



Medieninformation

Mehr Menschen glauben heute stärker an die eigene Gestaltungskraft

Universität Greifswald, 10.06.2026

Die Deutschen trauen sich heute mehr zu als noch vor 20 Jahren. Sie sind stärker überzeugt, ihr Leben und wichtige Ereignisse selbst beeinflussen zu können. Das zeigt eine Langzeitstudie von Dr. Theresa M. Entringer der Universität Greifswald und Kolleg*innen aus Berlin und den USA auf Basis des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP). Daten von mehr als 42 000 Personen wurden dafür ausgewertet. Der Untersuchungszeitraum umfasst über zwei Jahrzehnte, die Befragten waren zwischen 16 und 98 Jahre alt. Erschienen ist die Studie im *European Journal of Personality*.

Wie stark glauben Menschen, ihr eigenes Schicksal in der Hand zu haben? Diese einfache, aber folgenreiche Frage, steht im Zentrum dieser Forschung: Denn diese sogenannten Kontrollüberzeugungen gelten als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer sich als handlungsfähig erlebt, geht aktiver mit Krisen um und bleibt psychisch und physisch stabiler.

Die Ergebnisse der Studie zeigen einen klaren Generationeneffekt. Menschen, die in späteren Jahrgängen geboren wurden, berichten höhere Kontrollüberzeugungen als frühere Geburtsjahrgänge. Sie behalten dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit zudem bis ins höhere Alter. Der Zugewinn an Ressourcen, Bildung, technologischem Fortschritt und individueller Freiheit über die letzten Jahrzehnte spiegelt sich offenbar im Lebensgefühl wider.

Auch soziale Unterschiede haben sich verschoben. Die Kluft zwischen Männern und Frauen ist kleiner geworden, vor allem weil Frauen heute mehr Kontrolle erleben als früher. Gleiches gilt für Einkommensunterschiede: Wer wenig verdient, fühlt sich heute weniger stark abgehängt als früher.

Anders sieht es beim Ost-West-Vergleich aus. Die häufig berichteten eher geringeren Kontrollüberzeugungen der in Ostdeutschland lebenden Menschen ist laut Forscherteam durch die Einkommensunterschiede zwischen beiden Landesteilen zu erklären. Kontrolliert man für diese, findet man, dass Menschen aus dem Osten im Schnitt höhere Kontrollüberzeugungen berichten als Menschen aus Westdeutschland. Mehr als 30 Jahre nach der Wiedervereinigung hat sich die Differenz zwischen Ost- und Westdeutschland außerdem weiter vergrößert.

Bestimmte Lebensereignisse treffen die Menschen heute härter

Arbeitslosigkeit oder eine Behinderung gehen inzwischen mit stärkeren Einbrüchen im Gefühl der Kontrolle einher als noch vor zwei Jahrzehnten. Wer aus der Erwerbsarbeit fällt oder gesundheitlich eingeschränkt ist, erlebt den Verlust an Einfluss deutlicher.

Die Studie zeichnet damit ein differenziertes Bild: Insgesamt wächst das Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft. Doch nicht alle Gruppen profitieren gleichermaßen - und bestimmte Brüche im Lebenslauf wirken stärker als früher. Die Frage, wer sich als handlungsfähig erlebt und wer nicht, bleibt damit auch eine gesellschaftliche.

Weitere Informationen

Publikation: Entringer, T.M., Buchinger, L., Heckhausen, J., Ram, N., & Gerstorf, D.

(2026). Historical Changes in Control Belief Trajectories. [European Journal of Personality](#).

Ansprechpartnerin an der Universität Greifswald

Dr. Theresa M. Entringer

Personality Psychology & Psychological Assessment

Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald

Telefon +49 3834 420 3772

theresa.entringer@uni-greifswald.de