

Das Geheimnis finnischen Glücks und das Wohlbefinden finnischer Auswanderer

Eine Untersuchung zur Bedeutung von Lebensumständen und innerer Einstellung am Beispiel finnischer Auswanderer nach Deutschland

Leoni Suominen

Pro gradu -tutkielma

Saksan-Kieli

Humanistinen Tiedekunta

Turun yliopisto

Tutkielman valmistumiskuukausi 2026

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä

Opinnäytteen tyyppi: Kandidaatintutkielma

Tutkinto-ohjelman nimi: Kieli- ja käännöstieteiden laitos

Oppiaine: Sakan-kieli

Tutkielman tekijän etu- ja sukunimi: Leoni Suominen

Tutkielman nimi: Das Geheimnis finnischen Glücks und das Wohlbefinden finnischer Auswanderer. Eine Untersuchung zur Bedeutung von Lebensumständen und innerer Einstellung am Beispiel finnischer Auswanderer nach Deutschland

Tutkielman sivumäärä: 28 +14

Abstract

In dieser Arbeit wird der Zusammenhang zwischen Glück, dem Wohlbefinden und der inneren Einstellung finnischer Auswanderer in Deutschland untersucht. Der zentrale Punkt ist die Frage, wie sich das subjektive Glücksempfinden und das Wohlbefinden nach der Auswanderung verändern, und ob diese Veränderungen stärker von äußeren Lebensbedingungen oder von der inneren Einstellung der Menschen abhängen.

Die Studie stützt sich unter anderem auf das Ranking des World Happiness Report (WHR): s bis zum Jahr 2024. Das Thema wird anhand von verschiedenen wissenschaftlichen Definitionen und Modellen zu Glück und Wohlbefinden behandelt.

Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, ein besseres Verständnis dafür zu gewinnen, welche Rolle die persönliche Einstellung für das Glück und das Wohlbefinden finnischer Auswanderer spielt und inwiefern sich diese auch in einem neuen Lebensumfeld zeigt.

Die Datenerhebung erfolgte mithilfe eines Online-Fragebogens, an dem 113 finnische Auswanderer in Deutschland teilnahmen. Der Fragebogen umfasste sowohl geschlossene als auch offene Fragen, um neben quantitativen Daten auch individuelle Erfahrungen zu erfassen.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich das Wohlbefinden der Mehrheit der Befragten nach der Auswanderung in vielen Fällen verbessert hat. Zudem wurde deutlich, dass sowohl äußere Lebensbedingungen als auch die innere Einstellung das Wohlbefinden beeinflussen, was sich wiederum auf das Glücksempfinden von Personen auswirkt.

Auf Grundlage der Ergebnisse dieser Untersuchung lässt sich ableiten, dass Glück und Wohlbefinden nicht ausschließlich vom Wohnort oder strukturellen Rahmenbedingungen abhängen, sondern dass diese auch stark von der individuellen Denk- und Lebensweise geprägt sind. Es ergab sich zudem, dass die Förderung von Wohlbefinden nicht nur über äußere Faktoren erfolgen sollte, sondern auch über die die Stärkung einer positiven Einstellung.

Schlüsselwörter: World Happiness Report, Wohlbefinden, Innere Einstellung, Onlinebefragung

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	6
2	Forschungsinteresse und Forschungsstand	7
2.1	Forschungsinteresse	7
2.2	Forschungsstand	7
2.3	Ziel der Arbeit	9
3	Theoretischer Teil	10
3.1	Wohlbefinden	10
3.2	Glück	11
3.3	Gesellschaftliche Faktoren für die finnische Spitzenposition im Ranking des WHR	12
3.4	Exkurs: Historische Auswanderung aus Finnland	14
3.5	Zusammenfassung des theoretischen Teils	14
4	Material und Methode	16
5	Analyse	18
5.1	Teilnehmende	18
5.2	Die Gründe für den Umzug	19
5.3	Wohlbefinden vor und nach dem Umzug	20
5.4	Bereiche der Lebensqualität	21
5.5	Glück	21
5.6	Die innere Einstellung	22
5.7	Rückkehr nach Finnland	22
5.8	Individuelle Erfahrungen als finnischer Auswanderer	23
5.9	Diskussion: Ergebnisse und Rückschlüsse auf die Forschungsfragen	24
6	Fazit der Arbeit	26
	Literaturverzeichnis	28
	Anhang	30
	Anhang 1. Fragebogen der Untersuchung	30

1 Einleitung

Finnland gilt schon seit längerem als das Land mit den glücklichsten Einwohnern der Welt, wie der World Happiness Report (WHR About Us o. J.) auf seiner Webseite, mit der Liste der Länder (WHR -Ranking o. J.) bestätigt. Die vorliegende Arbeit basiert auf dem Datenstand von 2014, wonach Finnland zum siebten Mal in Folge den ersten Platz im WHR belegte. Die aktuelle Publikation (2026), die in der Abschlussphase dieser Arbeit veröffentlicht wurde und die Ergebnisse des Vorjahres präsentiert, wurde nicht mehr berücksichtigt.

Immer mehr Menschen wandern nach Finnland aus, in der Hoffnung auf ein glücklicheres, ausgewogeneres Leben. Es stellt sich die Überlegung an, wie es denjenigen ergeht, die aus Finnland auswandern. Bleiben Finnen auch im Ausland ebenso glücklich wie in der Heimat, oder verändert sich ihr Wohlbefinden in einem neuen Umfeld? Bislang gibt es noch keine Studien dazu, inwiefern sich ein Umzug aus Finnland auf den mentalen Zustand der Auswanderer¹ auswirkt. Hängt es nur einzig von der geografischen Lage ab, oder ist die finnische Einstellung zum Leben einfach der entscheidende Faktor, quasi der "Schlüssel zum Glück"? Die bisherige Forschung konzentriert sich bislang lediglich auf die Frage, weshalb Finnland im Glücksranking führen ist, so auch beispielsweise der Artikel von This is Finland (onniaflatuni 2024). In diesem werden einige zentrale grundlegende Faktoren für die wiederholte Spitzenposition aufgeführt z.B. das Gesundheitssystem, das hervorragende Schulsystem, oder auch die soziale Sicherheit im Land, sowie die Verbundenheit zur Natur.

Wie es jedoch den Menschen ergeht, die Finnland verlassen, wurde bisher noch nicht dokumentiert. Deshalb konzentriert sich meine Arbeit auf die Perspektive der Auswanderer. Es wird untersucht, ob das Glück der finnischen Auswanderer von den äußeren Lebensumständen abhängt, oder ob ihre innere Einstellung, eine viel entscheidendere Rolle spielt. Darüber hinaus kann anhand der Ergebnisse der Studie erforscht werden, ob Bewohner anderer Länder, in denen die Bürger weniger glücklich zu sein scheinen, sich von der finnischen positiven Lebenseinstellung inspirieren lassen und lernen können. Besonders interessant ist dabei der Blick auf Deutschland, das in der WHR-Rangliste deutlich hinter Finnland liegt, nämlich auf dem 22. Platz (2024) (WHR Dashboard o. J.). Mit Hilfe dieser Ergebnisse können wichtige Hinweise erlangt werden, wie und ob das Wohlbefinden der Gesellschaft zum Positiven unterstützt werden kann.

¹ Ich beziehe mich hier stets auf alle Geschlechter.

2 Forschungsinteresse und Forschungsstand

2.1 Forschungsinteresse

Mein Forschungsinteresse basiert auf meinem Austauschjahr in Deutschland. Dort wurde ich oft mit dem WHR konfrontiert, als ich erwähnte, dass ich aus Finnland komme. Sehr viele von meinen Kommilitonen waren sehr interessiert, zu erfahren, wie es ist im glücklichsten Land der Welt zu leben, ob ich immer und überall glücklich sei.

Ich habe auch bei mir persönlich während dieses Deutschland-Jahrs einige Veränderungen bemerkt. Der Alltag in Deutschland war viel stressiger, als ich es aus meinem Heimatland gewohnt bin. Ich musste mir bewusster Zeit nehmen, um meine Psyche nach einem langen Tag wieder „runterzufahren“.

Als ich das bemerkte, wurde ich neugierig und machte mir Gedanken, ob es nur mir so geht oder ob andere Auswanderer meine Gedanken und Erfahrungen teilen würden.

Zwar habe ich ein paar Erfahrungsberichte von einzelnen Personen gefunden, jedoch keine aussagekräftige Studie, die beantwortet hätte, ob das Glück nur von der geografischen Lage abhängig ist, oder ob das in Finnland anerzogene Mindset der Schlüssel zum Glück ist. Da ich auf diese interessante Frage keine zufriedenstellende Antwort finden konnte, werde ich eine dementsprechende Forschung durchführen.

2.2 Forschungsstand

Der bisherige und vor allem aktuelle Forschungsstand bezieht sich hauptsächlich auf den Zuzug nach Finnland und im Allgemeinen auf die hohe Lebensqualität in den nordischen Ländern und auf die Bewohner, die die glücklichsten sein sollen. Das zeigt auch der WHR (WHR Home 2025), der laut eigenen Aussagen die weltweit führende Veröffentlichung zum Thema globales Wohlbefinden und dessen Verbesserung ist: „The World Happiness Report is the world’s foremost publication on global wellbeing and how to improve it.“ (WHR About Us o. J.). Laut diesem Report stehen die nordischen Länder immer an der Spitze, wobei Finnland 2024 zum siebten Mal in Folge den ersten Platz belegte. Der Fokus zum bisherigen Forschungsstand zur Auswanderung aus Finnland, liegt hauptsächlich auf historischen Auswanderungswellen, vor allem im 18. und 19. Jahrhundert. Diese können beispielsweise im finnischen Statistikamt² (Statistikamt o. J.) oder dem Migrationsinstitut³ (Emigration o. J.)

² Das finnische Statistikamt: Tilastokeskus.

³ Das finnische Migrationsinstitut: Siisrtolaisuudeninstituutti.

gefunden werden. Diese bieten zwar Statistiken über die Anzahl der ausgewanderten Bürger und in welchem Zeitraum sie genau weggezogen sind, jedoch gibt es zu den individuellen Gedanken und Gefühlen, des Wohlbefindens der Auswanderer keine weiteren Ausführungen.

Hier zeigt sich die Forschungslücke, wo diese Untersuchung ansetzen möchte. Der bisherige Forschungsstand zum Thema Auswanderung aus Finnland konzentriert sich vorwiegend auf die sogenannten Auswanderungswellen und generell auf die quantitativen Entwicklungen der Auswanderungszahlen. Unter Auswanderungswellen versteht der Duden „in einer bestimmten Zeit stark vermehrte Anzahl von Auswanderungen“ (Duden Auswanderungswelle o. J.).

Weniger erforscht sind dagegen die heutzutage „freiwilligen“ Auswanderungen einzelner Personen aus Finnland und welche Auswirkungen dies auf deren Lebensqualität und Wohlbefinden hat. Es gibt zwar ein paar einzelne Erfahrungsberichte mit individuellen Erfahrungen und Gedanken, jedoch werden in diesen nie nur die Erfahrungen, Gedanken und Veränderungen des Wohlbefindens behandelt. Aus den zahlreichen Beispielen seien hier exemplarisch zwei Blogs angeführt, die individuelle Gründe für das Auswandern andeuten.

Die finnische Bloggerin Muuttolintu teilt in einem ihrer Beiträge (Anna 2018) ihre Gedanken zu ihrem Leben im Ausland. Laut ihr zwingt das Leben im Ausland, sich neu zu finden und zu wachsen. Die Autorin selbst fühlt sich im Ausland positiver⁴ und will nicht zurück in ihre Heimat. Sie beschreibt die Rückkehr in den Ferien nach Finnland mitunter als schwieriger als das Fortgehen.

Einen etwas andern Blickwinkel bietet ein Schweizer Blogger, Partick Vogel. In einem seiner Blogbeiträge (Vogel, P 2025) beschreibt er, warum er und seine Frau nach Finnland ausgewandert sind. Er wollte mehr Freiheit, Ruhe, Natur und weniger Stress. In dem Beitrag betont er, dass seine Entscheidung für Finnland kein „Nein“ zur Schweiz war, sondern vielmehr ein „Ja“ zur persönlichen Weiterentwicklung und Selbstbestimmung. Beide Beiträge basieren lediglich auf persönlichen Erfahrungen und repräsentieren daher nicht alle finnischen Auswanderer oder Einwanderer nach Finnland, zeigen aber Beispiele, wie das Leben im Ausland erlebt und wahrgenommen werden kann, und welche Rolle die innere Einstellung dabei spielen kann. Diese Beispiele zeigten, dass eine Entscheidung nach Finnland auszuwandern nicht allein von äußeren Umständen motiviert sein muss, sondern vielmehr von dem inneren Wunsch nach persönlicher Entwicklung und Selbstbestimmung geprägt sein kann. Diese Haltung spiegelt die Bedeutung von der inneren Einstellung wider, die in dieser Arbeit

⁴ “Itsestäni on kuoriutunut ulkomailta ainakin paljon positiivisempi ihminen”, Alle Übersetzungen, sind soweit nicht anders vermerkt, die der Autorin.

noch näher erläutert wird. Die Berichte decken sich mit dem Drei-Komponenten-Modell von Seligman/Becker (2020) (s.u.).

Blogs und persönliche Berichte deuten darauf hin, dass ein Umzug oder eine Auswanderung ins Ausland einen erheblichen Einfluss auf die Identität, das Wohlbefinden und die Lebensqualität haben kann, aber diese Beobachtungen wurden bislang noch nicht empirisch bestätigt.

2.3 Ziel der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, zu untersuchen, wie sich das Wohlbefinden und das Glücksempfinden finnischer Auswanderer nach dem Verlassen ihres Heimatlandes verändern. Dabei soll erforscht werden, ob ihr Wohlbefinden stärker von den äußeren Lebensbedingungen in Finnland abhängt oder, ob vielmehr ihre innere Einstellung die entscheidende Rolle spielt. Die Ergebnisse können nicht nur zu einem besseren Verständnis der Situation finnischer Auswanderer beitragen, sondern auch Hinweise liefern, inwiefern die finnischen Strategien zum Wohlbefinden und Glück als Vorbild für andere Länder, wie etwa für Deutschland, fungieren können.

Die Studie wird mit Hilfe eines Online-Fragebogens durchgeführt, der verschiedene Fragen zur Lebensqualität, wie Gesundheit, Wohlstand und Arbeitsbedingungen sowie Zufriedenheit vor und nach der Auswanderung umfasst. Die Ergebnisse werden daraufhin mithilfe der Forschungsfragen analysiert und diskutiert. Das Forschungsinteresse wird daher von den folgenden Forschungsfragen geleitet:

1. Wie hat sich das Wohlbefinden und das Glücksempfinden der Finnen, nachdem sie aus Finnland ausgewandert sind, verändert?
2. Hängt Glück eher von äußeren Lebensbedingungen oder von der inneren Einstellung ab?
3. Könnten andere Länder, wie beispielsweise Deutschland, etwas von der finnischen Art lernen, um Wohlbefinden zu unterstützen?

3 Theoretischer Teil

Zunächst müssen jedoch grundlegende Begriffe und Theorien geklärt werden, bevor genauer auf die Forschungsfragen eingegangen werden kann. Die wichtigsten Begriffe werden in diesem Abschnitt genauer erläutert, jedoch ist es wichtig zu erwähnen, dass die Begrifflichkeiten einen engen Bezug zueinander haben.

3.1 Wohlbefinden

Zu Beginn ist es wichtig den Begriff Wohlbefinden zu definieren. Die World Health Organisation ist eine Organisation der Vereinten Nationen zur weltweiten Förderung von Gesundheit, die sich laut eigenen Aussagen auf wissenschaftlicher Grundlage für das Wohlergehen aller Menschen einsetzt und daran arbeitet, dass jeder Mensch die gleichen Chancen auf ein gesundes Leben hat

Dedicated to the well-being of all people and guided by science, the World Health Organization leads and champions global efforts to give everyone, everywhere an equal chance to live a healthy life. (WHO About o. J.).

Laut der WHO ist das Wohlbefinden mit der Gesundheit zu vergleichen, es ist ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens, die von sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Bedingungen bestimmt wird

Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions. (WHO Abouto J.).

Auch umfasst das Wohlbefinden die Lebensqualität und die Fähigkeit von Menschen und Gesellschaften auf sinnvolle Weise am Leben teilzunehmen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, zu lernen und zu arbeiten, sowie ihren Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. Dieser Zustand ist ein wesentlicher Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und eine wichtige Grundlage für das Treffen von Entscheidungen, den Aufbau von Beziehungen und zur Gestaltung unserer Umwelt (WHO Promoting Well-Being o. J.).

Das staatliche finnische Institut für Gesundheit und Fürsorge (THL)⁵ ist laut eigener Aussage eine unabhängige Fach- und Forschungseinrichtung, die sich für das Wohlergehen, die Gesundheit und die Sicherheit der Menschen einsetzt (THL Tietoa meistä 2025)⁶. Laut THL (THL Keskeisiä käsitteitä 2024) können die Komponenten des Wohlbefindens in der Regel in drei Dimensionen unterteilt werden. Diese sind Gesundheit, materielles Wohlbefinden und empfundenes Wohlbefinden oder

⁵ Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitos.

⁶ „itsenäinen valtion asiantuntija- ja tutkimuslaitos, joka edistää ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta”.

Lebensqualität. Der Begriff Wohlbefinden⁷ bezieht sich hier sowohl auf das individuelle Wohlbefinden wie z. B. soziale Beziehungen als auch auf das Wohlbefinden auf Gemeinschaftsebene, wie z. B. Lebensbedingungen. Laut der THL können diese durch Maßnahmen gefördert werden, die Menschen dabei unterstützen ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit, ihre Teilnahme, sowie ihre Arbeit und ihre Funktionsfähigkeit zu erreichen.

Laut Sobbe (2020) verläuft das Wohlbefinden im Lebenslauf meist U-förmig, ist also in jungen und älteren Jahren höher und in der Lebensmitte etwas niedriger. Sobbe beschreibt das subjektive Wohlbefinden als die emotionale Ebene, also das emotionale Erleben des Glücksgefühls. Diese Ebene wird stark von der inneren Haltung beeinflusst, das heißt, wie die Ereignisse bewertet werden und, wie darauf individuell reagiert wird.

Der WHR ist der Meinung, dass das subjektive Wohlbefinden nur erfasst werden kann, indem eine Person selbst angibt, wie sie sich fühlt

When a person is asked to represent their feelings with a number, they are being asked to rate their subjective wellbeing. The only way to know how someone is feeling is to ask them“ (WHR *Frequently Asked Questions* o. J.).

Anhand dieser Definitionen wird deutlich, dass das Wohlbefinden sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Aspekte umfasst und stark von der persönlichen Einstellung und Wahrnehmung beeinflusst wird. Die WHO bietet einen allgemeinen Rahmen für das Wohlbefinden, während die THL genauer erklärt, aus welchem Teilen sich das Wohlbefinden zusammensetzt.

3.2 Glück

Neben dem Wohlbefinden spielt auch der Begriff des Glücks eine zentrale Rolle. Doch was bedeutet Glück? Laut der finnischen Terminologie-Datenbank⁸ (Filosofia:onnellisuus – Tieteen termipankki. o. J.) ist Glück definiert als „im Allgemeinen ein positives und erstrebenswertes Lebensumfeld, das hoffentlich von längerer Dauer ist“⁹. Die Datenbank hebt hervor, dass Menschen Glück oft mit positiven Gefühlen verbinden, dies jedoch nicht immer der Fall sein muss. Es hängt von zahlreichen Faktoren ab, die das Glück beeinflussen, die auch miteinander in Konflikt stehen können. Diese Definition steht im Einklang zu der des WHR. Dort wird nämlich zwischen Glück als Gefühlszustand und der allgemeinen Lebensbewertung unterschieden

⁷ “Hyvinvointi”.

⁸ Terminologie-Datenbank: Filosofian termipankki.

⁹ ”yksilöllinen ja tavoiteltava elämäntila, jonka toivotaan olevan pitkäkestoinen”.

Many people think of happiness as a positive emotional state, associated with smiling, laughing, and feeling good (e.g., I feel happy today). However, people often use happiness to describe their assessments and judgments too (e.g., I'm happy with my life overall) (Frequently Asked Questions, o. J.).

Neben der Definition des WHR eignet sich auch das Drei-Komponenten-Modell von (Seligman/Becker 2020), wonach Glück eine affektive, kognitive, als auch motivationale Komponente umfasst. Dadurch wird Glück als ein Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Tun beschrieben. Hier ist das Fühlen die affektive Komponente, also das emotionale Erleben. Denken ist eine kognitive Komponente, also die Bewertung des eigenen Lebens. Bei diesem Modell wird noch eine motivationale Komponente hinzugefügt, das aktive Tun. Dieses Modell zeigt, dass Glück sowohl als Momentgefühl als auch als Lebenszufriedenheit beschrieben werden kann. Glück wird als eine Verknüpfung von Fühlen, Denken und Tun definiert. Kurze Glücksmomente reichen nicht aus. Um ein umfassendes Wohlbefinden zu erreichen, benötigt es Gefühle, kognitive Bewertungen und aktives Handeln.

Aus den Theorien von Seligman/Becker (2020) und Sobbe (2020) lässt sich zusammenfassend erschließen, dass die Lebenseinstellung bestimmt, wie eine Person ihre Lebensumstände bewertet, welche Emotionen sie erlebt und ob sie ihr Leben aktiv gestaltet. Die Einstellung bestimmt, wie Menschen fühlen, denken und handeln und beeinflusst somit sowohl ihr Wohlbefinden als auch ihr Glücksempfinden (vgl. auch Mehiläinen Henkinen pelikenttä - Asenne. o. J.).

Um den Begriff Glück besser zu verstehen, wird in der Forschung zum Thema Glück häufig zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und der allgemeinen Lebenszufriedenheit unterschieden. Den Unterschied zwischen diesen beiden Begriffen beschreibt und definiert auch Sobbe (2020). Die allgemeine Lebenszufriedenheit hängt von einer Kombination aus inneren Eigenschaften, äußeren Bedingungen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab, wie Persönlichkeit, Prägungen, Partnerschaften, Beruf, Einkommen, Gesundheit, das politische System und Umweltfaktoren. Das subjektive Wohlbefinden (vgl. Kapitel 3.1) beschreibt demgegenüber das emotionale Erleben.

Diese Unterscheidung deckt sich mit dem Drei-Komponenten-Modell von Seligman/Becker (2020), wonach Glück eine affektive, kognitive und motivationale Komponente umfasst.

3.3 Gesellschaftliche Faktoren für die finnische Spitzenposition im Ranking des WHR

Finnland steht, wie bereits erwähnt schon zum neunten Mal in Folge an erster Stelle des World Happiness Reports (WHR). Für diesen Bericht werden Menschen in über 100 Ländern gefragt, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind. Hier bewerten die Befragten mit Hilfe einer Skala von 0-10

(Frequently Asked Questions WHR o. J.)¹⁰. Der WHR errechnet dann den Durchschnittswert der Letzten Jahre. Aus diesen grundlegenden Daten wird im Anschluss die jährliche Liste der glücklichsten Länder erstellt. Es stellt sich die Frage, ob es bestimmte Gründe für die Spitzenposition gibt.

Onniaflatuni (2024) nennt zentrale grundlegende Faktoren für die wiederholte Spitzenposition, wie soziale Absicherung, einen hohen Lebensstandard, geringe Korruption sowie starkes Vertrauen in die Gesellschaft und Institutionen. Auch Demokratie, Chancengleichheit sowie Naturnähe und saubere Umwelt werden hervorgehoben. Es wird auch betont:

Die finnische Gesellschaft basiert auf Offenheit – Kommunikations- und Informationsfreiheit sowie Möglichkeiten für Bürger und Zivilgesellschaft, sich an der Verbesserung der Gesellschaft zu beteiligen. Ein hohes Maß an Vertrauen und Freiheit trägt zum Glück der Finnen bei (Onniaflatuni 2024).

Diese genannten Kern- Begründungen werden auch von der finnischen Einwanderungsbehörde¹¹ in dem Kurs für finnische Gesellschaft und Kultur genauer beschrieben (Suomalaisen yhteiskunnan kurssi o. J.). Diese werden als sehr wichtige Fundamente der finnischen Gesellschaft und des finnischen Verhaltens hervorgehoben. Das Vertrauen, das die Bürger in die finnische Gesellschaft haben, ist eng mit den Strukturen des Wohlfahrtsstaates verbunden. Juho Saari beschreibt in seinem Bericht (Saari 2019), dass sich das finnische Wohlfahrtsstaatsmodell in der Organisation sozialer Dienstleistungen und Einkommensübertragungen von den Vorgehensweisen der meisten anderen Länder unterscheidet. Zudem betont er die Handlungsweisen wie gute Verwaltung, Transparenz, Konsistenz und geringe personengebundene Willkür¹² als typisch für die finnische Gesellschaft (vgl. Saari 2019, S.10). All das stärkt das Vertrauen in das „funktionierende“ System. Saari macht jedoch deutlich, dass der Wohlfahrtsstaat durch gesellschaftliche Strukturen entsteht, und nicht bedeutet, dass der Staat allein Wohlstand „produziert“¹³.

Insgesamt zeigt sich, dass Finnlands Spitzenposition nicht zufällig ist, sondern auf stabilen gesellschaftlichen Strukturen und einem hohen Maß an Vertrauen basiert.

¹⁰ Angelehnt an diese Skala erfolgte auch die Einteilung des Fragebogens dieser Untersuchung.

¹¹ Die finnische Einwanderungsbehörde: Maahanmuuttovirasto.

¹² „Toimintatavoissa puolestaan korostuu hyvän hallinnon periaatteet, kuten johdonmukaisuus, läpinäkyvyys ja henkilöön sidotun harkinnan vähäisyys”.

¹³ „Hyvinvointivaltion käsite ei viittaa ajatukseen valtion tuottamasta tai rahoittamasta sosiaaliturvasta”.

3.4 Exkurs: Historische Auswanderung aus Finnland

Obwohl das Glück der Finnen es an die Spitze des WHR geschafft hat, wissen wir nur sehr wenig über diejenigen, die Finnland verlassen haben, insbesondere über ihr Wohlbefinden. Dies soll ein Exkurs auf die historischen Auswanderungen aus Finnland verdeutlichen. Es gibt zwar keine aktuellen Quellen zur Lebensqualität oder deren Änderungen bei Auswanderern aus Finnland, es gibt jedoch Daten zur allgemeinen Auswanderung aus Finnland im finnischen Statistikamt (Statistikamt o. J.). Das Statistikamt verfügt über Zahlen zur Einwanderung nach Finnland, zur Auswanderung aus Finnland und zur Nettozuwanderung. Die Tabellen beginnen im Jahr 1945. Die Einwanderung nach Finnland war bis Mitte der 1990er Jahre steigend, aber langsam. Seitdem ist die Einwanderung nach Finnland deutlicher gestiegen. Nach dem Zweiten Weltkrieg war die Auswanderung bis in die 1980er Jahre überdurchschnittlich hoch. Allerdings gab es in den Jahren 1964–1970 eine Zunahme der Auswanderung nach Schweden. Seit Mitte der 1990er Jahre ist die Auswanderung aus Finnland konstant geblieben, im Durchschnitt zwischen 12.000 und 15.000 Personen. Die Nettozuwanderung, also die Differenz zwischen Einwanderern und Auswanderern, war bis in die 1980er Jahre hinein überwiegend negativ. Seitdem ist die Nettozuwanderung bis heute kontinuierlich gestiegen. Im Jahr 2023 erreichte die Nettozuwanderung mit über 50.000 Personen einen Höchstwert.

Die historischen Gründe für die größten Auswanderungswellen aus Finnland beschreibt der Artikel des Migrationsinstituts (Emigration o. J.). Diese werden unter anderem mit gesellschaftlichen Veränderungen, Urbanisierung und Industrialisierung erklärt. Bedeutend waren die Auswanderungen um die Wende zum 20. Jahrhundert nach Nordamerika sowie die Migration nach Schweden in den 1950er bis in die 1970er Jahre. Laut dem Artikel gab es auch kleinere Auswanderungswellen, bei denen Menschen aus Finnland in verschiedene Länder der Welt auswanderten, die bis heute andauern, aber diese sind nicht von nennenswerter Bedeutung.

Diese Zahlen zeigen, dass mehr Menschen nach Finnland ziehen als aus Finnland weg und dass die Auswanderung historisch vor allem wirtschaftlich bedingt war. Gleichzeitig geben die vorhandenen Daten kaum Auskunft darüber, wie finnische Auswanderer ihr Wohlbefinden im Ausland erleben. Genau an dieser Stelle setzt die vorliegende Untersuchung an.

3.5 Zusammenfassung des theoretischen Teils

Die theoretischen Definitionen und Theorien machen deutlich, dass Wohlbefinden und Glück eng miteinander verbunden sind, beide jedoch unterschiedliche Schwerpunkte haben. Während Wohlbefinden einen allgemeinen Zustand beschreibt, bezieht sich Glück stärker auf die emotionalen

Erfahrungen und die subjektive Bewertung des eigenen Lebens. Zudem wird deutlich, dass sowohl die äußeren Lebensbedingungen als auch die innere Einstellung das Glücksempfinden beeinflussen können

Die bisherigen Darstellungen zeigen, dass die Studienlage zur Auswanderung aus Finnland nur wenige Erkenntnisse darüber gibt, wie finnische Auswanderer ihr Wohlbefinden im Ausland erleben.

4 Material und Methode

Das Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, inwieweit sich, das Wohlbefinden und die innere Einstellung und das Glücksempfinden finnischer Menschen nach der Auswanderung verändert hat, oder ob sie keinen Unterschied feststellen konnten. Diese Forschung konzentriert sich auf die Auswanderung nach Deutschland.

Die in dieser Bachelorarbeit bereits angeführten Forschungsfragen werden mithilfe eines Fragebogens beantwortet. Es handelt sich hierbei um einen explorativen, stichprobenartigen Forschungsansatz mit quantitativen und qualitativen Elementen. Die Voraussetzung der Teilnehmenden der Untersuchung war es eine finnische Herkunft und dass sie seit mindestens einem halben Jahr in Deutschland leben. Die Aufenthaltsdauer wurde in verschiedenen Kategorien erfasst. Mithilfe einer breiten Einteilung ist es möglich unterschiedliche Erfahrungen zu erfassen und genügend Antworten sammeln zu können. Mit dieser quantitativen Methodik werden Informationen über die Erfahrungen der Teilnehmenden gesammelt. Fragebögen eignen sich besonders gut, um Resonanzen mehrerer Personen zu erfassen und miteinander zu vergleichen, denn alle Teilnehmer bekommen dieselben Fragen. Mithilfe von Skalenfragen (1-10) lassen sich die Antworten statistisch leichter zusammenfassen und auswerten. Ein Online-Fragebogen lässt sich schnell verbreiten und ist für die Teilnehmer zeitsparend, und flexibel. Mithilfe von offenen Fragen, können Teilnehmer individuelle Antworten geben, die Zahlen allein nicht angeben können. Zudem ist der Fragebogen anonym, was den Teilnehmenden ein Gefühl der Sicherheit gibt, wahrheitsgemäß antworten zu können. Gleichzeitig gibt es auch Grenzen beim Forschen mit einem Fragebogen (vgl. Steiner, E., & Benesch, M. 2018, 65–66). Da die Teilnahme freiwillig und anonym ist, besteht grundsätzlich die Möglichkeit, dass Teilnehmende Angaben machen, die nicht der Realität entsprechen, und nicht vollständig nach ihren eigenen Erfahrungen antworten. Diese möglichen Aspekte werden bei der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt.

Um diese Forschung umzusetzen, wurde ein Online- Fragebogen erstellt, der verschiedene Fragen zur Lebensqualität, wie Gesundheit, Wohlstand sowie Arbeitsbedingungen und Zufriedenheit vor und nach der Auswanderung umfasst. Der Fragebogen wurde in der „Finnen in Deutschland Gruppe“(-Facebook-Gruppe) im Zeitraum vom 11.-15.12.2025 zugänglich gemacht. Diese Facebook-Gruppe wurde gewählt, um Personen zu erreichen, die aus Finnland nach Deutschland ausgewandert sind. Der Vorteil dieser Gruppe ist, dass die Personen sich dort höchstwahrscheinlich in unterschiedlichen Altersgruppen, Berufen und Lebenssituationen befinden. Dadurch entsteht eine vielfältigere Stichprobe. Ein Fragebogen hat auch seine Grenzen (s.o.), es ist zu erwarten, dass eher sehr motivierte

oder besonders zufriedene/ unzufriedene Personen den Fragebogen ausfüllen. Da es sich um einen Online-Fragebogen handelt, erreicht er nur aktive Social- Media-Nutzer. Der Fragebogen ist im Anhang abgebildet.

5 Analyse

5.1 Teilnehmende

An der Studie nahmen insgesamt 113 in Deutschland lebende Finnen teil. Zum Zeitpunkt der Befragung lebten die Teilnehmer der Studie unterschiedlich lange in Deutschland. Die größte Gruppe der Befragten bestand aus 30- bis 44-Jährigen, die 46 %, also 52 Personen der Befragten ausmachten. Von dieser Gruppe waren sieben männlich, 44 weiblich und eine befragte Person wollte das Geschlecht nicht angeben (zur allgemeinen Altersverteilung der Befragten vgl. Abb 1).

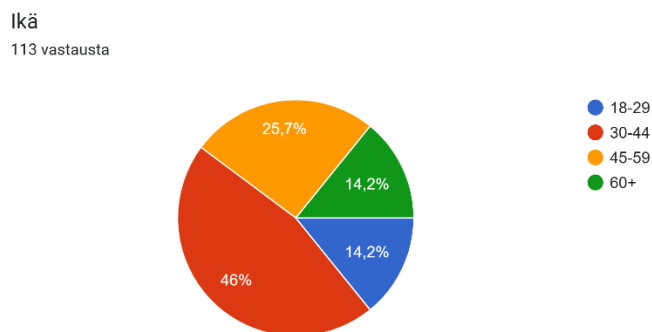


Abb. 1: Durchschnittliches Alter der Befragten (vgl. Frage 1 im Fragebogen)

Die zweitgrößte Altersgruppe waren die 45- bis 59-Jährigen, von denen 49 Antworten eingingen. Von den 49 Antworten in dieser Gruppe waren drei männlich, die übrigen weiblich. Die weiteren Teilnehmenden der Befragung verteilten sich gleichmäßig auf die Altersgruppen der 18- bis 29-Jährigen und der über 60-Jährigen. In beiden Gruppen gab es jeweils zwei männliche Befragte, die übrigen Befragten waren weiblich.

Die Geschlechterverteilung war insgesamt unausgewogen. 98 Personen, also 86,7 % der Befragten waren weiblich, 14 Personen, also 12,4 % männlich und ein Befragter wollte sein Geschlecht nicht angeben (zur allgemeinen Geschlechterverteilung der Befragten vgl. Abb. 2).

Sukupuoli
113 vastausta

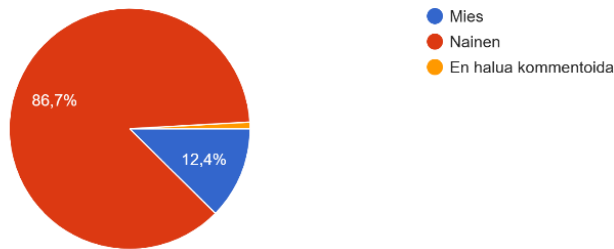


Abb. 2: Durchschnittliches Geschlecht der Befragten (vgl. Frage 2 im Fragebogen)

Der Anteil der weiblichen Befragten war also deutlich höher als der der männlichen Befragten, wobei die Ursache dafür anhand des Materials nicht mit Sicherheit bestimmt werden kann.

Was die Dauer des Aufenthalts in Deutschland betrifft, so hatte die Mehrheit der Befragten, in diesem Fall 83 Personen, was 73,5 % aller Befragten ausmacht, mehr als fünf Jahre zum Zeitpunkt der Befragung in Deutschland gelebt. Die übrigen Befragten verteilten sich gleichmäßig auf die Optionen weniger als ein Jahr, 1–3 Jahre und 3–5 Jahre (zur allgemeinen Aufenthaltsdauer der Befragten in Deutschland vgl. Abb.3).

Auf der Grundlage der Stichprobe war der durchschnittliche Teilnehmer dieser Studie 30- bis 44-jahre, weiblich und seit mehr als fünf Jahren in Deutschland lebend.

Kuinka kauan olet asunut Saksassa?
113 vastausta

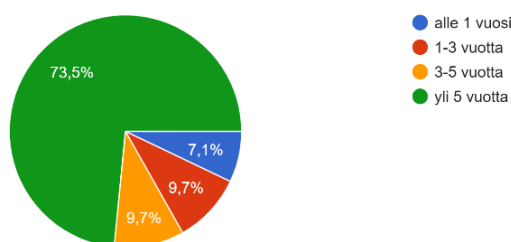


Abb. 3: Durchschnittliche Aufenthaltsdauer der Befragten in Deutschland (vgl. Frage 3 im Fragebogen)

5.2 Die Gründe für den Umzug

Die häufigsten genannten Gründe für den Umzug nach Deutschland waren Arbeit, sowie Familie oder Partnerschaft. Demnach war für mehr als die Hälfte der Befragten der Umzug in erster Linie mit dem

Berufsleben und/oder engen Beziehungen ausschlaggebend. Auch wurden die Lebensqualität mit etwa 15 % und das Studium mit etwa 12,5 % als häufige Gründe für den Wohnortwechsel angegeben (vgl. Frage 4. im Fragebogen).

5.3 Wohlbefinden vor und nach dem Umzug

Um Antworten auf die Forschungsfragen finden zu können, muss unbedingt berücksichtigt werden, wie sich der Ortswechsel auf das Wohlbefinden der Auswanderer ausgewirkt hat. Die Teilnehmer haben auf einer Skala von 1 bis 10 ihr empfundenen Wohlbefinden sowohl vor als auch nach der Auswanderung bewertet (vgl. Frage 6 im Fragebogen). Die gewählte Skala orientiert sich an derjenigen des WHR (0-10. Der Wert 1 steht für "sehr schlecht", wohingegen der Wert 10 für "sehr gut" steht). Die Bewertung für das Wohlbefinden vor der Auswanderung erhielt Antworten auf der gesamten Skalenbreite, jedoch mit deutlicher Tendenz zu Werten im höheren Bereich. Hier wurde der Wert 7 mit 26,5 % am häufigsten angegeben, gefolgt von den Werten 8 und 9 von jeweils 20,4 %. Nur zwei der Befragten waren mit ihrem Wohlbefinden unzufrieden und werteten mit dem niedrigsten Wert 1. Aufgrund dieser Ergebnisse kann der Schluss gezogen werden, dass das Wohlbefinden der Befragten vor dem Umzug überwiegend als gut eingeschätzt wurde. Interessant ist hier der Vergleich zum Wohlbefinden der Befragten in Deutschland, welches deutlich höhere Werte aufweist. Der am häufigsten gewählte Wert war hier 9 mit 41,6 %. Insgesamt bewerteten 85,9 % der Befragten ihr Wohlbefinden mit einem Skalenwert zwischen 7-10, während dieser Anteil vor dem Umzug bei 70,8 % lag. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich das subjektive Wohlbefinden für die Mehrheit der Teilnehmenden nach dem Umzug verbessert hat. Dies wird auch durch die direkte Frage, ob sich das Wohlbefinden der Befragten nach dem Umzug verändert hat, bestätigt. 59,3 % der Befragten gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden verbessert habe, während 22,1 % der Teilnehmer eine Verschlechterung angab. Die restlichen Befragten gaben an, keine merklichen Veränderungen festgestellt zu haben.

Um ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, welche Faktoren das Wohlbefinden beeinflussen, wurden die Teilnehmenden außerdem gebeten anzugeben, welche äußeren Faktoren ihrer Meinung nach den größten Einfluss auf ihr allgemeines Wohlbefinden haben (vgl. Frage 12 im Fragebogen). Hier wurden am häufigsten Arbeit und Studium mit 69 % genannt, gefolgt von der wirtschaftlichen Lage mit 60,2 %, sowie die sozialen Kontakte mit 56,6 %. Bei der Frage nach den wichtigsten Einflussfaktoren auf die psychische Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen, einem wichtigen Bestandteil des Wohlbefindens, wurden von den Befragten ähnliche Faktoren, wie bei dem Wohlbefinden genannt, wie soziale Kontakte mit 58,4 %, Arbeit oder Studium mit 54,9 %, sowie Familie und

finanzielle Situation mit jeweils etwa 46 %. Diese Ergebnisse zeigen, dass das Wohlbefinden von mehreren Faktoren beeinflusst wird, sowohl von persönlichen als auch äußeren Lebensbedingungen.

5.4 Bereiche der Lebensqualität

Die Lebensqualität wurde vor und nach dem Umzug auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet, wobei 1 für "sehr unzufrieden" steht und 10 für "sehr zufrieden" steht (vgl. Fragen 13 und 14 im Fragebogen). Vor dem Umzug wurde die Lebensqualität von 61 % der Befragten bei 7 bis 10 angegeben, während dieser Anteil in Deutschland bei 88,5 % lag, insgesamt empfanden 68,1 % der Befragten, dass sich ihre Lebensqualität nach dem Umzug verbessert habe, während etwa 20 % ihre Lebensqualität als verschlechtert empfanden. Bei einem Vergleich der unterschiedlichen Lebensbereiche zeigt sich klar, dass besonders Arbeit und Studium in Deutschland besser bewertet wurden als in Finnland. Auch die wirtschaftliche Situation und die Gesundheitsversorgung erhielten in Deutschland deutlich höhere Bewertungen und trugen somit zu einer individuellen Verbesserung der Lebensqualität bei. Für ein Leben in Finnland dagegen sprachen die Bereiche individuelle Freiheit und gesellschaftliche Integration, sowie weniger Bürokratie.

Die Auswertung bezüglich der sozialen Beziehungen ergab, dass zwar in beiden Ländern dieser Aspekt positiv bewertet wurde, jedoch in Finnland die sozialen Beziehungen mit den Höchstwerten auf der Skala angegeben wurden. In Deutschland hingegen, wurden die Bewertungen gleichmäßig auf die gesamte Skala verteilt.

5.5 Glück

Das Glück wurde vor und nach dem Umzug auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet, wobei 1 für "sehr unglücklich" steht und 10 für "sehr glücklich" steht (vgl. Fragen 35 und 37 im Fragebogen). Das Glück wurde in Finnland meistens mit den Werten 8 und 9 bewertet, während sich in Deutschland die Bewertung noch klarer auf die höheren Skalenwerte konzentrierte, da sich 74,4 % der Befragten auf die Frage nach dem Glück in Deutschland für einen Wert zwischen 8 und 10 entschieden.

Auf die offene Frage (vgl. Fragen 36 und 38 im Fragebogen) nach den Gründen für das Glück und die Zufriedenheit der einzelnen Teilnehmer kristallisierte sich heraus, dass das Glück der Finnen in Finnland insbesondere mit sozialen Sicherheitsnetzen, wenig Bürokratie, Natur und einem gut funktionierenden Alltag in direktem Zusammenhang steht. In Deutschland hingegen wurden Familie und Arbeit als häufigste Gründe genannt, was für den durchschnittlichen Befragten auch der Grund für

den Umzug nach Deutschland war. Zudem wurden auch wirtschaftliche Sicherheit, allgemein hoher Lebensstandard, das allgemein einfachere Reisen und Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung als Gründe für Glück und Zufriedenheit genannt.

5.6 Die innere Einstellung

80,5 % der Befragten beschrieben ihre allgemeine Lebenseinstellung als positiv und optimistisch (vgl. Frage 39 im Fragebogen). Nach dem Umzug nach Deutschland empfanden 46 % der Befragten ihre innere Lebenseinstellung als positiver/besser im Vergleich zu der Zeit vor dem Umzug in die neue Umgebung, 41,6 % der Befragten empfanden ihr Gefühlsleben in Bezug auf das Leben in der fremden Umgebung als unverändert und 12,4 % beschrieben ihre innere Einstellung als negativer denn zuvor.

Als Hauptgründe für die positive Veränderung (vgl. Frage 42 im Fragebogen) wurden vor allem finanzielle Sicherheit, persönliche Entwicklung und das neue Umfeld genannt. Die negativen Veränderungen wurden insbesondere mit gesundheitlichen Gründen, kulturellen Unterschieden und Bürokratie begründet. Viele der Befragten betonten jedoch, dass deren positive Einstellung auf das Leben an sich bereits vor dem Umzug ein Teil ihrer Persönlichkeit gewesen sei. Dies weist auf die Bedeutung der inneren Einstellung für das Wohlbefinden und Glück in einer neuen Umgebung und auf das Erleben der Geschehnisse hin. Diese Daten deuten darauf hin, dass das Glück der Finnen viel mehr an das gesellschaftliche Umfeld gebunden ist als an den Lebensort. Eine positive Grundeinstellung, die häufig bereits durch das soziale und kulturelle Umfeld in der Gesellschaft geformt wird, spielt hierbei eine zentrale Rolle. Eine positive Einstellung überträgt sich. Dies bestätigen die im Text bereits erwähnten Aussagen von Sobbe (2020), wonach die allgemeine Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden stark von der individuellen Bewertung und Haltung gegenüber dem Erlebten geprägt wird. Eine positive Grundeinstellung, die häufig bereits durch das soziale und kulturelle Umfeld in der Gesellschaft geformt wird, kann hierbei eine zentrale Rolle spielen.

5.7 Rückkehr nach Finnland

Von dem Großteil der Befragten, 54 %, wurde bisher noch keine Rückkehr nach Finnland in Betracht gezogen, wobei jedoch 30,1 % der Befragten bereits darüber nachgedacht hatten und 15,9 % der Befragten waren hinsichtlich dieser Frage unentschlossen (vgl. Frage 43 im Fragebogen). Als Hauptgründe für diejenigen, die eine Rückkehr in Betracht gezogen hatten, wurden insbesondere die Familie, die Kultur und das Bildungssystem genannt. Diejenigen, die hingegen keine Rückkehr in Betracht gezogen hatten, nannten als Gründe Arbeit, Familie, Verwurzelung in Deutschland und allgemein

eine gute Lebensqualität. Diese Ergebnisse geben Anlass zur Annahme, dass Finnen auch außerhalb ihres Heimatlandes durchaus glücklich sein können.

5.8 Individuelle Erfahrungen als finnischer Auswanderer

Am Ende der Umfrage hatten die Befragten noch die Möglichkeit, individuelle Gedanken und Erfahrungen zum Leben als finnischer Auswanderer mitzuteilen (vgl. Frage 45 im Fragebogen). Mithilfe dieser offenen Antworten kamen Erfahrungen zum Vorschein, die nicht durch quantitativen Forschungsfragen ermittelt werden konnten. Genau diese Erfahrungen vertiefen, jedoch das Verständnis für das alltägliche Wohlbefinden der Teilnehmer.

In diesen offenen Antworten wurden verschiedene Aspekte und Herausforderungen genannt, wie etwa im Bereich der Sprachbeherrschung. Ein Teilnehmer betonte beispielsweise, dass finanzielle Sicherheit allein kein Maßstab für das individuelle Glücksgefühl oder Wohlbefinden sein könnte.¹⁴ Im Kommentar wird auch deutlich, dass fehlende Sprachkenntnisse das Wohlbefinden stark beeinflussen können.

Es gab zudem auch Erfahrungen in Bezug auf Familie und Kinder. Ein Teilnehmer berichtete, dass der Schulbesuch seiner Kinder in Deutschland eine eher negative Erfahrung gewesen sei.¹⁵

Von einem weiteren Teilnehmer war zu lesen, dass er aufgrund der unterschiedlichen Erfahrungen im deutschen Ausland sein Heimatland in einem anderen Licht sehen würde, obwohl er viel reisen würde. Laut seiner Sicht haben die Finnen hohe Ansprüche an die Gesellschaft, die Arbeitsplätze, die Dienstleistungen usw. Deshalb würden die Dinge in Finnland so viel besser funktionieren als in vielen anderen Ländern.¹⁶

In den offenen Antworten (vgl. Frage 46 im Fragebogen) zeigten sich auch sehr positive Erfahrungen mit der finnischen Identität im Ausland. Mehrere Befragte gaben an, dass die finnische Identität in Deutschland ein hohes Ansehen genießt und positiv bewertet wird. Weder Rassismus noch die Notwendigkeit seine Herkunft zu verbergen, wurde erlebt.¹⁷ Diese positive Reaktion bewirkt, dass sich Finnen in Deutschland willkommen und integriert fühlen. Daher sind Integration und das Gefühl des

¹⁴ „rankaa elämää..raha ei tuo onnea..saksa on vaikea maa asua, kun ei puhu kieltä”.

¹⁵ “Kokemus lasten koulunkäynnistä oli Saksassa melko negatiivinen”.

¹⁶ ”Referenssi ulkomailta saa näkemään Suomen eri valossa kuin Suomessa asuessa, vaikka matkustinkin paljon. Suomalaiset vaativat yhteiskunnalta, työpaikoilta, palveluilta yms. paljon ja varmasti se on osasyi siihen, miksi asiat toimivat Suomessa paljon paremmin kuin monessa muussa maassa”.

¹⁷ ”Suomalaisuus on aina otettu positiivisena vastaan, ihmiset ovat aina tosi uteliaita ja kiinnostuneita suomea ja suomalaisuutta kohtaan”.

Willkommenseins in der Fremde ein wichtiger Eckpfeiler in Bezug auf das Ergebnis dieser Studie und erzeugten bei den Teilnehmern, die diese Aussagen trafen, ein positives Gefühl. Dieses positive Gefühl hat wiederum Auswirkungen auf die individuelle Interpretation sozialer Beziehungen und dem eigenen Verhalten im neuen sozialen Umfeld.

Es ist auch möglich, dass die positive Aufnahme, die Finnen im deutschen Ausland erfahren haben, zum Teil auch mit ihrer eigenen positiven inneren Einstellung zusammenhängt. Diese könnte sich nämlich darauf auswirken, wie die Befragten ihre Begegnungen interpretieren und wie sie sich gegenüber ihrer neuen Umgebung verhalten. Die positive, integrierende Art vieler Deutscher in Bezug auf die finnischen Staatsbürger erzeugt bei Finnen ein Gefühl der Sicherheit und Stolz auf die eigene Herkunft, was die kulturelle Anpassung erleichtert.

5.9 Diskussion: Ergebnisse und Rückschlüsse auf die Forschungsfragen

Die ausgewerteten Aussagen dieser Studie zeigen auf, dass von einer Mehrheit sowohl das persönliche Wohlbefinden als auch die Zufriedenheit in Deutschland im Durchschnitt höher und besser eingeschätzt werden als vor der Auswanderung in Finnland. Die gesammelten Daten deuten darauf hin, dass sowohl äußere Lebensbedingungen als auch die innere Einstellung eine bedeutende Rolle für das Wohlbefinden spielen. Wichtige Einflüsse hatten laut den Befragten Arbeit, finanzielle Situation, soziale Beziehungen und Gesundheitsversorgung. Die Ergebnisse zeigen jedoch auch, dass die individuelle Einstellung entscheidend dafür ist, wie diese Lebensbedingungen wahrgenommen und bewertet werden. Viele der Befragten beschrieben sich als grundsätzlich optimistisch und gaben an, dass diese positive Grundeinstellung bereits vor der Auswanderung ein Teil ihrer Persönlichkeit gewesen sei. Das lässt darauf hindeuten, dass Glück und Wohlbefinden nicht ausschließlich von äußeren Umständen definiert wird, sondern im Wesentlichen davon, wie Personen mit Veränderungen umgehen, Herausforderungen interpretieren und ihr Leben aktiv gestalten. Diese Annahme steht zu dem im direkten Einklang mit dem bereits im theoretischen Teil dieser Studie dargestellten Drei-Komponenten-Modell des Glücks, von Seligman/Becker (2020), in dem Glück als Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Handeln beschrieben wird.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Finnen ein hohes Maß an Glück und Wohlbefinden auch außerhalb Finnlands bewahren können. Dies deutet darauf hin, dass Glück nicht ausschließlich mit dem Wohnort oder staatlichen Strukturen zusammenhängt, sondern stark mit der aktiven Gestaltung des

Lebens und einer kulturell geprägten Denk- und Lebenseinstellung zusammenhängt, die mit ins Ausland genommen werden kann.

Andere Länder könnten aus den Ergebnissen der Studie die Erkenntnis erlangen, dass die Förderung von Wohlbefinden nicht ausschließlich über strukturelle Maßnahmen erfolgen sollte, sondern auch über Bildung, gesellschaftliche Werte und Stärkung einer positiven inneren Einstellung. Bei Förderung dieser Faktoren könnte das Wohlbefinden der Bevölkerung anderer Länder langfristig unterstützt werden.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die Ergebnisse dieser Studie nicht verallgemeinert werden können. Diese Studie basiert nämlich nur auf einer Stichprobe von 113 Personen, wobei die durchschnittliche Teilnehmerin eine 30- bis 44-jährige Frau war, die seit mehr als fünf Jahren in Deutschland lebt. Daher gelten die Aussagen dieser Arbeit in erster Linie für diese untersuchte Gruppe.

6 Fazit der Arbeit

Ziel dieser Arbeit war es zu untersuchen, wie sich das mentale Wohlbefinden und Glück finnischer Auswanderer nach der Auswanderung verändert und welche Rolle die innere Einstellung dabei spielt. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass sich das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit der Mehrheit der Befragten nach der Auswanderung in vielen Fällen verbessert haben. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Veränderungen nicht nur auf äußere Faktoren, wie Arbeit oder wirtschaftliche Situation zurückzuführen sind.

Eine besonders wichtige Erkenntnis dieser Arbeit ist die Bedeutung der inneren Einstellung. Viele der Befragten haben sich als grundsätzlich optimistisch beschrieben, und dass bereits vor der Auswanderung. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass Glück und Wohlbefinden nicht allein von äußeren Lebensumständen abhängen, sondern dass die innere Einstellung und die aktive Gestaltung des eigenen Lebens eine entscheidende Rolle spielen. Dies deutet darauf hin, dass Glück und Wohlbefinden nicht nur von Wohnort und staatlichen Strukturen abhängig sind, sondern vielmehr von der individuellen Weise mit Veränderungen umzugehen und der aktiven Gestaltung des Lebens.

Darüber hinaus war das Ziel der Arbeit anhand der Ergebnisse zu untersuchen, ob Bewohner anderer Länder, in denen die Bürger weniger glücklich zu sein scheinen, sich von der finnischen positiven Denk- und Lebensweise inspirieren lassen und lernen können. Anhand der Ergebnisse lässt sich das mit „ja“ beantworten. Es wäre ratsam, das Wohlbefinden der Bürger über Bildung, gemeinsame gesellschaftliche Werte und die Stärkung einer positiven inneren Einstellung zu fördern.

Die Ergebnisse der Studie lassen darauf schließen, dass das Glück der Finnen eng mit einer insgesamt hohen Lebenszufriedenheit mit den eigenen Gegebenheiten zusammenhängt. Dazu kann aus den Antworten der Teilnehmer der Studie entnommen werden, dass diese Zufriedenheit ein Teil ihrer Grundeinstellung ist, die sie auch nach der Auswanderung beibehalten haben. Es liegt nahe, dass diese bereits früh geprägt wird, und von Generationen zu Generation weitergelebt wird. Diese Annahme wird durch die bereits im historischen Teil der Arbeit dargestellten Migrationsdaten gestützt. Die Zahlen des finnischen Statistikamtes zeigen, dass Finnland abgesehen von zwei Auswanderungswellen, die bereits vom Migrationsinstitut historisch begründet wurden, nicht in bedeutendem Ausmaß aus Finnland abgewandert sind. Auch in dieser Studie gaben die meisten Befragten an, dass ihr Grund für die Auswanderung nie das Ziel von einem besseren Leben war, sondern vor allem äußere Umstände, wie Arbeit und Familie. Dies deutet darauf hin, dass sie nie wirklich die Absicht nach einem besseren Leben hatten und bereits vor der Auswanderung ihr Leben als grundsätzlich gut und zufriedenstellend empfanden. Aus den Aspekten, die zuvor als selbstverständlich wahrgenommen werden,

können durch neue Erfahrungen bewusster werden. Somit deutet die höhere Bewertung des Wohlbefindens in Deutschland nicht zwingend darauf hin, dass das vorherige Leben als unzufrieden galt. Sondern deutet eher auf einen Vergleich-Effekt hin. Daher wäre es sinnvoll in zukünftigen weiterforschenden Studien zu untersuchen, wie die Auswanderer ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit in Finnland vor der Auswanderung beschrieben hätten, ohne den Vergleich zu dem Leben in Deutschland zu haben.

Insgesamt passen die Ergebnisse der Studie gut zu den grundlegenden Werten der finnischen Gesellschaft, die bereits im Text der finnischen Einwanderungsbehörde (Suomalaisen yhteiskunnan kurssi o. J.) beschrieben wurden: z. B. die individuelle Freiheit, Selbstbestimmung, Gleichheit, Vertrauen, sowie Naturverbundenheit und Bedeutung von Erholung. Diese Werte sind sehr wichtig im Alltag der Finnen. Die Antworten der Teilnehmer deuten darauf hin, dass diese Tugenden nicht ausschließlich an einen Ort gebunden sind, sondern auch im Ausland weitergelebt werden. Insgesamt deuten die Ergebnisse der Studie darauf hin, dass das finnische Glück nicht nur auf staatlichen Strukturen beruht, sondern dass die innere Haltung eine zentrale Rolle dabei spielt, die durch gesellschaftliche Werte und Erziehung geprägt wird und auch in einem neuen Umfeld beibehalten werden kann.

Literaturverzeichnis

- Anna [Muuttolintu] (2018): <https://muuttolintu.com/kaksoiselamaa-ulkosuomalaisen-identiteettikriisi/>, abgerufen 2.3.2026.
- Duden Auswanderungswelle (o. J.) (Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft), von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Auswanderungswelle>, abgerufen 2.3.2026
- Emigration (o. J.) Siirtolaisuusinstituutti, von <https://siirtolaisuusinstituutti.fi/en/research/emigration/>, abgerufen 1.3.2026
- Filosofia:onnellisuus – Tieteen termipankki (o. J.), von <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:onnellisuus>, abgerufen 1.3.2026
- Finnen in Deutschland (Facebook-Gruppe), von <https://www.facebook.com/groups/suomalaiset.saksassa/?ref=share.>, abgerufen 1.3.2026
- THL Keskeisiä käsitteitä (2024), von <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>, abgerufen 2.3.2026
- Mehiläinen Henkinen pelikenttä—Asenne (o. J.), von <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/henkinen-pelikentta/asenne>, abgerufen 1.3.2026
- omniaflatuni (2024) This is Finland, von <https://finland.fi/de/leben-amp-gesellschaft/finland-ist-zum-siebten-mal-in-folge-erster-im-world-happiness-report-weitere-nordische-laender/>, abgerufen 2.3.2026
- Saari (2019): Hyvinvointivaltio eriarvoistuneessa yhteiskunnassa. Toimi-hankkeen selvityshenkilön raportti, von <https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/5698452/Selvityshenkil%C3%B6+Juh+Saaren+raportti+30.1.2019+-+Hyvinvointivaltio+eriarvoistuneessa+yhteiskunnassa/4d051e27-3c18-7647-90c7-fd87efff4d3b/Selvityshenkil%C3%B6+Juh+Saaren+raportti+30.1.2019+-+Hyvinvointivaltio+eriarvoistuneessa+yhteiskunnassa.pdf>, abgerufen 9.3.2026
- Seligman/Becker (2020): Was ist Glück? Psychologie zum glücklich sein – Wirtschaftspsychologische Gesellschaft, von <https://wpgs.de/fachtexte/glueck/>, Abgerufen 1.3.2026
- Statistikamt (o. J.): Väestönmuutokset muuttujina Vuosi ja Tiedot, von https://pxdata.stat.fi:443/PxWebPxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__muutl/stat_fin_muutl_pxt_11ad.px/, abgerufen 1.3.2026
- Steiner, E., & Benesch (2018) M. Der Fragebogen: Von der Forschungs idee zur SPSS-Auswertung (5. Aufl.), von <https://doi.org/10.36198/9783838587271>, abgerufen 9.3.2026
- Sobbe (2020): Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden Lange Wege der Deutschen Einheit, von <https://www.bpb.de/themen/deutsche-einheit/lange-wege-der-deutschen-einheit/47331/lebenszufriedenheit-und-subjektives-wohlbefinden/>, abgerufen 2.3.2026
- Suomalaisen yhteiskunnan kurssi (o. J.): Suomalainen yhteiskunta ja kulttuuri, von [https://migri.fi/documents/5202425/62411524/\(fi\)+Suomalaisen+yhteiskunnan+kurssi+-+Suomalainen+yhteiskunta+ja+kulttuuri.pdf/8a518cb3-a59f-af2d-99e9-7fab5377c235/\(fi\)+Suomalaisen+yhteiskunnan+kurssi+-+Suomalainen+yhteiskunta+ja+kulttuuri.pdf?t=1728050108869](https://migri.fi/documents/5202425/62411524/(fi)+Suomalaisen+yhteiskunnan+kurssi+-+Suomalainen+yhteiskunta+ja+kulttuuri.pdf/8a518cb3-a59f-af2d-99e9-7fab5377c235/(fi)+Suomalaisen+yhteiskunnan+kurssi+-+Suomalainen+yhteiskunta+ja+kulttuuri.pdf?t=1728050108869), abgerufen 1.3.2026
- THL Tietoa meistä (2025), von <https://thl.fi/thl/tietoa-meista>, abgerufen 9. März 2026

- Vogel, P (2025): Warum wir nach Finnland ausgewandert sind. Selbstversorgerhof Omavaraniemi, von <https://www.omavaraniemi.com/post/warum-wir-nach-finnland-ausgewandert-sind>, Abgerufen 1.3.2026
- WHO About (o. J.), von <https://www.who.int/about>, Abgerufen 1.3.2026
- WHO Promoting well-being (o. J.), von <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>, Abgerufen 1.3.2026
- WHR About Us (o. J.), von <https://worldhappiness.report/about/>, Abgerufen 1.3.2026
- WHR Dashboard (o. J.), von <https://data.worldhappiness.report/table>, Abgerufen 1.3.2026
- WHR Frequently Asked Questions (o. J.), von <https://worldhappiness.report/faq/>, Abgerufen 1.3.2026
- WHR-Ranking (o. J.), von <https://data.worldhappiness.report/table>, Abgerufen 2.3.2026
- WHR Home (2025), von <https://worldhappiness.report/>, Abgerufen 1.3.2026

Anhang

Anhang 1. Fragebogen der Untersuchung

Beschreibung des Fragebogens:

Tämä kysely on osa Turun yliopiston saksan kielen kandidaatintutkielmaa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ja missä määrin Saksaan muuttaneiden suomalaisten elämäntyytyväisyys, hyvinvointi ja asenne elämään muuttuvat. Koska Suomi tunnetaan yhtenä maailman onnellisimmista maista, on kiinnostavaa tutkia, miten tämä hyvinvointi jatkuu tai muovautuu ulkomailla. Vastaajien kokemukset auttavat ymmärtämään, perustuuko hyvinvointi enemmän ulkoisiin elämäntilanteisiin vai omaan sisäiseen asenteeseen.

Kysely on suunnattu suomalaisille, jotka asuvat tällä hetkellä pääasiassa Saksassa, vaikka he saattavatkin liikkua Suomen ja Saksan välillä.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja anonymiä.

Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja, kuten nimeä, sähköpostiosoitetta tai IP-osoitetta. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, ja niitä käytetään ainoastaan tätä tieteellistä tutkimusta varten. Voit keskeyttää osallistumisen koska tahansa.

Pyydän vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti, oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.

Kesto noin.10 min

Kiitos ajastasi ja arvokkaasta osallistumisestasi!

* Pakollinen kysymys

1. Ikä *

Merkitse vain yksi soikio.

18-29

30-44

45-59

60+

2. Sukupuoli *

Merkitse vain yksi soikio.

Mies

Nainen

En halua kommentoida

3. Kuinka kauan olet asunut Saksassa? *

Merkitse vain yksi soikio.

alle 1 vuosi

1-3 vuotta

3-5 vuotta

yli 5 vuotta

10. Miten arvioisit nykyistä mielenterveyttäsi Saksassa? *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

eritt erittäin hyvä

11. Koetko, että mielenterveytesi muuton jälkeen on... *

Merkitse vain yksi soikio.

- Parantunut
- Heikentynyt
- Pysynyt samana
- en osaa sanoa

12. Mitkä ulkoiset tekijät ovat mielestäsi vaikuttaneet eniten mielenterveyteesi? *
(voit valita useampi)

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Sosiaaliset kontaktit
- Kieli
- Työ /opiskelu
- Luonto/ ilmasto
- Kulttuurierot
- Taloudellinen tilanne
- Perhe
- Muu: _____

Elämänlaatu

Asteikko 1–10

17. Vapaa-aika suomessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

18. Vapaa-aika saksassa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

19. Luonto/ilmastu suomessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

20. Luonto/ilmastu saksassa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

21. Vapaus/ osallisuus yhteiskunnassa suomessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

22. Vapaus/ osallisuus yhteiskunnassa saksassa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

23. Sosiaaliset suhteet suomessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

24. Sosiaaliset suhteet saksassa *

Merkitse vain yksi soikio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
eritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin tyytyväinen

33. Byrokratia suomessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

eritt erittäin tyytyväinen

34. Byrokratia saksassa *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

eritt erittäin tyytyväinen

Onnellisuus

35. Onnellisuutesi suomessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ei or todella onnellinen

36. Mikä teki sinut onnellisimmaksi suomessa? (kirjoita alle)

37. Onnellisuutesi saksassa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ei o	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erittäin onnellinen

38. Mikä tekee sinut onnellisimmaksi saksassa? (kirjoita alle)

Asenne elämään

39. Miten kuvallisit yleistä asennettasi elämään? *

Merkitse vain yksi soikio.

- melko positiivinen /optimistinen
- neutraali
- melko negatiivinen/ pessimistinen

40. Onko asenteesi elämään muuttunut muuton jälkeen? *

Merkitse vain yksi soikio.

- muuttunut positiivisemmaksi
- pysynyt samana
- muuttunut negatiivisemmaksi

41. Jos asenteesi on muuttunut, niin miksi?

42. Mikä on auttanut sinua säilyttämään tai kehittämään positiivista asenetta?

43. Oletko harkinnut paluumuuttoa Suomeen? *

Merkitse vain yksi soikio.

kyllä

ei

ehkä

44. Mistä syistä?

45. Haluaisitko lisätä jotain kokemuksistasi suomalaisena ulkosuomalaisena?

46. Muuta kommentoitavaa
