

Eudaimonie und Weisheit. Eine Untersuchung mit dem Questionnaire of Eudaimonic Wellbeing (QEWB) und der Mehrdimensionalen Weisheitskompetenz- Skala (MWC15)

Michael Linden, Deborah Drieschner

Charité Universitätsmedizin Berlin, Medizinische Klinik m.S. Psychosomatik, Forschungsgruppe
Psychosomatische Rehabilitation (FPR)

Zusammenfassung

Eine Frage, die seit der antiken Philosophie, aber auch in der modernen Entwicklungspsychologie kontrovers diskutiert wird ist, ob menschliches Wohlbefinden und das Lebensziel vom Grad der Hedonie abhängt, d.h. guter Befindlichkeit und der Freiheit von Leiden, oder eher dem Grad der Eudaimonie, d.h. der Zufriedenheit mit dem, was man tut und erreicht hat, auch unter Inkaufnahme von Leiden. Dies hat unmittelbare Relevanz für die persönliche Lebensführung, die Erziehung, wie auch die Ausrichtung von Psychotherapie. Es wurden Personen in öffentlichen Verkehrsmitteln gebeten, den Questionnaire of Eudaimonic Wellbeing (QEWB), den Mehrdimensionalen Weisheitskompetenzfragebogen (MWC15) und den WHO5-Fragebogen zum Wohlbefinden auszufüllen. Für die eingesetzten Skalen findet sich ein gutes Cronbach Alpha. Eine Hauptkomponentenanalyse erbringt sinnvolle Faktoren. Die untersuchte Population zeigte auf dem WHO5 ein mittleres aktuelles Stimmungsniveau. Auf dem Eudaimonie-, wie auf dem Weisheitsfragebogen zeigten sich in etwa 90 % der Fälle gute Ausprägungen. Die Skalen korrelierten auf einem mittleren Niveau. Weisheit und Eudaimonie zeigten keinen Geschlechterunterschied. Eudaimonie war mit dem Alter korreliert. Die Daten der vorliegenden Untersuchung zeigen, dass der QEWB und die MWC15 Instrumente mit guter Reliabilität und Validität sind und sinnvolle Ergebnisse erbringen. Mit der Einschränkung, dass Menschen untersucht wurden, die sich im öffentlichen Raum bewegt haben, findet sich, dass nach eigener Einschätzung eine hohe Eudaimonieorientierung und gute Weisheitskompetenzen vorliegen.

Schlüsselwörter: Wohlbefinden, Lebensziel, Eudaimonie, Weisheit

Eudaimonia and wisdom. A survey with the Questionnaire of Eudaimonic Well-being (QEWB) and the Multi-Dimensional Wisdom Competence Scale (MWC15)

Abstract

Since ancient philosophy and also in modern life span psychology it is controversially discussed whether human well-being and the goal of life means hedonia, i.e. a positive state of mind and freedom from suffering, or rather eudaimonia, i.e. satisfaction with what one does and has achieved, even with the acceptance of suffering. This distinction is relevant for the personal lifestyle, encounter with other persons, and even psychotherapy. Persons on public transport were asked to answer the Questionnaire of Eudaimonic Wellbeing (QEWB), the Multidimensional Wisdom Competence Questionnaire (MWC15) and the WHO5 Wellbeing Questionnaire. The scales show good reliability and yield meaningful factors in a principal component analysis. The study population showed a medium score on the WHO5. On the eudaimonia questionnaire as well as on the wisdom questionnaire, good scores were seen in about 90% of the cases. The scales correlated at a medium level. Wisdom and eudaimonia showed no gender difference. Eudaimonia was correlated with age. The data show that the QEWB and the MWC15 are instruments with good reliability and validity and

produce meaningful results. The majority of persons show good eudaimonia and wisdom scores. Limitations are that the recruitment procedure favours active persons.

Key words: well-being, life goal, eudaimonia, wisdom

1 Hintergrund

Bereits in der griechischen Philosophie gab es eine kontroverse Diskussion darüber, was „Wohlbefinden“ ausmacht (Merril, 1944; Kahn, 1985; Lutz, 1995; Bobonich, 2010; Ryan & Deci, 2001; Bergsma et al., 2008). Auf der einen Seite standen beispielsweise Aristippos von Kyrene, Epikur u.a., die als zentrales Lebensziel ansahen, Schmerz zu vermeiden, Lust zu maximieren und im Augenblick zu leben, d.h. es sich gut gehen zu lassen i.S. eines befindlichkeitsorientierten hedonen Wohlbefindens. Dem entsprach auch die Vorstellung von Eros, dem Gott der sinnlichen Liebe, der erotischen Begierde und Lust. Dem gegenüber vertraten Platon, Aristoteles u.a., dass das zentrale Lebensziel sein müsse, ein verantwortungsbewusstes Leben zu führen, zugunsten höherer Werte und in Mitmenschlichkeit, d.h. ein zufriedenheitsorientiertes eudaimones Wohlbefinden. Dem entspricht die Vorstellung vom Gott Anteros, dem Bruder von Eros, der für die fürsorgliche Liebe steht, was mit erotischer Liebe nichts zu tun hat.

Diese Unterscheidung zwischen Hedonie und Eudaimonie beschreibt eine grundsätzliche anthropologische Frage. Der Unterschied lässt sich an banalen Alltagsproblemen festmachen. Soll man so viel essen und trinken, wie einem schmeckt und wie man Lust hat und es sich „gut gehen“ lassen, oder nur so viel wie einem „gut tut“, beispielsweise mit Blick auf den Führerschein oder die Gesundheit. Eudaimonie kann Hedonie zerstören. Eudaimonie kennzeichnet also eine positive Lebensgestaltung, die über den Augenblick hinausreicht. Es geht um die Bewältigung von Lebensanforderungen und eine Lebensgestaltung mit Blick auf höhere Werte und Ziele bzgl. der eigenen Person, der Mitmenschen und der Umwelt und dies unter einer Lebensspannenperspektive.

Das Eudaimoniekonzept wurde aufbauend auf der Lebensspannenpsychologie auch wissenschaftlich umfangreich erforscht, um zu beschreiben, wie Menschen Lebensanforderungen in verschiedenen Lebensperioden bewältigen (Vitero, 2016; Heras, 2023). Es hat auch in die klinische Psychologie und Psychotherapie Einzug gefunden im Rahmen der Wellbeing-Therapie (Ryff, 2023; Fava & Guidi, 2020; Linden 2024a,b). Das Stichwort „eudaimonia“ erbringt in Google Scholar 67.000 Suchergebnisse.

Eudaimonie wird unter unterschiedlichen Perspektiven beschrieben. Zum einen wird darunter ein „Verhalten“ verstanden, d.h. jemand verhält sich anständig und angemessen. Es ist auch ein „Befinden“, d.h. jemand ist mit sich zufrieden, we-

gen dem, was er tut und erreicht. Es kann auch ein „Ziel“ sein, d.h. jemand strebt nach höheren Zielen. Schließlich wird Eudaimonie auch als ein „Ergebnis“ verstanden, d.h. jemand hat höhere Ziele erreicht (Huta, 2013; Wei & Wang, 2020; Shin et al., 2022). Eudaimonie-Orientierung hat damit auch eine Beziehung zur Persönlichkeitsreifung. Eudaimonie beinhaltet die Fähigkeit zur Umweltadaptation, d.h. der Anpassung an Lebenssituationen, Regeln, Normen oder soziale Erwartungen, eine Kompetenzentwicklung, d.h. die Fähigkeit zur Bewältigung komplexer Lebensanforderungen, und schließlich eine Selbstkohärenz, d.h. Ziel- und Werterkenntnis, Selbsterkenntnis, Integrität, Balance zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen. In diesem Sinne gibt es Bezüge zu Theorien der Selbstverwirklichung/-aktualisierung (Maslow, 1968; Martela, 2023), Persönlichkeitsreifung (Allport, 1961; Rogers, 2000), Individuation (Jung & Jung, 1945), Sinnfindung (Frankl, 1987), Salutogenese (Antonovsky, 1987).

Es werden Zusammenhänge der Eudaimonie mit dem Alter diskutiert, wobei die Ergebnisse uneinheitlich sind (Ong & Patterson, 2016; Mackenzie et al., 2018). Während die Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und der Sinnfindung im Leben eher mit dem Alter an Bedeutung verlieren, bleiben Selbstakzeptanz, Umweltbewältigung, und positive Sozialbeziehungen über das Alter hin stabil, wenn sie nicht sogar zunehmen (Ryff & Singer, 1998, 2008). Es wird ein Zusammenhang mit hedonem Wohlbefinden diskutiert, wenn dies auch vorrangig die Dimension Zufriedenheit zu betreffen scheint. Eudaimonie geht auch über die Bildung und Intelligenz hinaus im Sinne eines eigenständigen Faktors der Resilienz und Lebensbewältigung (Di Fabio & Palazzeschi, 2015; Mise & Busser, 2020; Sun et al., 2023). Allerdings zeigen Daten der Wisconsin Langzeitstudie (Clark & Lee, 2021), dass es eine Beziehung zwischen dem Sozialstatus der Eltern sowie dem IQ des Probanden im Jugendalter und dem Grad an Eudaimonie im siebten Lebensjahrzehnt gibt.

Es gibt eine Reihe von Messansätzen für Eudaimonie (Carrozzino et al., 2019; Ryff, 1989). Eine Skala speziell zur Messung der Eudaimonie-Orientierung wie des Eudaimonieverhaltens ist der „Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, QEWB“ (Waterman, 2010). Er enthält Items wie „Ich kenne meine Stärken und versuche sie nach Möglichkeit weiterzuentwickeln“, „Ich kann sagen, dass ich für mich einen Sinn im Leben gefunden habe“, „Ich fühle mich am besten, wenn ich mich für etwas einsetze und anstrengende, was Sinn macht“ (s. Tab. 1).

Tabelle 1

Antwortverteilung auf der QEWB Skala (# Itemauswertung ist revers)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zur Frage, wie Ihr Leben bislang so gelaufen ist. Lesen alle Items sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie weit Sie zustimmen. Antworten sie so wie es für Sie zutrifft und die dinge derzeit laufen und nicht wie Sie es sich wünschen würden“	Stimme nicht zu (1)	Stimme etwas zu (2)	Stimme weitgehend zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
Ich engagiere mich meistens sehr stark, auch bei alltäglichen Aufgaben.	0.6 %	14.3 %	63.1 %	22.0 %
Ich glaube sagen zu können, wer ich wirklich bin.	3.0 %	18.5 %	53.6 %	25 %
# Ich fände es gut, wenn das Leben keine Herausforderungen stellen würde.	24 %	13.1 %	25.0 %	59.5 %
Ich habe Kernüberzeugungen, die meinem Leben Sinn geben	2.4 %	15.5 %	51.8 %	30.4 %
Es ist mir wichtiger, dass ich gut finde, was ich tue, als dass ich damit andere beeindrucke.	1.2 %	10.1 %	51.2 %	37.5 %
Ich kenne meine Stärken und versuche sie nach Möglichkeit weiterzuentwickeln.	0 %	16.7 %	53.0 %	30.4 %
# Andere Menschen wissen in der Regel besser als ich, was gut ist für mich.	3.6 %	6.0 %	32.1 %	58.3 %
Ich fühle mich am besten, wenn ich mich für etwas einsetze und anstrenge, das Sinn macht.	0 %	8.9 %	46.4 %	44.6 %
Ich kann sagen, dass ich für mich einen Sinn im Leben gefunden habe.	6.5 %	17.3 %	45.2 %	31.0 %
Falls ich etwas nicht als bereichernd erlebe, dann befasse ich mich damit nicht mehr.	7.7 %	48.2 %	26.8 %	17.3 %
# Bis jetzt konnte ich noch keinen Sinn in meinem Leben erkennen.	1.8 %	6.5 %	19.6 %	72.0 %
# Ich kann nicht nachvollziehen, warum manche Menschen sich so sehr für Dinge engagieren.	2.4 %	8.9 %	20.2 %	68.5 %
Ich finde es wichtig, dass das, was ich tue, einem wichtigen Zweck dient.	6 %	23.8 %	47.6 %	22.6 %
Ich weiß zumeist, was ich tun muß, weil es sich dann richtig anfühlt.	4.8 %	16.1 %	58.9 %	20.2 %
Ich fühle mich richtig lebendig, wenn Dinge meine besten Eigenschaften herausfordern	1.8 %	14.3 %	45.2 %	38.7 %
# Ich frage mich, was eigentlich meine Talente sind	2.4 %	10.7 %	28.6 %	58.3 %
Ich denke, dass vieles von dem, was ich tue meine Persönlichkeit widerspiegelt	1.2 %	7.7 %	53.0 %	38.1 %
Es ist mir wichtig, dass mich das, was ich tue wirklich ausfüllt	0.6 %	12.5 %	50.6 %	36.3 %
# Falls eine Sache Anstrengung erfordert, dann lohnt es sich nicht, sie anzugehen	1.8 %	7.1%	12.5 %	78.6 %
# Es fällt mir schwer mich voll und ganz für Dinge zu engagieren	3.0 %	12.5 %	38.1 %	46.4 %
Ich denke, ich kenne meine Bestimmung im Leben	10.7 %	25.6 %	38.7 %	25.0 %

Eine wichtige Frage ist, wie Eudaimonie erreicht oder sogar gelehrt werden kann. Auch hier haben bereits die antiken Philosophen beschrieben, dass Weisheit ein Weg zur Erreichung von Eudaimonie ist. Aristoteles verstand darunter die Fähigkeit, komplexe Situationen zu identifizieren und seine Erfahrungen sowie seine Werte auf diese spezifischen Situationen anzuwenden, um eine gute Entscheidung zu treffen (Reuting, 2016). Parallel zur Eudaimonieforschung hat sich im Rahmen der Lebensspannenpsychologie auch eine umfangreiche Forschung zu Weisheit etabliert (Erikson & Erikson, 1997; Linden 2013, Law & Staudinger, 2016; Grossmann, 2017; Jeste & Lee, 2019; Muschalla, 2023), wie 1.870.000 Ergebnisse belegen, die man

bei Google Scholar mit dem kombinierten Stichwort „Wisdom – Psychology“ erhält.

In der allgemeinen Vorstellung ist Weisheit mit Alter assoziiert. Auch wenn einschlägige Untersuchungen dies partiell bestätigen (Wink & Schiff, 2002; Pasupathi, 2001) und Hinweise geben, dass - analog zu Eudaimonie - ältere Menschen besser in der Lage sind ihren Lebenssinn zu erkennen, so ist der Zusammenhang insgesamt nicht sehr ausgeprägt. Es gibt junge Menschen mit hohen, und alte Menschen mit geringen Weisheitswerten. Auch der Zusammenhang mit Intelligenz ist komplex. Glück & Scherpf (2022) diskutieren, dass Intelligenz, welche nicht mit formaler Bildung verwechselt werden darf, eine notwendige aber keine hinreichende Vor-

aussetzung für Weisheit ist, und primär nur mit den kognitiven Subdimensionen korreliert. Diese Zusammenhänge stellen sich zudem auch in unterschiedlichen Altersgruppen anders dar.

Zur Operationalisierung von Weisheit hat Sternberg (1998, 2013) ein „Balance Modell“ beschrieben, wonach Weisheit ein implizites Wissen umfasst, wie ein Ausgleich zwischen intrapsychischen, interpersonalen, und Umwelterfordernissen herzustellen ist, d.h. ein Ausgleich zwischen eigenen Interessen und denen von anderen Menschen und sachlichen Gegebenheiten. Ardel (2003) hat ein dreidimensionales Weisheitsmodell vorgeschlagen mit einer kognitiven Komponente, d.h. der Fähigkeit Sachverhalte zu verstehen, einer reflektiven Komponente, d.h. der Fähigkeit zum Perspektivwechsel und einer affektiven Komponente, d.h. der Fähigkeit zur emotionalen Zuwendung. Baltes & Staudinger (2000) haben im „Berliner Weisheitsmodell“ als Kernkriterien benannt Faktenwissen und prozedurales Wissen, Wert-Relativismus und Toleranz, Lebensspannenorientierung, Kontextualismus, Unsicherheitstoleranz. Grossmann et al. (2013) bzw. Kross & Grossmann (2012) benennen die Dimensionen Perspektivwechsel, Wissen, Selbstkontrolle, Kontextualismus, Moral, Selbsttranszendenz, Unsicherheitstoleranz, Strategiewissen, Kompromissorientierung, Nachhaltigkeit. Glück (2016, 2018) beschreibt in ihrem Modell der „Gelebten Weisheit“ Menschen als weise, wenn sie sich durch Unaufdringlichkeit, Selbstkritik, Selbstreflexion, Altruismus, Friedlichkeit und Toleranz auszeichnen.

In dem Versuch, die verschiedenen Forschungsansätze zusammenzufassen, haben Linden et al. (2013, 2019, 2023) ein Mehrdimensionales Weisheitsmodell vorgeschlagen. Dies umfasst zum einen *weisen Blick auf die Welt* im Sinne von (1) Fakten- und Problemlösewissen (Generelles und spezifisches Wissen um Probleme und Problemkonstellationen, was Probleme konstituiert und welche Möglichkeiten der Problemlösung es gibt), (2) Kontextualismus (Wissen um die zeitliche und situative Einbettung von Problemen und die zahlreichen Umstände, in die ein Leben eingebunden ist), (3) Wertrelativismus (Wissen um die Vielfalt von Werten und Lebenszielen und die Notwendigkeit, jede Person innerhalb ihres Wertesystems zu betrachten, ohne dabei die eigenen Werte aus dem Auge zu verlieren). Dazu gehört zum Zweiten ein *weiser Blick auf andere Menschen* im Sinne von (4) Perspektivwechsel bzw. kognitive Empathie (Fähigkeit zur Beschreibung eines Problems aus der Sichtweise verschiedener daran beteiligter Personen), (5) Emotionale Empathie bzw. Mitgefühl (Fähigkeit, sich in das emotionale Erleben einer anderen Person hineinversetzen zu können). Dazu gehört zum Dritten ein *weiser Blick auf die eigene Person* im Sinne von (6) Selbsterkenntnis, Selbstrelativierung und Selbstakzeptanz (Fähigkeit, die Wahrnehmungen und Bewertungen der eigenen Person aus

der Sicht anderer Menschen erkennen und nachvollziehen zu können), (7) Selbstrelativierung (Fähigkeit zu akzeptieren, dass man selbst nicht immer am wichtigsten ist, und Vieles nicht nach dem eigenen Willen läuft oder sich an den eigenen Interessen orientiert), (8) Problem- und Anspruchsrelativierung (Fähigkeit zur Bescheidenheit und zur Akzeptanz, dass die eigenen die eigenen Probleme im Vergleich mit vielen Problemen der Welt nicht so wichtig genommen werden dürfen), (9) Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz (Fähigkeit zur Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Gefühle), (10) Emotionale Serenität und Humor (Fähigkeit zur emotionalen Ausgeglichenheit, sich nicht von Emotionen mitreißen zu lassen, zur Steuerung der eigenen Emotionen nach Situationserfordernissen, inklusive der Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Schwierigkeiten mit Humor zu betrachten. Schließlich zählt dazu zum Vierten ein *weiser Blick auf die Zeit*, d.h. Vergangenheit wie Zukunft, im Sinne von (11) Nachhaltigkeit (Wissen um negative und positive Aspekte jedes Geschehens und Verhaltens, die Unterscheidung zwischen kurz- und langfristigen Konsequenzen, und die vielen widersprüchlichen Folgen), (12) Ungewissheitstoleranz (Wissen um die dem Leben inhärente Ungewissheit bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), (13) Vergangenheitsabkehr und Vergebung (Fähigkeit, Dinge auf sich beruhen zu lassen und hinzunehmen, wie es nun einmal war und ist und sich insbesondere von dem Zwang zu befreien, nachtreten zu müssen).

Es liegen inzwischen eine Reihe von Weisheitsskalen vor, in denen die jeweiligen Wissenschaftler versuchen ihre Konzepte zu operationalisieren, z.B. die „three-dimensional wisdom scale“ von Ardel (2003) oder die „self-assessed wisdom scale“ von Webster (2003). In der eigenen Arbeitsgruppe (Schrader & Muschalla, 2022; Meier-Credner et al., 2023a, 2023b; Muschalla, 2023; Muschalla et al., 2022; Linden et al., 2024; Tofighi et al., 2024) wurde ausgehend von ursprünglich 56 Items in einem mehrjährigen empirischen Prozess die „MWC15-Skala (Mehrdimensionale Weisheitskompetenz-Skala)“ entwickelt (Linden, 2024). Eine Vor- bzw.-Analogfassung ist die 12-WD-Skala (Linden et al., 2019; Muschalla, 2023), deren Items eher allgemeine Einstellungen abfragen (z.B. 12-WD: Nach meiner Meinung soll jeder auf seine Art glücklich werden). Die Items der MWC15 fragen stattdessen eher nach ichbezogenem konkretem Verhalten in Problemsituationen (z.B. MWC15: Bei Problemen bin ich mir bewusst, dass es viele Meinungen zum selben Thema geben kann). Die Items sind deshalb verhaltensorientiert umformuliert worden, da viele Menschen Weisheitseinstellungen prinzipiell gut finden, und ihnen schnell zustimmen, was jedoch wenig über die Anwendung von Weisheitskompetenzen im täglichen Leben sagt. Die MWC15 deckt alle vorgenannten Weisheitsdimensionen mit jeweils einem Item ab (s. Tab 2).

Tabelle 2:

Antwortverteilung auf der MWC15 Skala

Im Folgenden geht es darum, wie Sie ganz persönlich auf Lebensbelastungen und Lebensprobleme reagieren, und was Sie in solchen Situationen tun. Es gibt kein richtig oder falsch. Bitte beantworten Sie alle Fragen und lassen Sie keine Zeile aus.	Stimmt nicht (1)	Stimmt kaum (2)	Stimmt etwas (3)	Stimmt weitgehend (4)	Stimmt eindeutig (5)
Bei Problemen lasse ich mir erst einmal Zeit, um in Ruhe zu klären, was genau abgelaufen ist.	1.8 %	5.4 %	26.8 %	51.2 %	14.9 %
Bei Problemen prüfe ich zunächst immer einmal im Detail, was es konkret an Lösungsmöglichkeiten gibt	0.6 %	5.4 %	28.0 %	48.2 %	17.9 %
Bei Problemen muss ich mich damit abfinden, dass es äußere Rahmenbedingungen gibt, an denen nichts zu ändern ist.	1.2 %	6.0 %	28.6 %	41.7 %	22.6 %
Bei Problemen bin ich mir bewusst, dass es viele Meinungen zum selben Thema geben kann.	0 %	1.2 %	8.9 %	36.3 %	53.6 %
Bei Problemen ist mir wichtig nachzuvollziehen, was andere Beteiligte bewogen hat zu tun, was geschehen ist.	1.2 %	5.4 %	19.6 %	48.2 %	25.6 %
Bei Problemen ist es mir wichtig sich klar zu machen, dass alle Beteiligten sehr unterschiedliche Gefühle haben können.	0.6 %	3.6 %	12.5 %	34.5 %	48.8 %
Bei Problemen mache ich mir klar, dass es manch anderem noch viel schlimmer geht.	2.4 %	9.5 %	24.4 %	38.7 %	25.0 %
Bei Problemen versuche ich mit dem zufrieden zu sein, was mir verblieben ist.	5.4 %	22.0 %	33.9 %	31.5 %	7.1 %
Bei Problemen akzeptiere ich, dass dabei negative, unerwünschte und auch schmerzhafte Emotionen unvermeidlich sind.	2.4 %	7.1 %	28.0 %	43.5 %	19.0 %
Bei Problemen versuche ich, mich möglichst nicht aufzuregen.	5.4 %	15.5 %	33.9 %	31.0 %	14.3 %
Bei Problemen mache ich mir immer bewusst, dass Humor ist, wenn man trotzdem lacht.	5.4 %	14.3 %	30.4 %	27.4 %	22.6 %
Bei Problemen vermeide ich es, alte Geschichten aufzuwärmen.	1.8 %	14.3 %	32.1 %	32.1 %	19.6 %
Bei Problemen finde ich mich damit ab, dass vieles im Leben nicht	0 %	11.9 %	32.1 %	36.3 %	19.6 %
Bei Problemen bedenke ich, dass in jeder Krise auch eine Chance stecken kann.	2.4 %	8.3 %	26.2 %	38.1 %	25.0 %
Bei Problemen tröstet mich, dass die Zeit alle Wunden heilt.	7.7 %	20.8 %	36.3 %	23.2 %	11.9 %

Theoretisch und empirisch ist der Zusammenhang zwischen Eudaimonie und Weisheit von Interesse. In der longitudinalen MIDUS-Studie wurde dies an einer größeren repräsentativen Population untersucht (Pancheva et al., 2021). Die Ergebnisse zeigten, dass bei etwa 70 % der Personen Eudaimonie und Hedonie kovariierten, bei 30 % jedoch unabhängig voneinander waren. Höhere Scores fanden sich mit höherem Alter und partiell bei Menschen mit höherem Einkommen, höherem Bildungsstand, Verheirateten-Status und weiblichem Geschlecht.

In der vorliegenden Studie wurde der Zusammenhang zwischen Eudaimonie-Orientierung, Weisheitskompetenzen und subjektivem Wohlbefinden in einer Bevölkerungsstichprobe mittels des QEWB, der MWC15 Skala und der WHO5-Skala

untersucht. Die Hypothese ist, dass Eudaimonie-Orientierung, Weisheitskompetenzen und psychisches Wohlbefinden miteinander korrelieren, jedoch zugleich unabhängige psychische Dimensionen sind.

2 Methodik

2.1 Stichprobe

Um eine möglichst breitgefächerte Studienpopulation zu erfassen, wurden Personen zu unterschiedlichen Uhrzeiten in der Berliner S-Bahn, im Fernzug, am Hauptbahnhof oder im Park befragt. Auswahlkriterien waren in der S-Bahn Personen, die

zuletzt eingestiegen, im Fernzug, dass die Person im Zweiersitz am Fenster saß, am Hauptbahnhof, dass Personen auf einer Bank saßen und im Park, dass sie auf einer Decke saßen oder auf jeder zweiten Parkbank.

2.2 Instrumente

Der „WHO5-Fragebogen zum Wohlbefinden (WHO5)“ misst mit fünf Items die aktuelle psychische Stimmung (Topp et al., 2015). Die Einleitung lautet: Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben. In den letzten 2 Wochen...“ Danach folgen die Items, wie z.B. „war ich froh und guter Laune“ mit den Antwortmöglichkeiten „Die ganze Zeit (1)“, „meistens (2)“, „etwas mehr als die Hälfte der Zeit (3)“, „ab und zu (4)“, „zu keinem Zeitpunkt (5)“. Bezogen auf dieses Rating kann ein Wert ≤ 3 als Indikator einer guten Stimmung interpretiert werden.

Der QEWB (Questionnaire of Eudaimonic Wellbeing) hat 21 Items (Waterman et al., 2010). Das Eingangsstatement lautet: „Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zur Frage, wie Ihr Leben bislang so gelaufen ist. Lesen alle Items sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie weit Sie zustimmen. Antworten sie so wie es für Sie zutrifft und die dinge derzeit laufen und nicht wie Sie es sich wünschen würden“. Dann folgen die Items, wie z.B. „Ich engagiere mich meistens sehr stark, auch bei alltäglichen Aufgaben“ mit den Antwortmöglichkeiten: „Stimme nicht zu (1)“, „stimme etwas zu (2)“, „stimme weitgehend zu (3)“, „stimme voll und ganz zu (4)“. Bezogen auf dieses Rating kann ein Wert > 2.5 als Indikator für gute Eudaimonie-Orientierung interpretiert werden.

Der MWC15-Fragebogen (Mehrdimensionaler Weisheitskompetenzen-Fragebogen) enthält 15 Items (Linden, 2024). Das Eingangsstatement lautet: „Im Folgenden geht es darum, wie Sie ganz persönlich auf Lebensbelastungen und Lebensprobleme reagieren, und was Sie in solchen Situationen tun. Es gibt kein richtig oder falsch. Bitte beantworten Sie alle Fragen und lassen Sie keine Zeile aus. Für mich selbst ist typisch und gilt...“. Dann folgen die Items, z.B. „Bei Problemen lasse ich mir erst einmal Zeit, um in Ruhe zu klären, was genau abgelaufen ist“, mit den Antwortmöglichkeiten „stimmt nicht (1)“, „stimmt kaum (2)“, „stimmt etwas (3)“, „stimmt weitgehend (4)“, „stimmt eindeutig (5)“. Bezogen auf dieses Rating kann ein Wert > 3 als Indikator für gute Weisheitskompetenzen interpretiert werden.

Zur soziodemographischen Charakterisierung der Population wurde nach dem Geschlecht gefragt, nach dem Alter, nach einem abiturähnlichen Bildungsstand, und ob eine feste Partnerbeziehung vorliegt.

2.3 Ethik

Das Studienprotokoll wurde der Ethikkommission der Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftlichen Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin vorgelegt und mit Schreiben vom 6. April 2023 als unbedenklich eingestuft.

Die Probanden wurden schriftlich über den Studienzweck informiert und gaben mündlich, sowie durch konkludentes Handeln ihr Einverständnis.

3 Ergebnisse

3.1 Stichprobe

Es konnten 168 Personen zur Teilnahme an der Befragung gewonnen werden, darunter 45.2% Männer und 54.8% Frauen. Der Altersdurchschnitt der Befragten lag bei 42.7 Jahren ($SD = 7.32$), mit einem Range von 15 bis 88 Jahren. Einen abituranalogen Schulabschluss gaben 85.1% an. 74.4% leben in einer festen Partnerbeziehung.

3.2 WHO5, Wohlbefinden

Der Mittelwert der WHO5-Skala lag bei 3.03 ($SD = 0.81$), mit einem Range von 1.4 bis 5.0. Die Werte sind annähernd normalverteilt. Cronach's Alpha betrug .79. Ein Summenscore ≤ 3 , der für eine gute Stimmungslage spricht, findet sich bei 59.5 % der Probanden. Eine Hauptkomponentenanalyse der WHO5 ergab nur einen Faktor mit einem Eigenwert > 1 .

3.3 QEWB, Questionnaire of Eudaimonic Wellbeing

Der Mittelwert des QEWB lag bei 3.2 ($SD = 0.34$), mit einem Range von 2.1 bis 3.95. Die Werte sind annähernd normalverteilt. Cronbach Alpha betrug .77. Tabelle 1 zeigt die Antworten auf dem QEWB für jedes Item. Antworten mit dem Wert 1 (stimmt nicht) finden sich zwischen 0 und 10.7 %, Antworten mit dem Rating 4 (stimme voll und ganz zu) bewegen sich zwischen 20.2 % und 78.5 %. Ein Summenscore > 2.5 , der für eine deutliche Zustimmung zu den Eudaimonie-Aussagen spricht, findet sich bei 95.2 % der Probanden.

Eine Hauptkomponentenanalyse des QEWB ergab sechs Faktoren mit einem Eigenwert > 1 . Der Faktor 1 (Kohärenzerleben) umfasst Items wie „Ich denke, ich kenne meine Bestimmung im Leben“, „Ich habe Kernüberzeugungen, die meinem Leben Sinn geben“, „Ich kenne meine Stärken und versuche sie nach Möglichkeit weiterzuentwickeln“, „Ich fühle mich richtig lebendig, wenn Dinge meine besten Eigenschaften herausfordern“. Der Faktor 2 (Einsatzbereitschaft) umfasst Items wie „Falls eine

Sache Anstrangung erfordert, dann lohnt es sich nicht, sie anzugehen [umgepolt]“, „Es ist mir wichtig, dass mich das, was ich tue wirklich ausfüllt“, „Ich kann nicht nachvollziehen, warum manche Menschen sich so sehr für Dinge engagieren [umgepolt]“. Der Faktor 3 (Engagement) umfasst „Ich engagiere mich meistens sehr stark, auch bei alltäglichen Aufgaben“, „Ich fühle mich am besten, wenn ich mich für etwas einsetze und anstrengende, das Sinn macht“. Der Faktor 4 (Erfüllung) umfasst „Es ist mir wichtig, dass das, was ich tue mich wirklich ausfüllt“. Der Faktor 5 (Selbstbestimmtheit) umfasst „Andere Menschen wissen in der Regel besser als ich, was gut ist für mich [umgepolt]“. Der Faktor 6 (Wertorientierung) umfasst „Falls ich etwas nicht als bereichernd erlebe, dann befasse ich mich damit nicht mehr“.

3.4 MWC-15, Mehrdimensionaler Weisheitskompetenzen-Fragebogen

Der Mittelwert der MWC15-Skala lag bei 3.7 (SD = 0.46), mit einem Range von 2.3 bis 5.0. Die Werte sind annähernd normalverteilt. Cronbach Alpha betrug .76. Tabelle 2 zeigt die Antworten auf der MWC-Skala für jedes Item. Antworten mit dem Wert 1 (stimmt nicht) finden sich zwischen 0 und 7.7 %, Antworten mit dem Rating 5 (stimmt eindeutig) bewegen sich zwischen 7.1 % und 53.6 %. Ein Summenscore > 3, der für eine deutliche Zustimmung zu den Weisheitsaussagen spricht, findet sich bei 91 % der Probanden.

Eine Hauptkomponentenanalyse der MWC15 ergibt fünf Faktoren mit einem Eigenwert > 1. Faktor 1 (Relativierung) umfasst „Bei Problemen lasse ich mir erst einmal Zeit, um in Ruhe zu klären, was genau abgelaufen ist“, „Bei Problemen mache ich mir klar, dass es manch anderem noch viel schlimmer geht“, „Bei Problemen finde ich mich damit ab, dass vieles im Leben nicht vorhersehbar oder beeinflussbar ist“. Faktor 2 (Perspektivwechsel) umfasst „Bei Problemen ist mir wichtig nachzuvollziehen, was andere Beteiligte bewogen hat zu tun, was geschehen ist“, „Bei Problemen ist es mir wichtig, sich klarzumachen, dass alle Beteiligten sehr unterschiedliche Gefühle haben können“. Faktor 3 (Deeskalierung) umfasst Items, die zugleich auch auf Faktor 1 laden „Bei Problemen versuche ich mit dem zufrieden zu sein, was mir verblieben ist“, „Bei Problemen versuche ich möglichst, mich nicht aufzuregen“, „Bei Problemen vermeide ich es, alte Geschichten aufzuwärmen“. Faktor 4 (Emotionsakzeptanz) umfasst „Bei Problemen akzeptiere ich, dass dabei negative, unerwünschte und auch schmerzhaftes Emotionen unvermeidlich sind“. Faktor 5 (Situationsakzeptanz) umfasst „Bei Problemen muss ich mich damit abfinden, dass es äußere Rahmenbedingungen gibt, an denen nichts zu ändern ist“, „Bei Problemen bedenke ich, dass in jeder Krise auch eine Chance stecken kann“.

3.5 Zusammenhangsanalysen und Gruppencharakteristika

WHO5, MWC15 und QEWB sind signifikant (0.01, 2-seitig) miteinander korreliert (WHO5-MWC15: $-.39^{**}$, WHO5-QEWB: $-.40^{**}$, QEWB-MWC15: $.38^{**}$). Einen unterschwelligen QEWB-Score bei hohem MWC15-Score haben 4.8 % der Probanden, einen niedrigen MWC15-Score bei hohem QEWB-Score 6.5 %, einen hohen QEWB- und MWC15-Score haben 98.7 % und niemand einen niedrigen QEWB- und MWC15-Score.

Es findet sich eine statistisch signifikante Korrelation von Alter mit WHO5 ($-.209^{**}$) sowie QEWB ($.239^{**}$), jedoch nicht mit der MWC15-Skala (.084, n.s.).

Ein Vergleich von Männern und Frauen zeigt signifikante Unterschiede für den WHO5 ($m=2.9$, $w=3.1$, $F=12.9$, $p<.001$), nicht jedoch die MWC15 ($m=3.7$, $w=3.7$, n.s.) oder dem QEWB ($m=3.1$; $w=3.1$, n.s.).

Ein Vergleich von Personen mit und ohne höheren Schulabschluss ergibt keine signifikanten Unterschiede (WHO5: höherer Schulabschluss $ja=3.1$; $nein=2.8$; QEWB: $ja=3.2$; $nein=3.2$; MWC15: ($ja=3.7$; $nein=3.6$).

Ein Vergleich von Personen mit und ohne Partnerschaft ergibt keine signifikanten Unterschiede (WHO5: feste Partnerschaft $ja=3.0$; $nein=3.0$; QEWB: $ja=3.2$; $nein=3.1$; MWC15: $ja=3.7$; $nein=3.8$).

4 Diskussion

Die in die vorliegende Untersuchung eingeschlossene Population ist eine unausgelesene Stichprobe von Menschen aus der Normalbevölkerung. Sie kann dennoch nicht als repräsentativ im engeren Sinne angesehen werden, da die Teilnehmer im öffentlichen Raum aufgesucht wurden, was aktive Menschen bevorzugt. Zudem musste die Bereitschaft bestehen, sich ansprechen zu lassen und sich zur Unterstützung einer wissenschaftlichen Untersuchung Zeit zu nehmen. Entsprechend findet sich, dass 85 % einen höheren Schulabschluss haben. Dies ist mehr als in der Gesamtbevölkerung, in der nach Daten des Statistischen Bundesamts ca. 50 % einen höheren Bildungsabschluss haben. Eine solche Populationsverzerrung findet sich beispielsweise auch in der Wisconsin-Studie (Clark & Lee, 2021). Es sind dennoch allgemeine Aussagen über die Verteilung von psychischem Wohlbefinden, Eudaimonie-Einstellungen und Weisheitskompetenzen und insbesondere den Zusammenhang von Eudaimonie und Hedonie möglich.

Es findet sich zunächst einmal im Durchschnitt ein mittleres Stimmungsniveau mit einer Hälfte in guter und der anderen Hälfte in eher negativer Stimmung. Im Gegensatz dazu zeigt sich eine

rechtsschiefe Verteilung bzgl. der Eudaimonie-Orientierung. Über 90 % stimmen den Aussagen des QEWB mehr oder weniger zu. Dies ist ein interessanter und wichtiger Befund. Die untersuchten Personen leben offenbar nicht nur in den Tag hinein, sondern orientieren sich eher aufgaben- und zukunftsorientiert. Eudaimonie ist danach also eine menschliche Grundhaltung. Dies entspricht den Ergebnissen der MIDUS-Studie (Pancheva et al., 2021).

Die Validität der Ergebnisse kann angenommen werden, da die Items des QEWB so formuliert sind, dass sie nach klinischer Einschätzung eine angemessene Validität haben. In diesem Zusammenhang ist auch das Ergebnis der Hauptkomponentenanalyse von Interesse. Als Faktoren finden sich Kohärenzerleben, Einsatzbereitschaft, Engagement, Erfüllung, Selbstbestimmtheit und Wertorientierung. Dies sind Kerndimensionen aller theoretischen Modelle zur Eudaimonie, was ebenfalls die Validität des QEWB unterstreicht.

Ähnlich verhält es sich mit der MWC15-Skala. Sie ist so konstruiert, dass fünfzehn Subdimensionen von Weisheit in je einem Item verhaltensorientiert angesprochen werden. Diese sind natürlich nicht unabhängig voneinander. In der Hauptkomponentenanalyse ergaben sich als zusammenfassende Dimensionen Problemrelativierung, Perspektivwechsel, Deeskalierung, Emotionsakzeptanz und Situationsakzeptanz, was eine klassische Beschreibung von Theoriemodellen zur Weisheit widerspiegelt. Auch hier ist zwar eine Normalverteilung zu beobachten, jedoch ebenfalls mit einer ausgeprägten rechtsverschobenen Verteilung. Über 90% der Teilnehmer geben an, bei der Konfrontation mit Lebensproblemen, weise Strategien anzuwenden, d.h. letztlich Probleme nüchtern anzugehen und sich nicht davon wegreißen zu lassen. Dies entspricht den Ergebnissen aus der bevölkerungsrepräsentativen Erhebung von Muschalla (2023) mit der 12-WD-Skala, in der ebenfalls nur etwa 10 bis 20 Prozent der Befragten einen niedrigen Weisheitswert zeigten.

Aus messtheoretischen Überlegungen stellt sich die Frage, ob der QEWB und MWC15 nicht überarbeitet werden müssten, da üblicherweise für Einstellungsfragebögen nicht nur gefordert wird, dass sie normalverteilt sind, was im vorliegenden Fall gegeben ist, sondern auch, dass der Mittelwert etwa in der Nähe des Skalenmittels liegt. Dies gilt jedoch nicht grundsätzlich. Auch ein Befindlichkeitsfragebogen wie beispielsweise das Beck-Depressionsinventar (Beck et al., 1988) würde in einer Normalstichprobe einen Wert im unteren Bereich von 5 zeigen und keinen Wert von 25, der nur bei schwerer Depression vorkommt. Für den MWC15 liegen Daten aus einer Stichprobe von Patienten in stationärer psychosomatischer Rehabilitation vor. Dort lag der Mittelwert bei 2.4, während er in der vorliegenden Untersuchung bei 3.7 lag. Dies spricht dafür, dass die vorliegenden Daten mit Blick auf die

Stichprobe gesunder und aktiver Menschen interpretiert werden müssen. Auch in der Erhebung von Muschalla (2023) finden sich signifikante Unterschiede zwischen gesunden und psychisch beeinträchtigten Menschen.

Unabhängig von den schiefen Verteilungen zeigen die Skalenkorrelationen theoriekonform, dass Stimmung, Eudaimonie und Weisheit korrelieren. Allerdings liegen die Korrelationswerte mit $r=.4$ in einem mittleren Bereich, was dafür spricht, dass die Skalen nicht dasselbe messen. Es macht also nicht nur theoretisch, sondern auch empirisch Sinn, zwischen Stimmung, Eudaimonie, und Weisheit zu unterscheiden.

Dafür, dass es sich nicht um unspezifische Globalparameter handelt, spricht, dass es keine Unterschiede in Abhängigkeit von der Schulbildung oder der Partnerschaft gibt. Dies hätte man erwarten können, da Intelligenz mit Eudaimonie wie Weisheit zumindest teilweise assoziiert ist. Gleichzeitig könnten Weisheit und eine Eudaimonie-Orientierung zu einer Stabilisierung von Partnerbeziehungen beitragen. Warum sich solche Zusammenhänge in unserer Studie nicht finden, ist aus den Daten nicht ableitbar.

Ebenso wirft der Zusammenhang mit dem Alter Fragen auf. Es wäre theoretisch naheliegend anzunehmen, dass Weisheit mit dem Alter korreliert. Es findet sich jedoch kein eindeutiger derartiger Zusammenhang. Dies entspricht ebenfalls den Befunden in der Bevölkerungsuntersuchung von Muschalla (2023) und unterstützt damit die These, dass Weisheit keine Altersvariable ist. Die Eudaimonie-Orientierung nimmt hingegen zu und interessanterweise auch die allgemeine subjektive Stimmungslage. Dies unterstützt Befunde zum „successful ageing“ und positiven Altersparadoxon (Thomas et al., 2016).

Der Vergleich mit dem Geschlecht erscheint hingegen theoriekonform. Es ist allgemein bekannt, dass Männer und Frauen sich hinsichtlich der Stimmung unterscheiden. Entsprechend findet sich eine Tendenz zu einer im Vergleich etwas negativeren Emotionslage bei Frauen. Es finden sich keine Unterschiede bezüglich Eudaimonie und Weisheit, was für eine Geschlechtsunabhängigkeit spricht.

Zusammenfassend zeigen die Daten der vorliegenden Untersuchung, dass der QEWB und die MWC15 reliable und valide Instrumente sind, die in dieser Bevölkerungsstichprobe sinnvolle Ergebnisse erbringen. Das entscheidende Ergebnis ist, dass Menschen in der Mehrzahl nach eigener Einschätzung über eine Eudaimonie-Orientierung und über gute Weisheitskompetenzen verfügen.

5 Literatur

- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. Reinhardt & Winston Holt.
- Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the mystery of health*. Jossey Bass.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25, 275–324. <https://doi.org/10.1177/0164027503025003004>
- Ardelt, M., Pridgen, S. & Nutter-Pridgen, K. L. (2018). The relation between age and three-dimensional wisdom: Variations by wisdom dimensions and education. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73, 1339–1349. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx182>
- Baltes, P. B. & Staudinger, U. M. (2000) Wisdom: A meta-heuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist*, 55, 122. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Garbin, M. G. J. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory Twenty-five years of evaluation. *Clin. Psychol. Rev.* 8, 77–100. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(88\)90050-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90050-5)
- Bergsma, A., Poot, G. & Liefbroer, A. C. (2008). Happiness in the garden of Epicurus. *Journal of happiness studies*, 9, 397–423. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9036-z>
- Bobonich, C. (2010) Socrates and eudaimonia. In R. Fowler (Hrsg.), *The Cambridge Companion to Socrates*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/ccol9780521833424.013>
- Carrozzino, D., Svicher, A., Patierno, C., Berrocal, C. & Corsi, F. (2019) The euthymia scale: a clinimetric analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 88, 119–22. <https://doi.org/10.1159/000496230>
- Clark, A. E. & Lee, T. (2021). Early-life correlates of later-life well-being: Evidence from the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 181, 360–368. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2017.11.013>
- Di Fabio, A. & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: the role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in psychology*, 6, 152063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01367>
- Erikson, E. H. & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed*. Norton.
- Fava, G. A. & Guidi, J. (2020) The pursuit of euthymia. *World Psychiatry*, 19, 40–50. <https://doi.org/10.1002/wps.20698>
- Frankl, V. E. (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse*. Piper.
- Glück, J. (2018). Measuring wisdom: Existing approaches, continuing challenges, and new developments. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73, 1393–1403. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx140>
- Glück, J. (2016) *Weisheit: Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens*. Kösel.
- Glück, J. & Scherpf, A. (2022). Intelligence and wisdom: Age-related differences and nonlinear relationships. *Psychology and Aging*, 37, 649. <https://doi.org/10.1037/pag0000692>
- Grossman, I. (2017) Wisdom in context. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 233–57. <https://doi.org/10.1177/1745691616672066>
- Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Kitayama, S. & Nisbett, R. E. (2013). A route to well-being: intelligence versus wise reasoning. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142, 944. <https://doi.org/10.1037/a0029560>
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In S. David, I. Boniwell & A. C. Ayers (Hrsg.) *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press.
- Jeste, D. V. & Lee, E. E. (2019) Emerging empirical science of wisdom: definition, measurement, neurobiology, longevity, and interventions. *Harvard review of psychiatry*, 27, 127–140. <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000205>
- Kahn, C. H. (1985), Democritus and the origins of moral psychology. *The American Journal of Philology*, 106, 1–31. <https://doi.org/10.2307/295049>
- Kross, E. & Grossmann, I. (2012). Boosting wisdom: distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology*, 141, 43. <https://doi.org/10.1037/a0024158>
- Las Heras, M., Grau, M. & Rofcanin, Y. (2023) *Human Flourishing*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_2
- Law, A. & Staudinger, U. M. (2016) Eudaimonia and Wisdom. In: J. Vittersø (Hrsg.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being, International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_9
- Linden, M. (2013) Wisdom and wisdom psychotherapy in coping with stress. In K. B. Koh (Hrsg.), *Somatization and psychosomatic symptoms*. Springer.
- Linden, M. (2023) *Embitterment, Posttraumatic Embitterment Disorder, and Wisdom Therapy*. Hogrefe.
- Linden M (2024a) Eudaimonie vs Hedonie als Therapieziel in der Psychotherapie. *Die Psychotherapie* 69, 63–66; <https://doi.org/10.1007/s00278-023-00695-1>
- Linden, M. (2024b) Eudaimonia as a treatment goal in psychotherapy and psychosomatic medicine. *J Clin Basic Psychosom*. <https://doi.org/10.36922/jcbp.2988>
- Linden, M., Lieberei, B. & Noack, N. (2019). Weisheitseinstellungen und Lebensbewältigung bei psychosomatischen Patienten. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 69, 332–338. <https://doi.org/10.1055/a-0813-2040>
- Linden, M., Lieberei, B. & Rose, M. (2024). Improvement of wisdom skills by wisdom psychotherapy as compared to behavioral activation. *J Cogn Psychother*. (in press)
- Lutz, B. (1995). Aristipp. In J. B. Metzler (Hrsg.), *Philosophen Lexikon*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-476-03642-1_19
- Mackenzie, C. S., Karaoylas, E. C. & Starzyk, K. B. (2018). Lifespan differences in a self determination theory model of eudaimonia: A cross-sectional survey of younger, middle-aged, and older adults. *Journal of*

- Happiness Studies*, 19, 2465-2487. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9932-4>
- Martela, F. (2023) Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living: Promoting the Better Side of Human Nature. In M. R. Ryan (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Maslow, A. (1968) Some Educational Implications of the Humanistic Psychologies. *Harvard Educational Review*, 38, 685-696. <https://doi.org/10.17763/haer.38.4.j07288786v86w660>
- Meier-Credner, A., Linden, M. & Muschalla, B. (2023a). Wisdom-related attitudes in psychosomatic patients and in a convenience sample. *Cogent Psychology*, 10: 2227443. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2227443>
- Meier-Credner, A., Eberl-Kollmeier, M. & Muschalla, B. (2023b). Similar wisdom strategies for different life problems. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 73, 370-377. <https://doi.org/10.1055/a-2109-3512>
- Merrill, R. V. (1944). Eros and Anteros. *Speculum*, 19, 265-284. <https://doi.org/10.2307/2853330>
- Mise, T. R & Busseri, M. (2020), The full life revisited: Examining hedonia and eudaimonia as general orientations, motives for activities, and experiences of well-being. *International Journal of Wellbeing*, 10, 74-86. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.951>
- Muschalla, B. (2023). Wisdom capacities in people with and without chronic mental health problems: A representative survey on a general German adult population. *Journal of Clinical and Basic Psychosomatics*, 1, 0945. <https://doi.org/10.36922/jcbp.0945>
- Muschalla, B. (2023) Wisdom capacities in people with and without chronic mental health problems: A representative survey on a general German adult population. *J Clin Basic Psychosom*, 1. <https://doi.org/10.36922/jcbp.0945>
- Muschalla, B., Falk, N. & Schulz, V. (2022). Wisdom Attitudes before and after an Informative Talk on Wisdom Competencies—A Quasi-Experimental Study. *Psychosocial and Medical Rehabilitation*, 118, 37-44.
- Ong, A. D. & Patterson, A. (2016). Eudaimonia, aging, and health: A review of underlying mechanisms. In: J. Vittersø (Hrsg.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being, International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_9
- Pancheva, M. G., Ryff, C. D. & Lucchini, M. (2021). An integrated look at well-being: Topological clustering of combinations and correlates of hedonia and eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2275-2297. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00325-6>
- Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin*, 127, 651. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.5.651>
- Reuting, D. C. (2016). Weisheit. In D. Frey (Hrsg.), *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001) On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.2.141>
- Ryff, C. D. (2023) In Pursuit of Eudaimonia: Past Advances and Future Directions. In M. Las Heras, M. Grau, Y. Rofcanin (2023) *Human Flourishing*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786-7_2
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Schrader, K. & Muschalla, B. (2022). Subjective Wisdom and Wisdom Attitudes over the Course of a Short Wisdom Training. *Psychosocial and Medical Rehabilitation*, 118, 29-36.
- Shin, S., van Riper, C. J., Stedman, R. C. & Suski, C. D. (2022) The value of eudaimonia for understanding relationships among values and pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101778>
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of general psychology*, 2, 347-365. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.4.347>
- Sternberg, R. J. (2013). Personal wisdom in the balance. In M. Ferrari, N. M. Weststrate (Hrsg.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience*. Springer.
- Sun, W., Liu, L., Zheng, Z., Jiang, Y. & Fang, P. (2023) Why eudemonia brings more happiness: The multiple mediating roles of meaning of life and emotions. *Current Psychology*, 42, 18749-18760. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03058-2>
- Tofighi, M. & Linden, M. (2024) Wisdom Training and Coping with Burdens among Refugees: A Cluster Randomized Controlled Trial. *J Consult Clin Psychol* (in print).
- Thomas, M. L., Kaufmann, C. N., Palmer, B. W., Depp, C. A., Martin, A. S., Glorioso, D. K., Thompson, W. K. & Jeste, D. V. (2016). Paradoxical trend for improvement in mental health with aging: a community-based study of 1,546 adults aged 21-100 years. *The Journal of clinical psychiatry*, 77, 8771. <https://doi.org/10.4088/jcp.16m10671>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015) The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 2015, <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Viterso, J. (2016) *Handbook of eudaimic well-being*. Springer.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M., Agocha, V. B., Kim, S. Y. & Donellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

- Webster, J. D. (2003). An Exploratory Analysis of a Self-Assessed Wisdom Scale. *Journal of Adult Development*, 10, 13-22. <https://doi.org/10.1023/a:1020782619051>
- Wei, X. & Wang, F. (2020) Selflessness and eudaimonia: Self-based processes of wisdom. *Advances in Psychological Science*, 28, 1880-1889. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2020.01880>
- Wink, P. & Schiff, B. (2002). To review or not to review? The role of personality and life events in life review and adaptation to older age. In J. D. Webster & B. K. Haight (Hrsg.), *Critical advances in reminiscence work: From theory to application*. Springer.



Prof. Dr. Michael Linden

Charité Universitätsmedizin Berlin
CBF, Hs IIIA, Rm 15/16, Hindenburgdamm 30,
D 12200 Berlin
michael.linden@charite.de

Deborah Drieschner

Charité Universitätsmedizin Berlin

PRESSEMITTEILUNG

Vertrauen in Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ist moderat hoch

Marlene Altenmüller aus dem ZPID ist an 68-Länder-Befragung beteiligt

Ein internationales Team von 241 Forschenden, darunter Jun.-Prof. Dr. Marlene Altenmüller vom Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID), zeigt in einer neuen Studie: Weltweit ist das Vertrauen in Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auf einem moderat hohen Niveau. Zudem wünscht eine Mehrheit der Befragten, dass sich Forschende in Politik und Gesellschaft einbringen. Belege für eine vielfach herbeibeschworene «Vertrauenskrise» der Wissenschaft liefert die Untersuchung somit nicht. Geleitet wurde die Studie von Dr. Viktoria Cologna (ETH Zürich) und Dr. Niels G. Mede (Universität Zürich). In dem deutschsprachigen Blog The Inquisitive Mind (in.mind) haben Prof. Dr. Laura M. König und Jun.-Prof. Dr. Marlene Altenmüller die Ergebnisse der Studie aufgegriffen und zusammengefasst.

Für die Studie, die im Rahmen des TISP Many Labs Projekts entstand und in Nature Human Behaviour erschienen ist, befragten die Autorinnen und Autoren 71.922 Menschen in 68 Ländern, darunter viele wenig erforschte Länder des «Globalen Südens». Die Untersuchung liefert erstmals seit der Corona-Pandemie weltweite, repräsentative Umfragedaten dazu, in welchen Bevölkerungsgruppen und Weltregionen Forschende als besonders vertrauenswürdig wahrgenommen werden, inwiefern sie sich öffentlich engagieren sollten und ob die Wissenschaft wichtige Forschungsthemen ausreichend priorisiert.

Ein zentraler Befund: In allen 68 Ländern vertraut eine Mehrheit der Bevölkerung Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern – sie hält sie überwiegend für qualifiziert (78%), ehrlich (57%) und besorgt um gesellschaftliches Wohlergehen (56%). Dieses Ergebnis stellt die These einer «Vertrauenskrise» der Wissenschaft infrage. Weltweit glauben jedoch weniger Menschen, dass Forschende anderen Ansichten Aufmerksamkeit schenken (42%). Die Studienautorinnen und -autoren raten Forschenden daher dazu, sich offener für Dialog und Interaktion mit der Gesellschaft zu zeigen.

Die Studienautorinnen und -autoren finden nicht nur Unterschiede zwischen Ländern, sondern auch zwischen Bevölkerungsgruppen: In vielen Ländern bringen etwa Menschen mit rechtsgerichteten und konservativen politischen Ansichten Forschenden weniger Vertrauen entgegen. Dies deutet auf eine Polarisierung von Wissenschaftseinstellungen entlang politischer Positionen hin.

Gleichwohl befürwortet eine Mehrheit der Bevölkerung eine aktive Rolle von Wissenschaft in Politik und Gesellschaft. Weltweit wünschen 83% der Befragten, dass Forschende mit der breiten Öffentlichkeit kommunizieren sollten.

Links

- Artikel von Laura M. König und Marlene Altenmüller in in-mind: <https://de.in-mind.org/blog/post/vertraut-die-welt-noch-wissenschaftlerinnen-und-wissenschaftlern>
- Artikel in Nature Human Behaviour: <https://www.nature.com/articles/s41562-024-02090-5>
- <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02090-5>
- Web-Applikation, in der Nutzerinnen und Nutzer selbst die Befragungsdaten auswerten und vergleichen können: <https://www.tisp-manylabs.com/explore-tisp-data>
- Informationen zum TISP-Projekt: <https://www.tisp-manylabs.com>

