Kulturen, in denen das Leben ohne Erwerbsarbeit gesellschaftlich weniger stark missbilligt wird, waren die negativen psychologischen Folgen von Arbeitslosigkeit deutlich abgeschwächt – selbst dann, wenn die tatsächliche Arbeitslosenquote hoch war oder die Betroffenen persönlich keine starke Arbeitsethik vertraten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der SES in einer Vielzahl von Studien als eine konsistente Determinante von Wohlbefinden identifiziert wurde. Gleichzeitig zeigt sich, dass der Zusammenhang zwischen SES und Wohlbefinden vom kulturellen Kontext und kulturellen Normen abhängt. So konnte gezeigt werden, dass der Zusammenhang in wirtschaftlich entwickelten Ländern mitunter stärker ausfällt – möglicherweise, weil Geld dort stärker geschätzt wird oder religiöse Normen, die Reichtum kritisch bewerten, weniger verbreitet sind.

## Religiosität und Wohlbefinden: Eine Frage des Glaubens – oder der Kultur?

Religion spielt für viele Menschen eine zentrale Rolle im Leben. Laut einer Gallup-Umfrage aus dem Jahr 2016 nehmen rund 51 % der US-Amerikaner\_innen mindestens einmal im Monat an religiösen Veranstaltungen teil (Gallup, 2016). Entsprechend groß ist das wissenschaftliche Interesse an der Frage, ob und wie Religiosität mit Wohlbefinden zusammenhängt. Tatsächlich konnte in zahlreichen Studien ein positiver Zusammenhang zwischen Religiosität und Wohlbefinden nachgewiesen werden (Diener et al., 2011; Roemer et al., 2025). Religiöse Menschen berichten in der Regel von höherer Lebenszufriedenheit, häufigerem Erleben positiver Emotionen sowie von geringeren Depressionssymptomen (Diener et al., 2011; Smith et al., 2003). Dieser Zusammenhang wurde zuletzt auch in groß angelegten Studien bestätigt: Eine Multi-Analyst\_innen-Studie, also eine Studie in der unabhängige Forschungsteams dasselbe Datenset analysieren, von Hoozeveen et al. (2022) fand einen kleinen, aber robusten, positiven Zusammenhang zwischen Religiosität und

Wohlbefinden – ein Befund, der auch durch eine aktuelle Metaanalyse von Yaden et al. (2022) bestätigt wurde.

Im Laufe der Jahre wurden verschiedene psychologische und soziale Mechanismen identifiziert, die den positiven Zusammenhang zwischen Religiosität und Wohlbefinden erklären konnten. Ein zentrales Argument lautet, dass religiöse Praktiken grundlegende menschliche Bedürfnisse erfüllen – etwa nach Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Sinnhaftigkeit – und dadurch das Wohlbefinden steigern (Tay, Li, et al., 2014). Auch Pargament (2002) hob hervor, dass es zahlreiche potenzielle Mediatoren im Zusammenhang zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden gibt. Dazu zählen neben der sozialen Unterstützung, die durch die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft entsteht, das Gefühl von Sinn und Orientierung, das mit religiösen Überzeugungen einhergehen kann, sowie mögliche positive Effekte spezifischer religiöser Praktiken wie Gebete oder dem Besuch von Gottesdiensten.

Neuere Forschung weist zunehmend darauf hin, dass Religiosität nicht für alle Menschen in gleicher Weise positive Effekte hat, sondern dass ihre positiven Effekte je nach kulturellem Kontext unterschiedlich stark ausfallen können. Auch hier scheinen kulturelle Normen wieder eine wichtige Rolle zu spielen. Religiosität gilt in vielen Kulturen als normativ und sozial wünschenswert und religiöse Menschen werden daher oft besonders wertgeschätzt (Gebauer & Sedikides, 2021; Sedikides, 2010). Diese soziale Wertschätzung wiederum ist mit höherem Wohlbefinden verbunden (Diener & Seligman, 2002; Leary & Baumeister, 2000). Demnach sollten religiöse Menschen besonders dann profitieren, wenn in ihrem kulturellen Kontext Religiosität positiv bewertet wird (*religiosity-as-social-value hypothesis*; Gebauer et al., 2012, 2017).

Um diese Hypothese empirisch zu überprüfen, analysierten Gebauer et al. (2012) Daten von 187.957 Individuen aus elf europäischen Ländern. Sie fanden, dass der positive Zusammenhang zwischen Religiosität und Wohlbefinden in stark religiösen Ländern deutlich ausgeprägter war als in säkularen Kontexten. In Schweden – einem der am wenigsten religiösen Länder der Stichprobe – zeigten sich beispielsweise kaum Unterschiede im Wohlbefinden zwischen religiösen und nicht-religiösen Personen. In einer weiterführenden Arbeit untersuchten Gebauer et al. (2017) die Hypothese noch umfassender in drei groß angelegten Studien über Länder und Regionen hinweg. Die Ergebnisse aller drei Studien zeigten ein konsistentes Muster: Der Wohlbefindensvorteil von Religiosität variiert in Abhängigkeit vom kulturellen Kontext. Genauer gesagt: Religiöse Menschen berichten insbesondere in Kulturen, in denen Religiosität weit verbreitet ist und positiv bewertet wird, von höherem Wohlbefinden.

Ein ähnliches Muster zeigte sich auch in einer Studie von Stavrova (2015). In zwei groß angelegten Analysen untersuchte sie den Zusammenhang zwischen Religiosität und selbst eingeschätzter Gesundheit in 59 Ländern. Die Ergebnisse bestätigten die Bedeutung kultureller Normen: Der positive Zusammenhang zwischen Religiosität und wahrgenommener Gesundheit war deutlich stärker ausgeprägt in Ländern, in denen Religiosität kulturell als normativ gilt. In Ländern hingegen, in denen Religion eine weniger zentrale kulturelle Rolle spielt, fiel dieser Zusammenhang deutlich schwächer aus. Weitere Evidenz für die Bedeutung kultureller Normen im Zusammenhang mit Religiosität lieferten Ebert et al. (2020) – und zwar in einem innovativen empirischen Paradigma. Die Autor\_innen kodierten religiöse Symbolik und Inschriften auf Grabsteinen von insgesamt 6.400 Verstorbenen aus religiösen und säkularen Regionen der USA, um so Rückschlüsse auf deren Religiosität und Lebensdauer zu ziehen. Die Ergebnisse zeigten, dass religiöse Personen in kulturell religiösen Regionen im Schnitt 2,2 Jahre länger lebten als nicht-religiöse Personen. In säkularen Regionen hingegen zeigte sich kein solcher Vorteil der Religiosität für die Lebensdauer.

Zusammengenommen zeigen diese Befunde, dass Religiosität insgesamt positiv mit Wohlbefinden zusammenhängt. Jüngere Studien weisen jedoch darauf hin, dass die positiven Effekte von Religiosität nur dort auftreten, wo Religiosität weit verbreitet ist und kulturell geschätzt wird.

## Diskussion

Bereits auf konzeptueller Ebene zeigt sich, dass Wohlbefinden aus verschiedenen, teils eng miteinander verwobenen Komponenten besteht. Ebenso vielfältig wie die Komponenten sind auch die Determinanten des Wohlbefindens – etwa der Familienstand, der SES oder die Religiosität. Zentral ist dabei die Erkenntnis, dass individuelle Determinanten nicht in allen kulturellen Kontexten gleich stark mit dem Wohlbefinden zusammenhängen. Vielmehr zeigen zahlreiche Studien, dass die Relevanz bestimmter Merkmale für das Wohlbefinden maßgeblich davon abhängt, wie stark sie im jeweiligen kulturellen Umfeld normativ oder kulturell akzeptiert sind (Stavrova, 2019b; Suh & Choi, 2018).

Viele der hier zusammengetragenen Studien haben ähnliche Limitationen, die zukünftige Forschung berücksichtigen sollte. Zunächst lassen sich gängige Wohlbefindensmaße möglicherweise nicht ohne Weiteres kulturübergreifend vergleichen (Lucas, 2018). Neue methodische Ansätze – etwa die Analyse von Social-Media-Daten

(Berkessel et al., 2025; Luhmann, 2017) – könnten hier helfen, kulturelle Verzerrungen in der Erfassung von Wohlbefinden zu minimieren. So können etwa sprachliche Äußerungen zu Emotionen oder zur Lebenszufriedenheit in alltagsnaher Kommunikation erfasst werden – ohne dass kulturabhängige Unterschiede in der Interpretation standardisierter Skalen die Ergebnisse verzerren.

Zudem beruhen viele der hier diskutierten Befunde auf querschnittlichen Daten, sodass keine kausalen Schlussfolgerungen möglich sind. Eine noch stärkere Nutzung längsschnittlicher Designs (wie in Anusic & Lucas, 2014) oder experimenteller Designs (wie Feldexperimente, Haushofer & Shapiro, 2016; oder natürliche Experimente, Grosz et al., 2024) könnten künftig dazu beitragen, die kausalen Beziehungen zwischen individuellen Faktoren, kulturellem Kontext und Wohlbefinden besser zu verstehen. Denkbar wären beispielsweise Studien, in denen externe Umstände, wie die zufällige administrative Zuteilung im Rahmen von Migration oder der Studienplatzvergabe, als natürliches Experiment genutzt werden um zu untersuchen, wie sich das Wohlbefinden in verschiedenen kulturellen Kontexten entwickelt.

Großangelegte internationale Datensätze sind von zentraler Bedeutung für kulturvergleichende Forschung zu Wohlbefinden, da sie systematische Analysen über kulturelle Kontexte hinweg überhaupt erst ermöglichen. Gleichzeitig sind solche Datensätze durch die jeweils verfügbaren Erhebungsinstrumente begrenzt – insbesondere in Bezug darauf, *welche* Komponenten des Wohlbefindens erfasst werden. Der Fokus liegt meist auf hedonischen Komponenten wie Lebenszufriedenheit und Affekt, während andere zentrale Dimensionen, wie eudaimonisches Wohlbefinden, bislang kaum berücksichtigt werden. So existieren nur wenige Studien, die kulturelle Unterschiede in eudaimonischem Wohlbefinden untersuchen. Ebenso beschränkt ist die Erfassung zentraler Determinanten des Wohlbefindens: Während Persönlichkeitsmerkmale wie die Big Five zu den zuverlässigsten Prädiktoren von subjektivem Wohlbefinden zählen (Lyubomirsky, Sheldon, et al., 2005), ist die Verfügbarkeit von öffentlichen, kulturvergleichenden Datensätzen, die valide Persönlichkeitsmaße enthalten bisher sehr limitiert. Ein vielversprechender Ansatz für zukünftige Forschung wäre daher, sowohl weitere Komponenten, als auch weitere Determinanten des Wohlbefindens kulturübergreifend zu erfassen.

Eine weitere Limitation betrifft die Größe der berichteten Effekte. Viele Studien zeigen nach konventionellen Maßstäben eher kleine Effektgrößen (Cohen, 1988). Doch gerade in der psychologischen Forschung sind kleine Effekte keineswegs bedeutungslos. So zeigen frühere Arbeiten, dass selbst der kombinierte Einfluss sozioökonomischer und demografischer Faktoren oft nur etwa 10 % der

Varianz im Wohlbefinden erklärt (Lyubomirsky, Sheldon, et al., 2005). Gleichzeitig argumentieren Götz et al. (2022), dass kleine Effekte eine zentrale Grundlage kumulativer Wissenschaft darstellen – insbesondere dann, wenn sie sich über Zeit, Kontexte oder Populationen hinweg summieren (Funder & Ozer, 2019).

Eine weitere Limitation betrifft die Erfassung kultureller Normen. In vielen Studien wurden diese nicht direkt erfasst, sondern etwa aus der Verbreitung bestimmter Merkmale abgeleitet (z.B. wurde aus der durchschnittlichen Religiosität eines Landes das Vorhandensein religiöser Normen abgeleitet; Berkessel et al., 2021). Allgemein wird in der Forschung zwischen *deskriptiven* Normen (was ist üblich?) und *injunktiven* Normen (was wird gebilligt?) unterschieden – und diese stimmen nicht immer überein (Cialdini & Goldstein, 2004). Da Normverstöße je nach Normtyp unterschiedliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben können (Christensen et al., 2004), sollte zukünftige Forschung vermehrt versuchen, injunktive Normen systematisch zu erfassen. Erste Studien leisten hier bereits wichtige Beiträge – etwa indem Gewichtsstigma als Ausdruck kultureller Missbilligung von Adipositas erfasst wurde (Berkessel et al., 2024) oder indem deskriptive und injunktive Normen rund um Erwerbstätigkeit explizit gemessen und verglichen wurden (Stavrova et al., 2011).

In der Forschung ermöglicht die Berücksichtigung kultureller Kontexte nicht nur ein besseres Verständnis der Determinanten von Wohlbefinden, sondern kann auch dazu beitragen, zugrunde liegende psychologische Prozesse besser zu verstehen und die Replizierbarkeit empirischer Befunde zu verbessern (bspw. durch die Identifikation bislang unbeachteter „versteckter Moderatoren“; Stroebe & Strack, 2014). So könnte beispielsweise der Zusammenhang zwischen Religiosität und Wohlbefinden in einer religiös geprägten Gesellschaft stark ausfallen, während er in einem säkularen Kontext kaum nachweisbar ist. Werden solche kulturellen Unterschiede nicht berücksichtigt, kann dies scheinbare Widersprüche in den Forschungsergebnissen erzeugen. Auch für die Anwendung ergeben sich wichtige Implikationen: Wenn der kulturelle Kontext unbeachtet bleibt, können zentrale Determinanten des Wohlbefindens leicht unterschätzt oder missverstanden werden. Wird beispielsweise ein Zusammenhang zwischen einer bestimmten Determinante und dem Wohlbefinden lediglich als globaler Mittelwert über verschiedene kulturelle Kontexte hinweg berechnet, kann dies zu einer „Verwässerung“ des Effekts führen: Ein Zusammenhang erscheint insgesamt schwach, obwohl er in manchen kulturellen Kontexten sehr stark und damit auch gesellschaftlich besonders relevant ausfällt. Außerdem werfen die hier rezipierten Studien die Frage auf, inwiefern Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens



(etwa im Bereich der Gesundheitsförderung, psychologischen Beratung oder Bildungsarbeit) stärker auf kulturelle Kontexte abgestimmt werden sollten. So existieren bereits Interventionen gegen Depressionen, welche sich an der Religiosität der Betroffenen orientieren (Marques et al., 2022). Dass solche Maßnahmen je nach kulturellem Umfeld unterschiedlich wirksam sein können, ist dabei nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance: Gerade aus diesen kulturellen Unterschieden lässt sich womöglich lernen, unter welchen sozialen, normativen oder institutionellen Rahmenbedingungen Interventionen gut funktionieren. Die Berücksichtigung kultureller Kontexte kann somit also nicht nur helfen relevante Determinanten des Wohlbefindens präziser zu identifizieren, sondern auch systematisch aufzeigen, welche Bedingungen erfolgreiche Interventionen begünstigen.

Die zusammengetragenen Befunde heben die kulturelle Variabilität in den Determinanten des Wohlbefindens hervor und unterstreichen die Notwendigkeit, den kulturellen Kontext stärker in den Blick zu nehmen. Wohlbefinden ist nicht nur ein Forschungsgegenstand, sondern auch ein gesellschaftlich relevantes Ziel: Personen mit hohem subjektivem Wohlbefinden sind nachweislich sozialer, leben häufiger in stabilen Beziehungen und berichten eine positivere Einstellung zu sich selbst und anderen (Lyubomirsky, King, et al., 2005). Vor diesem Hintergrund haben Psycholog\_innen mehrfach gefordert, dass politische Entscheidungsträger\_innen Wohlbefinden stärker als Ziel staatlichen Handelns berücksichtigen sollten (Oishi & Diener, 2014). Die hier zusammengefasste Literatur liefert eine wichtige Erkenntnis für Forschung und Praxis: Was das Wohlbefinden prägt, scheint nicht zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort dasselbe zu sein. Entsprechend ist es angezeigt, dass politische Maßnahmen zur Förderung von Wohlbefinden stets den kulturellen Kontext mitdenken.

## Literatur

- Akaliyski, P., Welzel, C., Bond, M. H. & Minkov, M. (2021). On "Nationology": The gravitational field of national culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(8–9), 771–793. <https://doi.org/10.1177/00220221211044780>
- American Psychological Association. (2025). *Culture*. APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: Author. <https://dictionary.apa.org/culture>
- Anusic, I. & Lucas, R. E. (2014). Do social relationships buffer the effects of widowhood? A prospective study of adaptation to the loss of a spouse. *Journal of Personality*, 82(5), 367–378. <https://doi.org/10.1111/jopy.12067>
- Banerjee, A. V. & Newman, A. F. (1994). Poverty, incentives, and development. *American Economic Review*, 84(2), 211–215. <https://doi.org/10.2307/2117831>
- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics*, 45(2), 137–156. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9713-y>
- Berkessel, J. B., Ebert, T., Gebauer, J. E. & Rentfrow, P. J. (2024). On the unequal burden of obesity: Obesity's adverse consequences are contingent on regional obesity prevalence. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/09567976241265037>
- Berkessel, J. B., Ebert, T., Jonsson, T., Choi, H. & Oishi, S. (2025). Lives well lived: An obituary-based study of the good life. [Manuscript under Review]. University of Mannheim.
- Berkessel, J. B., Gebauer, J. E., Joshanloo, M., Bleidorn, W., Rentfrow, P. J., Potter, J. & Gosling, S. D. (2021). National religiosity eases the psychological burden of poverty. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(39), Article e2103913118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2103913118>
- Besser, L. L. & Oishi, S. (2020). The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), 1053–1071. <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662>
- Bleidorn, W., Schönbrodt, F., Gebauer, J. E., Rentfrow, P. J., Potter, J. & Gosling, S. D. (2016). To live among like-minded others: Exploring the links between person-city personality fit and self-esteem. *Psychological Science*, 27(3), 419–427. <https://doi.org/10.1177/0956797615627133>
- Boes, S. & Winkelmann, R. (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95(1), 111–128. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9452-7>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Christensen, P. N., Rothgerber, H., Wood, W. & Matz, D. C. (2004). Social norms and identity relevance: A motivational approach to normative behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1295–1309. <https://doi.org/10.1177/0146167204264480>
- Cialdini, R. B. & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 591–621. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis* (2nd ed.). Erlbaum.
- Denissen, J. J. A., Luhmann, M., Chung, J. M. & Bleidorn, W. (2019). Transactions between life events and personality traits across the adult lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 612–633. <https://doi.org/10.1037/pspp0000196>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/COLLABRA.115/112974>
- Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Tay, L. & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short

- scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Ebert, T., Berkessel, J. B. & Jonsson, T. (2023). Political person-culture match and longevity: The partisanship-mortality link depends on the cultural context. *Psychological Science*, 34(11), 1192–1205. <https://doi.org/10.1177/09567976231196145>
- Ebert, T., Gebauer, J. E., Brenner, T., Bleidorn, W., Gosling, S. D., Potter, J. & Rentfrow, P. J. (2022). Are regional differences in psychological characteristics and their correlates robust? Applying spatial-analysis techniques to examine regional variation in personality. *Perspectives on Psychological Science*, 17(2), 407–441. <https://doi.org/10.1177/1745691621998326>
- Ebert, T., Gebauer, J. E., Talman, J. R. & Rentfrow, P. J. (2020). Religious people only live longer in religious cultural contexts: A gravestone analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/pspa0000187>
- Funder, D. C. & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- Gallup. (2016). *Religion*. Verfügbar unter: <http://www.Gallup.Com/Pol/1690/Religion.aspx>
- Gebauer, J. E. & Sedikides, C. (2021). Cultural religiosity: A neglected but powerful dimension of culture. *Current Opinion in Psychology*, 40, 73–78. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.027>
- Gebauer, J. E., Sedikides, C. & Neberich, W. (2012). Religiosity, social self-esteem, and psychological adjustment: On the cross-cultural specificity of the psychological benefits of religiosity. *Psychological Science*, 23(2), 158–160. <https://doi.org/10.1177/0956797611427045>
- Gebauer, J. E., Sedikides, C., Schönbrodt, F. D., Bleidorn, W., Rentfrow, P. J., Potter, J. & Gosling, S. D. (2017). The religiosity as social value hypothesis: A multi-method replication and extension across 65 countries and three levels of spatial aggregation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), E18–E39. <https://doi.org/10.1037/pspp0000104>
- Glenn, N. D. & Weaver, C. N. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 50(2), 317. <https://doi.org/10.2307/351999>
- Gonzalez Avilés, T., Bühler, J. L., Brandt, N. D. & Neyer, F. J. (2024). Today's adolescents are more satisfied with being single: Findings from a German cohort-sequential study among 14- to 40-year-olds. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/01461672241257139>
- Götz, F. M., Ebert, T., Gosling, S. D., Obschonka, M., Potter, J. & Rentfrow, P. J. (2021). Local housing market dynamics predict rapid shifts in cultural openness: A 9-year study across 199 cities. *American Psychologist*, 76(6), 947–961. <https://doi.org/10.1037/amp0000812>
- Götz, F. M., Ebert, T. & Rentfrow, P. J. (2018). Regional cultures and the psychological geography of Switzerland: Person-environment-fit in personality predicts subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 517. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00517>
- Götz, F. M., Gosling, S. D. & Rentfrow, P. J. (2022). Small Effects: The indispensable foundation for a cumulative psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 205–215. <https://doi.org/10.1177/1745691620984483>
- Grosz, M. P., Ayaita, A., Arslan, R. C., Buecker, S., Ebert, T., Hünermund, P., Müller, S. R., Rieger, S., Zapko-Willmes, A. & Rohrer, J. M. (2024). Natural experiments: Missed opportunities for causal inference in psychology. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/25152459231218610>
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A. & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage And Family*, 47(4), 947.
- Haushofer, J. & Shapiro, J. (2016). The short-term impact of unconditional cash transfers to the poor: Experimental evidence from Kenya. *The Quarterly Journal of Economics*, 131(4), 1973–2042. <https://doi.org/10.1093/qje/qjw025>
- Henrich, J., Heine, S. J. & Norenzayan, A. (2010). Beyond WEIRD: Towards a broad-based behavioral science. *Behavioral and Brain Sciences*, 33 (2–3), pp. 111–135.
- Herre, B., Samborska, V., Ortiz-Ospina, E. & Roser, M. (2020). *Marriages and Divorces*. Our World in Data. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/marriages-and-divorces>
- Hoogeveen, S et al. (2022). A many-analysts approach to the relation between religiosity and well-being. *Religion, Brain & Behavior*, 3(3), 237–283. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2022.2070255>
- Huntington, C., Stanley, S. M., Doss, B. D. & Rhoades, G. K. (2021). Happy, healthy, and wedded? How the transition to marriage affects mental and physical health. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 608–617. <https://doi.org/10.1037/fam0000913>
- Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E. & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 33–38. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0277-0>
- Jokela, M., Bleidorn, W., Lamb, M. E., Gosling, S. D. & Rentfrow, P. J. (2015). Geographically varying associations between personality and life satisfaction in the London metropolitan area. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(3), 725–730. <https://doi.org/10.1073/pnas.1415800112>
- Jones, C. I. & Klenow, P. J. (2016). Beyond GDP? Welfare across countries and time. *American Economic Review*, 106(9), 2426–2457. <https://doi.org/10.1257/aer.20110236>
- Joshanloo, M. (2024). Re-examining the direction of the relationship between optimism and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 174(2), 553–567. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03402-y>
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kashima, Y., Kokubo, T., Kashima, E. S., Boxall, D., Yamaguchi, S. & Macrae, K. (2004). Culture and self: Are there within-culture differences in self between metropolitan areas and regional cities? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 816–823. <https://doi.org/10.1177/0146167203261997>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(4), 1–6. <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118>
- King, L. A. & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156–165. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.156>
- Kraus, M. W. (2018). Beggars do not envy millionaires: Social comparison, socioeconomic status, and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publisher.

- Kraus, M. W., Piff, P. K., Mendoza-Denton, R., Rheinschmidt, M. L. & Keltner, D. (2012). Social class, solipsism, and contextualism: How the rich are different from the poor. *Psychological Review*, 119(3), 546–572. <https://doi.org/10.1037/a0028756>
- Kraus, M. W. & Stephens, N. M. (2012). A road map for an emerging psychology of social class. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(9), 642–656. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00453.x>
- Leary, M. R. & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, pp. 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Lucas, R. E. (2018). Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Lucas, R. E. & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*, 43(1), 75–78. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.004>
- Luhmann, M. (2017). Using Big Data to study subjective well-being. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.006>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/A0025948>
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/10.1097/00006842-194301000-00012>
- Marques, A., Ihle, A., Souza, A., Peralta, M. & de Matos, M. G. (2022). Religious-based interventions for depression: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Journal of Affective Disorders*, 309, 289–296. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.126>
- Mirvis, P. H. & Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow: The psychology of optimal experience. *The Academy of Management Review*, 16(3), 636. <https://doi.org/10.2307/258925>
- Oishi, S., Cha, Y., Komiya, A. & Ono, H. (2022). Money and happiness: the income–happiness correlation is higher when income inequality is higher. *PNAS Nexus*, 1(5). <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgac224>
- Oishi, S. & Diener, E. (2014). Can and should happiness be a policy goal? *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 1(1), 195–203. <https://doi.org/10.1177/2372732214548427>
- Oishi, S. & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168–181. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_02)
- Rentfrow, P. J. (2010). Statewide differences in personality: Toward a psychological geography of the United States. *American Psychologist*, 65(6), 548–558. <https://doi.org/10.1037/A0018194>
- Roemer, L., Berkessel, J., Roth, M., Urban, J. & Grüning, D. (2025). Do religious and non-religious people share their understanding of well-being? A test of measurement invariance. [Manuscript under Review]. University of Mannheim.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santos, H. C., Varnum, M. E. W. & Grossmann, I. (2017). Global increases in individualism. *Psychological Science*, 28(9), 1228–1239. <https://doi.org/10.1177/0956797617700622>
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Sedikides, C. (2010). Why does religiosity persist? *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 3–6. <https://doi.org/10.1177/1088868309352323>
- Smith, T. B., McCullough, M. E. & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
- Stavrova, O. (2015). Religion, self-rated health, and mortality. *Social Psychological and Personality Science*, 6(8), 911–922. <https://doi.org/10.1177/1948550615593149>
- Stavrova, O. (2019a). Having a happy spouse is associated with lowered risk of mortality. *Psychological Science*, 30(5), 798–803. <https://doi.org/10.1177/0956797619835147>
- Stavrova, O. (2019b). How much do sources of happiness vary across countries? A review of the empirical literature. *Kolner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 71(1), 429–464. <https://doi.org/10.1007/s11577-019-00612-y>
- Stavrova, O. & Asbach, S. (2019). Happiness and economic prosperity. In K. Gangl & E. Kirchler (Hrsg.), *A Research Agenda for Economic Psychology* (pp. 199–214). Ort: Edward Elgar Publishing Ltd. Cheltenham, UK. <https://doi.org/10.4337/9781788116060.00019>
- Stavrova, O. & Fetchenhauer, D. (2015a). Married and cohabiting parents' well-being: The effects of a cultural normative context across countries. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 601–632. <https://doi.org/10.1177/0265407514541072>
- Stavrova, O. & Fetchenhauer, D. (2015b). Single parents, unhappy parents? Parenthood, partnership, and the cultural normative context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(1), 134–149. <https://doi.org/10.1177/0022022114551160>
- Stavrova, O. & Luhmann, M. (2016). Are conservatives happier than liberals? Not always and not everywhere. *Journal of Research in Personality*, 63, 29–35. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.04.011>
- Stavrova, O., Schlösser, T. & Fetchenhauer, D. (2011). Are the unemployed equally unhappy all around the world? The role of the social norms to work and welfare state provision in 28 OECD countries. *Journal of Economic Psychology*, 32(1), 159–171. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.11.002>
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Stevenson, B. & Wolfers, J. (2013). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? *American Economic*



- Review, 103(3), 598–604. <https://doi.org/10.1257/aer.103.3.598>
- Stroebe, W. & Strack, F. (2014). The alleged crisis and the illusion of exact replication. *Perspectives on Psychological Science*, 9(1), 59–71. <https://doi.org/10.1177/1745691613514450>
- Suh, E. M. & Choi, S. (2018). Predictors of subjective well-being across cultures. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Tan, J. J. X., Kraus, M. W., Carpenter, N. C. & Adler, N. E. (2020). The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(11), 970–1020. <https://doi.org/10.1037/bul0000258>
- Tay, L., Li, M., Myers, D. & Diener, E. (2014). Religiosity and subjective well-being: An international perspective. In C. Kim-Prieto (Eds.), *Religion and Spirituality Across Cultures* (pp. 163–175). Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9\\_9](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_9)
- Tay, L., Morrison, M. & Diener, E. (2014). Living among the affluent: Boon or bane? *Psychological Science*, 25(6), 1235–1241. <https://doi.org/10.1177/0956797614525786>
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Hrsg.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Varnum, M. E. W. & Grossmann, I. (2017). Cultural change: The how and the why. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 956–972. <https://doi.org/10.1177/1745691617699971>
- Vera Cruz, G., Maurice, T., Moore, P. J. & Rohrbeck, C. A. (2023). Using artificial intelligence to identify the top 50 independent predictors of subjective well-being in a multinational sample of 37,991 older European & Israeli adults. *Scientific reports*, 13(1), 11352.
- Wadsworth, T. (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicators Research*, 126(3), 1025–1048. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0930-9>
- Wilkinson, R. G. & Pickett, K. E. (2009). Income inequality and social dysfunction. *Annual Review of Sociology*, 35(1), 493–511. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-115926>
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165–173. <https://doi.org/10.3102/01623737006002165>
- Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249–264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- World Population Review. (2025). *Poverty rate by country 2025*. Retrieve from <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/poverty-rate-by-country>
- Yaden, D. B., Batz-Barbarich, C. L., Ng, V., Vaziri, H., Gladstone, J. N., Pawelski, J. O. & Tay, L. (2022). A meta-analysis of religion/spirituality and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(8), 4147–4163. <https://doi.org/10.1007/S10902-022-00558-7/FIGURES/2>

Onlineveröffentlichung: 12.01.2026

### Danksagung

Ich danke Tobias Ebert, Michael Ohlinger und Anne Wendelken für ihr hilfreiches Feedback während der Erstellung des Artikels.

### Ethische Richtlinien

Dieser Artikel enthält keine Studien an Menschen oder Tieren, die von der Autorin durchgeführt wurden.

### Förderung

Open Access-Veröffentlichung ermöglicht durch die Universität Mannheim.

### Dr. Jana B. Berkessel

Mannheimer Zentrum für Europäische Sozialforschung  
Universität Mannheim  
A5, 6  
68159 Mannheim  
Deutschland  
[jana.berkessel@uni-mannheim.de](mailto:jana.berkessel@uni-mannheim.de)