

Das macht glücklich

Von **Gabriela Braun**. Aktualisiert am 18.12.2013 **48 Kommentare**

Sie wollen im nächsten Jahr glücklicher sein? Glücksforscher Bruno S. Frey kennt die Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben. Fünf Dinge sind dabei elementar.



Sie kann gar nicht anders, als glücklich sein: Sally Hawkins als Poppy im Film «Happy-Go-Lucky» des Regisseurs Mike Leigh.

Bild: PD



Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Bruno S. Frey ist Gastprofessor an der Zeppelin-Universität und emeritierter Professor an der Universität Zürich. Er ist Wirtschaftswissenschaftler, Glücksforscher

Herr Frey, Sie sagen, Glück lasse sich messen. Wie geht das?

Wir fragen Menschen, wie sie insgesamt zufrieden sind mit ihrem Leben, das sie führen. Die Leute geben auf einer Skala von 0 bis 10 ihre Zufriedenheit an. Null steht für sehr unzufrieden, 10 für völlig zufrieden. Die Antworten darauf sind erstaunlich verlässlich.

Wie können Sie das erkennen?

Menschen, die glücklich sind, sind sozial aktiver als

und Co-Autor des Buches «Glück – Die Sicht der Ökonomie», erschienen im Rüegger-Verlag. (Bild: zvg)

unglückliche Menschen. Sie sind optimistischer, haben mehr Freunde und sie lächeln mehr. Das sind alles vernünftige Anzeichen dafür, ob jemand glücklich ist.

Artikel zum Thema

**Was Männer am meisten bereuen
Warum Generation Y schneller den Job
wechselt
Zufrieden, trotz weniger Lohn**

**Sie verwenden die beiden Begriffe
Zufriedenheit und Glück. Bedeuten sie nicht
Unterschiedliches?**

Teilen und kommentieren

Doch, es gibt Unterschiede. Wir unterscheiden drei Konzepte des Glücks: Das eine ist ein kurzfristiges. Der momentane Eindruck zählt. Man ist gerade glücklich, weil man ein Lob erhalten hat oder schöne Musik hört.

Dann gibt es das grundsätzliche Glück, das hat mit einer allgemeinen Zufriedenheit zu tun und ist viel tiefer. Etwa dann, wenn jemand auf dem Sterbebett liegt und sagt, dass er glücklich ist mit all dem, was gewesen ist. In der ökonomischen Glücksforschung interessieren wir uns für jenes Glück, das dazwischen liegt. Indem wir die Menschen fragen, wie glücklich oder zufrieden sie sich insgesamt mit dem Leben fühlen, das sie führen. Man kann dazu sagen, dass das Gefühl des Zufriedenseins nachhaltiger ist als das schnelle Glück.

Dann soll man also Zufriedenheit anstreben und nicht Glück?

Ja.

Was macht denn zufrieden – oder glücklich?

Folgende fünf Dinge:

- Der Beruf und eine Arbeitsstelle. Das ist enorm wichtig. Der Verlust der Arbeitsstelle dagegen führt zu einem grossen Rückgang des Glücks. Das ist für die meisten Menschen sehr schlimm.
- Freunde, Bekannte und Familie haben und regelmässig Zeit mit ihnen verbringen.
- Gesundheit
- Leben in einer Demokratie. Menschen sind auch glücklicher, wenn sie in lokalen politischen Entscheiden mitwirken können.
- Materieller Wohlstand. Ist man gut gestellt, gehts einem besser. Arm sein ist eine grosse Belastung.

Geld macht also glücklich?

Es trägt dazu bei. Allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Verdient man bereits viel und man kriegt noch mehr, macht das nicht glücklicher.

Viele Menschen ärgern sich in diesem Monat, keine Lohnerhöhung oder bloss einen mickrigen Bonus erhalten zu haben. Zu Recht?

Das ist menschlich. Besonders unzufrieden wird man, wenn man sich mit anderen vergleicht. Wenn man etwa hört, dass der Arbeitskollege im neuen Jahr mehr Lohn verdient als man selbst. Man ärgert sich und empfindet es als ungerecht.

Die Ratgeberliteratur zum Thema Glück ist riesig: Doch kann man Glücklichein auf diesem Weg lernen?

Sehr begrenzt. Bücher können einem dabei helfen, eine positivere Einstellung zum Leben zu bekommen. Man kann diese Sichtweise sicher etwas trainieren. Doch man kann das Glück nicht erhaschen. Man kann ihm nicht nachrennen. Und wenn man das tut, dann kriegt man es sicher nicht. Das haben bereits die alten Philosophen begriffen.

Und was raten Sie uns, als Glücksforscher, zu tun?

Sich Zeit nehmen für Dinge, die einem wichtig sind und Freude bereiten. Etwa den Kontakt zu Freunden und Bekannten suchen und mit ihnen Zeit verbringen. Das macht zufrieden. Und vielleicht auch glücklich.

(baz.ch/Newsnet)

Erstellt: 18.12.2013, 14:49 Uhr

[Alle Kommentare anzeigen](#)