



Sinnhaftigkeit des Lebens

Sekundäranalyse der Erhebung über die Einkommen und Lebensbedingungen (SILC)

Working Paper

Simon Steger

Version 1.0, 22.04.2026

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Methodisches Vorgehen	3
3	Ergebnisse	5
4	Fazit	6
5	Literaturverzeichnis	7

1 Einleitung

Mattering bezeichnet das Erleben, als Person wahrgenommen zu werden, zu zählen und bedeutsam zu sein. Es gilt als ein grundlegendes psychologisches Bedürfnis über die gesamte Lebensspanne hinweg (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021). Das Konstrukt umfasst zwei eng miteinander verbundene Dimensionen: Zum einen das Gefühl, wertgeschätzt und wichtig zu sein, zum anderen das Erleben, mit dem eigenen Handeln einen positiven Beitrag für andere leisten zu können. Diese beiden Dimensionen stehen in einer wechselseitigen Beziehung. Personen, die sich anerkannt und wertgeschätzt fühlen, sind eher bereit, sich aktiv einzubringen. Umgekehrt trägt die Erfahrung, mit dem eigenen Handeln etwas zu bewirken, zur Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit und persönlicher Bedeutsamkeit bei.

Für Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Einschränkungen sind die Bedingungen für das Erleben von Mattering häufig ungünstig. Gemäss einer repräsentativen Studie des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) berichten 18% der Sozialhilfebeziehenden, dass es ihnen gesundheitlich schlecht oder sehr schlecht geht und dass sie im Alltag deutlich eingeschränkt sind. Diese Personengruppe ist zudem häufig von mehreren Belastungsfaktoren gleichzeitig betroffen. Dazu zählen insbesondere chronische körperliche Erkrankungen (z. B. muskuloskelettale Beschwerden), psychische Belastungen wie Depressionen sowie Armut und soziale Isolation (Kessler et al., 2021).

Vor diesem Hintergrund wurde im Rahmen einer explorativen Sekundäranalyse untersucht, inwiefern sich Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit von Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen von jenen anderer Bevölkerungsgruppen unterscheiden. Datengrundlage bildete die Schweizerische Erhebung über Einkommen und Lebensbedingungen (SILC).

2 Methodisches Vorgehen

2.1 Untersuchungsdesign

Um Unterschiede in Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zwischen definierten Bevölkerungsgruppen zu untersuchen, wurden t -Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt. Dabei wurden vier zentrale Gruppenvergleiche vorgenommen:

- Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Problemen wurden mit der Allgemeinbevölkerung im erwerbsfähigen Alter (18–64 Jahre) verglichen;
- Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Problemen wurden mit Personen der Allgemeinbevölkerung verglichen, die ebenfalls gesundheitliche Probleme aufweisen;
- innerhalb der Gruppe der Sozialhilfebeziehenden wurden Personen mit gesundheitlichen Problemen jenen ohne gesundheitliche Probleme gegenübergestellt; und
- es wurde ein Vergleich zwischen Personen mit und ohne Sozialhilfebezug vorgenommen.

Ziel dieser Analysen war es, Unterschiede in der durchschnittlichen Ausprägung der Sinnhaftigkeit, des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit zwischen den jeweiligen Gruppen zu identifizieren.

2.2 Verwendete Daten

Für die Analyse wurden Daten der Schweizerischen Erhebung über Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) verwendet (Bundesamt für Statistik, 2025). Dabei wurden die Daten aus dem Jahr 2013 genutzt, da die Variable „Meaning of Life“ zuletzt damals erhoben wurde.

Tabelle 1: Variablenübersicht

Variable	Original-Item(s)	Original-Skala	Rekodierung
Sinnhaftigkeit des Lebens	Auf einer Skala von 0 bis 10, wie fest haben Sie das Gefühl, dass das, was Sie im Allgemeinen im Leben machen, wertvoll und nützlich ist?	0 = <i>überhaupt nicht wertvoll und nützlich</i> bis 10 = <i>vollkommen wertvoll und nützlich</i>	
Emotionales Wohlbefinden	5 Items Wie häufig sind Sie in den letzten 4 Wochen glücklich / ruhig und gelassen / sehr nervös / niedergeschlagen / entmutigt und deprimiert gewesen? Ist das...	1 = <i>ständig</i> bis 5 = <i>nie</i> <i>Anm. MH-5-Index</i>	2 positiv formulierte Items rekodiert; Index = Mittelwert, höhere Werte = besseres Wohlbefinden
Lebenszufriedenheit	Wie zufrieden sind Sie ganz allgemein mit Ihrem jetzigen Leben, wenn 0 "gar nicht zufrieden" und 10 "vollständig zufrieden" bedeutet?)	0 = <i>gar nicht zufrieden</i> bis 10 = <i>vollständig zufrieden</i>	
Alter	Geburtsjahr		Alter = Befragungsjahr – Geburtsjahr (in Jahren)
Gesundheit	Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen? Ist er..	1 = <i>sehr gut</i> bis 5 = <i>sehr schlecht</i>	1 = (<i>sehr</i>) gut (1–2); 0 = <i>nicht gut</i> (3–5)
Sozialhilfe	Sozialhilfe nach SKOS <i>Anm.</i> Zusatzvariable des BFS	Betrag in CHF	1 = Sozialhilfebezug (CHF > 0); 0 = kein Sozialhilfebezug (CHF 0)

3 Ergebnisse

3.1 Unterschiede in Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zwischen Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Problemen und der Allgemeinbevölkerung im erwerbsfähigen Alter

Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Problemen ($n = 36$; $M = 6.69$, $SD = 2.39$) empfinden ihr Leben weniger sinnvoll und nützlich als die Allgemeinbevölkerung im erwerbsfähigen Alter ($n = 3834$; $M = 7.83$, $SD = 1.38$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .81$, $p = .004$). Auch ihr emotionales Wohlbefinden (MHI-5) ist tiefer ($n = 39$, $M = 3.36$, $SD = .96$) im Kontrast zur Vergleichsgruppe ($n = 3847$, $M = 3.96$, $SD = .59$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = 1.00$, $p < .001$). Die Lebenszufriedenheit von Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Problemen ist tiefer ($n = 39$, $M = 6.08$, $SD = 2.44$) als bei der Referenzgruppe ($n = 3846$, $M = 7.96$, $SD = 1.47$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = 1.23$, $p < .001$).

3.2 Unterschiede in Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zwischen Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Problemen und der Allgemeinbevölkerung im erwerbsfähigen Alter mit gesundheitlichen Problemen

Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Problemen ($n = 36$; $M = 6.69$, $SD = 2.39$) empfinden ihr Leben weniger sinnvoll und nützlich als Personen im erwerbsfähigen Alter ausserhalb der Sozialhilfe, die ebenfalls gesundheitliche Probleme haben ($n = 591$; $M = 7.41$, $SD = 1.75$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .40$, $p = .043$). Auch ihr emotionales Wohlbefinden (MHI-5) ist tiefer ($n = 39$, $M = 3.36$, $SD = .96$) im Kontrast zur Vergleichsgruppe ($n = 599$, $M = 3.56$, $SD = .78$). Der Unterschied ist nicht signifikant ($d = .26$, $p = .100$). Die Lebenszufriedenheit von Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Problemen ist tiefer ($n = 39$, $M = 6.08$, $SD = 2.44$) als bei der Referenzgruppe ($n = 600$, $M = 7.11$, $SD = 1.97$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .51$, $p = .007$).

3.3 Unterschiede in Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zwischen Sozialhilfebeziehenden mit und ohne gesundheitliche Probleme

Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Problemen ($n = 36$; $M = 6.69$, $SD = 2.39$) empfinden ihr Leben weniger sinnvoll und nützlich als Sozialhilfebeziehende ohne solche Einschränkungen ($n = 70$; $M = 7.79$, $SD = 1.61$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = -.57$, $p = .008$). Auch ihr emotionales Wohlbefinden (MHI-5) ist tiefer ($n = 39$, $M = 3.36$, $SD = .96$) im Kontrast zur Vergleichsgruppe ($n = 71$, $M = 3.81$, $SD = .74$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .54$, $p = .007$). Die Lebenszufriedenheit von Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Problemen ist tiefer ($n = 39$, $M = 6.08$, $SD = 2.44$) als bei der Referenzgruppe ($n = 71$, $M = 7.31$, $SD = 1.67$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .62$, $p = .003$).

3.4 Unterschiede in Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zwischen Personen mit und ohne Sozialhilfe

Personen mit Sozialhilfe ($n = 106$; $M = 7.42$, $SD = 1.97$) empfinden ihr Leben weniger sinnvoll und nützlich als Personen ohne Sozialhilfe ($n = 3764$; $M = 7.83$, $SD = 1.37$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = -.30$, $p = .018$). Auch ihr emotionales Wohlbefinden (MHI-5) ist tiefer ($n = 110$, $M = 3.65$, $SD = .85$) im Kontrast zur Vergleichsgruppe ($n = 3776$, $M = 3.96$, $SD = .59$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .52$, $p < .001$). Die Lebenszufriedenheit von Personen mit Sozialhilfe ist tiefer ($n = 110$, $M = 6.87$, $SD = 2.05$) als bei der Referenzgruppe ($n = 3775$, $M = 7.97$, $SD = 1.46$). Der Unterschied ist bedeutsam und signifikant ($d = .74$, $p < .001$).

4 Fazit

Die Daten aus der Schweizerischen Erhebung über Einkommen und Lebensbedingungen (Statistics on Income and Living Conditions, SILC) zeigen, dass Sozialhilfebeziehende mit gesundheitlichen Problemen ihr Leben als weniger sinnvoll erleben, ein geringeres emotionales Wohlbefinden aufweisen und weniger zufrieden mit ihrem Leben sind als anderen Gruppen.

Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung im erwerbsfähigen Alter sind die Unterschiede besonders ausgeprägt, durchgehend signifikant und weisen grosse Effektstärken auf. Auch im Vergleich zu Personen mit gesundheitlichen Problemen ausserhalb der Sozialhilfe zeigen sich signifikante Unterschiede in der erlebten Sinnhaftigkeit und Lebenszufriedenheit. Das emotionale Wohlbefinden unterscheidet sich hier zwar tendenziell, jedoch nicht überzufällig. Selbst innerhalb der Gruppe der Sozialhilfebeziehenden schneiden Personen mit gesundheitlichen Problemen in allen drei Bereichen signifikant schlechter ab als Personen ohne solche Einschränkungen.

Insgesamt deuten die Befunde somit darauf hin, dass die Kombination aus Sozialhilfebezug und gesundheitlichen Problemen besonders stark mit einer verminderten Sinnhaftigkeit, geringerem Wohlbefinden und reduzierter Lebenszufriedenheit verbunden ist.

5 Literaturverzeichnis

- Bundesamt für Statistik. (2025). *Erhebung über die Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) – Steckbrief*. Neuchâtel: BFS. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/35927864/master>
- Kessler, D., Höglinger, M., Heiniger, S., Läser J. und Hümbelin, O. (2021). *Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden. Analysen zu Gesundheitszustand, -verhalten, -leistungsinanspruchnahme und Erwerbsreintegration. Schlussbericht zuhanden des Bundesamtes für Gesundheit*. Bern/Winterthur: Berner Fachhochschule und Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/915ZJ3AC4TcB/studie-gesundheit-von-sozialhilfebeziehenden.pdf>
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2021). *How people matter: Why it affects health, happiness, love, work, and society*. Cambridge University Press.