

Sinn durch Arbeit oder Freude am Leben? Ein gesellschaftlicher Richtungswechsel

Forschung aktuell, 314

19. Januar 2026



Arbeit als sinnstiftende Lebensaufgabe verliert an Bedeutung. Immer mehr Bürger streben nach einer Balance zwischen Selbstverwirklichung und Lebensqualität. Besonders junge Menschen rücken Genuss und Freiheit stärker in den Mittelpunkt. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Untersuchung der gemeinnützigen STIFTUNG FÜR ZUKUNFTSFRAGEN, für die über 2.000 Bundesbürger ab 18 Jahren repräsentativ befragt wurden.

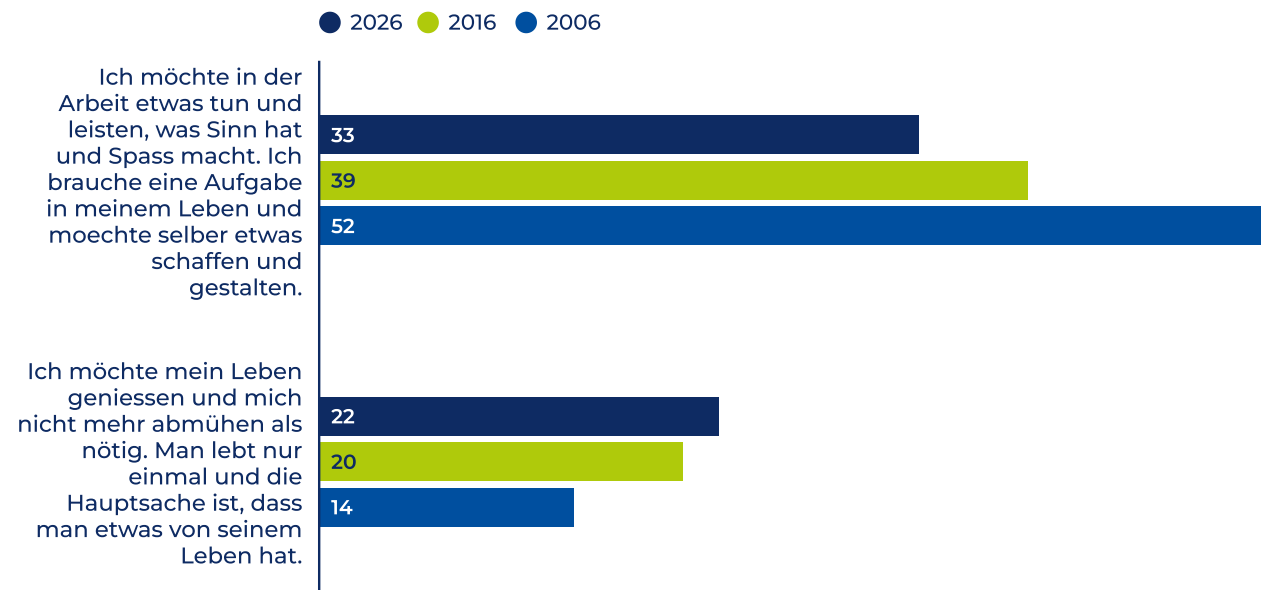
„Die Sinnfrage bleibt bestehen – sie verlagert sich jedoch. Die Zukunft liegt nicht im Verzicht auf Verantwortung, sondern in neuen Formen ihrer Gestaltung“, so der Wissenschaftliche Leiter Professor Dr. Ulrich Reinhardt.

Ein gelungenes Leben: Wie sich das Verständnis in 20 Jahren verändert hat

Sinn des Lebens

Zwei Menschen unterhalten sich über den Sinn des Lebens.

Von je 100 Befragten stimmen folgender Aussage zu:



Online Repräsentativbefragung von 2.000 Personen ab 18 Jahren durch die GfK in Deutschland

Die Vorstellungen von einem gelungenen Leben haben sich in den letzten zwanzig Jahren spürbar gewandelt. Während 2006 noch mehr als die Hälfte (52%) der Meinung war, Arbeit solle vor allem Sinn stiften und Gestaltung ermöglichen, ist es aktuell nur noch jeder Dritte (33%) – ein Rückgang um fast 20 Prozentpunkte. Zugleich nimmt der Anteil derjenigen zu, die ihr Leben möglichst genussvoll und ohne zusätzliche Belastung gestalten möchten: Von 14 Prozent (2006) über 20 Prozent (2016) auf aktuell 22 Prozent. Die größte Gruppe bilden gegenwärtig allerdings mit 41 Prozent diejenigen, die beides – Sinn und Genuss – für gleich wichtig erachten. Reinhardt:

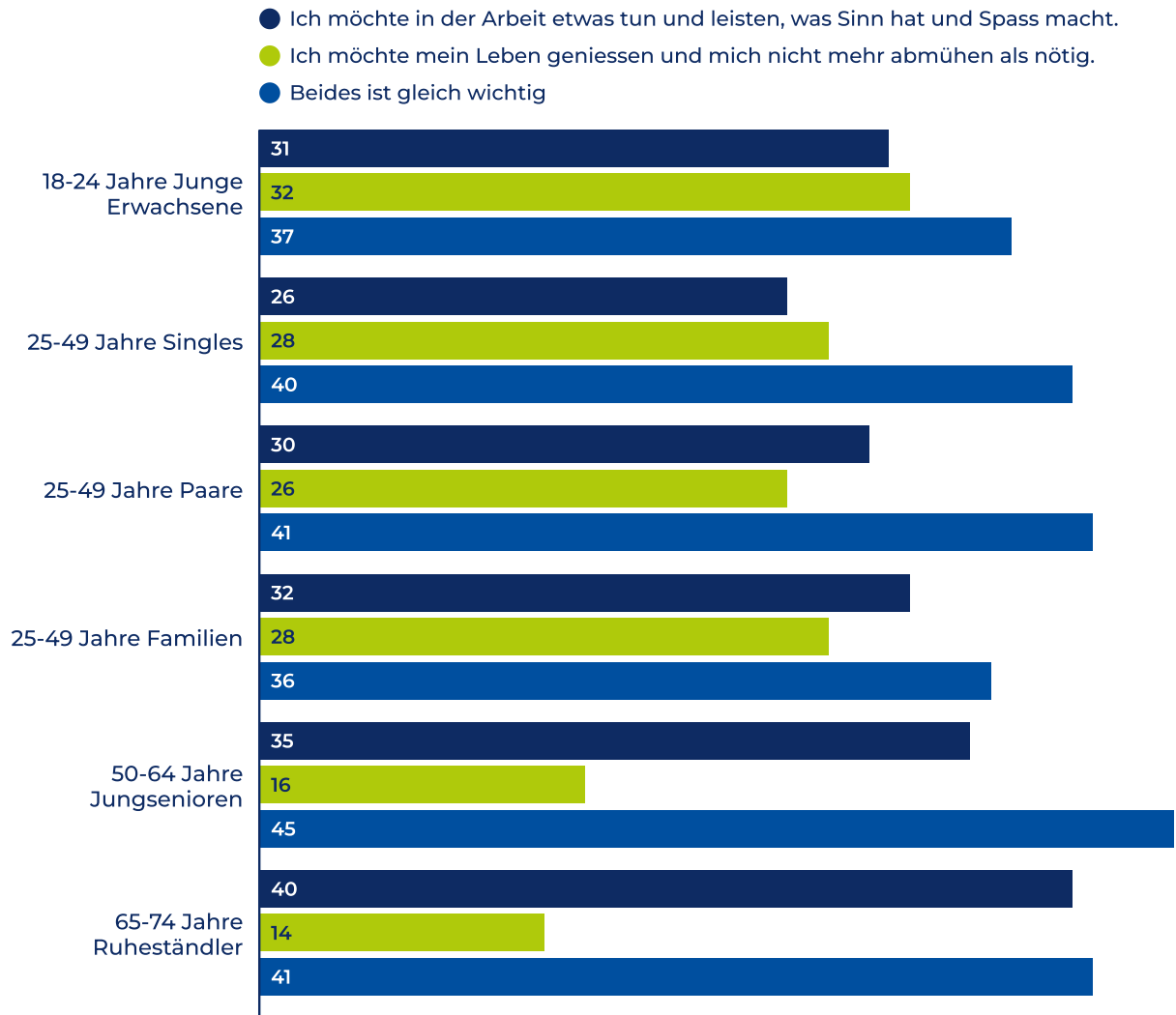
„Diese Entwicklung dokumentiert einen klaren Trend: Monolithische Lebensentwürfe weichen zunehmend einem Bedürfnis nach Flexibilität und Vielfalt – sie wollen Sinn UND Genuss, Karriere UND Freizeit, Verantwortung UND Selbstverwirklichung kombinieren“.

Der Bedeutungsverlust von Arbeit als alleiniger Sinnanker spiegelt die gesellschaftliche Realität vieler Bürger wider. In einer Welt wachsender Unsicherheit, ökonomischem Druck und beschleunigtem Wandel wird der Wunsch nach Stabilität, Selbstschutz und Lebensqualität stärker. Die Bevölkerung reflektiert bewusster, wie sie mit Zeit und Energie umgeht und hinterfragt, ob Arbeit allein noch die zentrale Lebensaufgabe sein sollte. Besonders die jüngeren Generationen zeigen ein neues Selbstverständnis: Für sie bedeutet ein gutes Leben nicht berufliche Selbstaufopferung, sondern die Vereinbarkeit von Sinn, Freiheit und Wohlbefinden. Entsprechend hat sich der Lebensfokus auf die Erwerbsarbeit in den letzten zwei Jahrzehnten fast halbiert (2006: 58%, 2016: 31), während sich der Wunsch nach Selbstverwirklichung fast verdreifacht hat (2006: 11% – 2026: 32%). Diese Entwicklung zeigt eine Pluralisierung der Lebensentwürfe. Künftige Generationen werden nicht mehr zwischen Pflicht und Vergnügen wählen, sondern beides bewusst miteinander verbinden wollen.

Sinn des Lebens

Zwei Menschen unterhalten sich über den Sinn des Lebens.

Von je 100 Befragten stimmen folgender Aussage zu:



Online Repräsentativbefragung von 2.000 Personen ab 18 Jahren durch die GfK in Deutschland

Für den Wissenschaftlicher Leiter ist dieser Wandel keine vorübergehende Modeerscheinung, sondern eine strukturelle Verschiebung von Erwartungen und Wertvorstellungen. Politik, Wirtschaft und Bildungseinrichtungen sollten darauf nicht mit traditionellen Appellen an Leistungsbereitschaft antworten (längere Arbeitszeiten, späterer Renteneintritt, intensiverte Erwerbstätigkeit etc.). Stattdessen müssen sie die Bedürfnisse dieser Generationen neu verstehen: Flexibilität, Sinnerfüllung und Gestaltungsfreiheit sind keine Gegenpole zu Verantwortung, sondern ihre Voraussetzungen. Das erfordert Anreize, die attraktive Karriereperspektiven mit Raum für persönliche Entfaltung verbinden, Weiterbildung, die sich an aktuellen Lebensrealitäten orientiert, und eine Anerkennungskultur, die Wohlbefinden nicht als Luxus, sondern als Produktivitätsfaktor anerkennt. All das ist keine Absage an Leistung, sondern eine Neuinterpretation davon.