

# Sind wir Marionetten, oder ziehen wir selbst die Strippen?

Junge Erwachsene und Rentner schreiben sich selbst großen Einfluss auf ihr Dasein zu. Nur „Best Agern“ mangelt es an dieser Kontrollüberzeugung

Habe ich den Faden meines Lebens eigentlich selbst in der Hand? Oder werde ich wie eine Marionette an einem Faden geführt? Bin ich Herr meines Schicksals oder glaube ich an Glück, Zufall oder Gott? Fragen, die jeder für sich individuell beantwortet und in unterschiedlichen Phasen des Lebens möglicherweise sogar völlig anders. Denn die Kontrollüberzeugung, also ob der Mensch davon überzeugt ist, sein Leben völlig selbstbestimmt zu lenken, ist nicht von Geburt an in Stein gemeißelt, sondern entwickelt und verändert sich im Lebensverlauf. Das ist eine Erkenntnis, die ein Forscherteam um die Psychologin Jule Specht auf Basis von Daten der Langzeitstudie Sozio-oekonomisches Panel (SOEP) gewonnen hat.

Die Wissenschaftler werteten dabei die Daten von 9484 Erwachsenen aus, die in sechs Jahren zweimal dazu befragt worden waren, wie es um ihre Kontrollüberzeugung stand. Das Ergebnis: Bis zum 40. Lebensjahr hat man in immer stärkerem Maße die Ansicht, die Zügel selbst fest im Griff zu haben. Im mittleren Erwachsenenalter sinkt diese Überzeugung jedoch wieder. Aber, so paradox es klingt, im höheren und hohen Alter ist die Kontrollüberzeugung trotz größerer Krankheitsrisiken und meist steigender Einschränkungen wieder vergleichsweise stark ausgeprägt. Ein Befund, der auch für Jule Specht, Juniorprofessorin an der Freien Universität Berlin, überraschend ist: „Wir vermuten, dass alte Menschen in Krankheiten, anders als junge Menschen, keinen Kontrollverlust sehen. Sie sagen sich, dass es im Alter völlig normal ist, gebrechlicher zu werden, und werden deshalb dadurch auch nicht in ihren grundlegenden Überzeugungen erschüttert.“ Entscheidender als körperliche Einschränkungen ist mit Beginn des Rentenalters wohl eher der Wegfall äußerer Zwänge, etwa pünktlich im Büro zu sein oder nach der Pfeife des Chefs zu tanzen.

Aber nicht allein das Alter hat Einfluss darauf, wie selbstbestimmt die Menschen ihr Leben empfinden. Männer sind laut Studie überzeugter als Frauen, Herr ihrer selbst zu sein.



Und noch entscheidender als das Geschlecht ist der Bildungshintergrund für die Kontrollüberzeugung. Menschen mit Haupt- oder Realschulabschluss haben seltener das Gefühl, die Zügel selbst in der Hand zu halten, während Abiturienten häufiger davon überzeugt sind, selbst Meister ihres Schicksals zu sein. Die Erklärung der Wissenschaftler: Meist haben Menschen mit höheren Bildungsabschlüssen gerade im Beruf auch objektiv mehr Entscheidungsbefugnisse, einen höheren Grad an Selbstbestimmung – und damit erleben sie tatsächlich mehr Kontrolle über ihr Leben. Ein Grund mehr, in gute Bildung für alle zu investieren. Frühere Studien haben nämlich gezeigt, dass sich Menschen mit ausgeprägter Kontrollüberzeugung gesundheitsbewusster ernähren, häufiger Sport treiben, weniger rauchen, sich besser von Krankheiten erholen, zufriedener sind und auch länger leben.

■ KATHRYN KORTMANN

Jule Specht, Boris Egloff, Stefan Schmucke: Everything under control? The effects of age, gender, and education on trajectories of perceived control in a nationally representative German sample. *Developmental Psychology*, 49/2, 2013, 353–364. DOI: 10.1037/a0028243