

PRESSEMITTEILUNG
VOM 27.07.2023
13 | 23

Bundesinstitut für
Bevölkerungsforschung (BiB)

Friedrich-Ebert-Allee 4
65185 Wiesbaden
www.bib.bund.de
[@bib_bund](#)

Für Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Dr. Christian Fiedler
Tel.: 0611 / 75 - 4511
presse@bib.bund.de

Aus Krisen lernen: Drei Strategien zur erfolgreichen Bewältigung der Coronapandemie

Inmitten der Coronapandemie erreichte die Lebenszufriedenheit in Deutschland einen Tiefpunkt: Kontaktbeschränkungen, gesundheitliche Ängste und wirtschaftliche Risiken verunsicherten viele Menschen. Mittlerweile hat sich die Stimmung wieder gebessert. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) hat in einer Untersuchung mit neuen Daten der familiendemografischen Studie FReDA die Lebenszufriedenheit während der Pandemie untersucht und dabei drei Strategien gefunden, die bei der Bewältigung der Krise geholfen haben. „Von diesem Dreiklang an schützenden Faktoren können wir auch für zukünftige Krisen einiges lernen,“ fasst Prof. Dr. Martin Bujard vom BiB zusammen.

Emotionale Unterstützung von Familien und Paaren in Krisenzeiten wichtig

Wie aus der Studie hervorgeht, waren vor allem intakte Familienverhältnisse mit einer höheren Lebenszufriedenheit verbunden. Sowohl Paare als auch Eltern, selbst wenn sie durch Kita- und Schulschließungen stärker belastet waren, kamen im Durchschnitt zufriedener durch die Coronapandemie als andere Gruppen: „Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig stabile Paar- und Familienbeziehungen im Allgemeinen und für die Lebenszufriedenheit der Menschen unter Stressbedingungen im Besonderen sind“, erklärt Mitautorin Dr. Inga Laß. Demnach ist die emotionale Unterstützung durch Nahestehende ein wesentlicher Schutzfaktor in Krisenzeiten, um schwierige Lebensphasen besser durchleben zu können.

Finanzielle Sicherheit ist eine Voraussetzung

Als weiteren Aspekt für die Lebenszufriedenheit macht die Studie eine sichere finanzielle Situation aus. Gerade für sozial benachteiligte Personen, die schon vor der Pandemie mit finanziellen Einschränkungen leben mussten, hat sich die Situation während der Coronakrise noch verschärft: Unsicherheiten über die Anstellung, den Lohn oder weitere Entwicklungsmöglichkeiten waren häufig mit ernsthaften finanziellen Sorgen und psychischem Stress verbunden. „Finanzielle Einbußen gingen oft einher mit einer reduzierten Lebenszufriedenheit“, beschreibt Mitautorin Dr. Helena Ludwig-Walz die Ergebnisse der Studie. „Insbesondere Männer berichteten von finanziellen Sorgen infolge der Coronapandemie.“

Fähigkeit zu Optimismus als Schutzfaktor

Wie Auswertungen der familiendemografischen Erhebung FReDA zeigen, konnten 54 Prozent der Befragten den veränderten Abläufen während des Lockdowns auch positive Seiten abgewinnen. Das kann mit optimistischen Einstellungen zusammenhängen oder aber mit faktischen Verbesserungen: So verringerte die häufigere Nutzung von Home-office bei vielen Beschäftigten die Pendelwege. „Die Fähigkeit, in kritischen Phasen auch Gutes zu erkennen, ist demnach eng mit einer höheren Lebenszufriedenheit verbunden“, meint Bujard. Eine Prise Optimismus und ein Blick auf andere Lebensaspekte könnten dazu beitragen, gestärkt aus Krisen herauszugehen.