

# Erhöht Sport das Glück , oder betreiben glückliche Menschen mehr Sport?

Bruno S. Frey und Anthony Gullo

Schlagworte: Sport, Glück, Lebenszufriedenheit, Gesundheit

*Wir untersuchen den kausalen Zusammenhang von Glück und Sport. Menschen, die Sport treiben, werden glücklicher, und Menschen, die glücklicher sind, sind eher bereit Sport zu treiben. Der Effekt der Sportteilnahme auf das subjektive Wohlbefinden dominiert eindeutig den umgekehrten kausalen Effekt.*

## 1. Sport und Glück

Eine informelle Umfrage unter einer beträchtlichen Anzahl von Freunden und Bekannten ergibt ein klares Bild. Auf die Frage, welche kausale Beziehung zwischen Glück und Sport für sie relevant ist, antworteten fast alle Befragten: "Sport zu treiben erhöht das Glück", vor allem weil Sport der Gesundheit zuträglich ist, weil er den Körper stärkt, die Menschen dazu bringt, frische Luft zu genießen, eine willkommene Disziplinierungsfunktion hat und vor allem chemische Prozesse im Körper in Gang setzt, die die Lebenszufriedenheit stärken und damit das Glück erhöhen.

Aber gilt dies wirklich? Es könnte ja auch sein, dass glücklichere Menschen mehr Sport betreiben.

Beide Richtungen der Verursachung können gleichzeitig existieren. Es ist jedoch auch möglich, dass nur der eine Einfluss gilt. Wir bemühen uns, ökonometrisch zu untersuchen, ob Sport zu treiben glücklich macht und/oder ob glückliche Menschen mehr Sport treiben.<sup>1</sup>

## 2. Bestehende Studien

Das Studium der Glücksforschung ist ein Paradebeispiel für eine interdisziplinäre Forschung, die von verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen betrieben wird. In den Wirtschaftswissenschaften ist die Glücksforschung heute weithin anerkannt und hat sich zu einem der populärsten Gebiete der aktuellen Wirtschaftsforschung entwickelt. Diese Studien identifizieren eine Vielzahl von Determinanten des Glücks (z.B. Easterlin, 2002; Layard, 2005; Frey, 2008).

Eine begrenzte Anzahl von Studien untersucht die Beziehung zwischen Sport und Glück. Eine positive Korrelation wurde in mehreren Studien mit verschiedenen Stichproben dokumentiert (z.B. Dolan et al., 2014; Downward & Rasciute, 2011; Wheatley & Bickerton, 2017). Diese Studien erheben nicht den Anspruch, einen kausalen Zusammenhang zwischen Glück und Sport herzustellen. Nach unserer Kenntnis gibt es bisher keine Studien, die beide kausale Richtungen analysieren, von der sportlichen Aktivität zum Glück und vom Glück zur sportlichen Aktivität.

---

<sup>1</sup> Die ausführlichen ökonometrischen Schätzungen finden sich beim bisher unveröffentlichten Artikel im Journal of Sports Economics: Frey, B. S., & Gullo, A. (2020). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports?

### **3. Empirisches Vorgehen**

Unsere Studie befasst sich mit der Beziehung zwischen Glück und Sport in zwei Schritten:

Der empirische Zusammenhang zwischen der subjektiv berichteten Lebenszufriedenheit und dem Engagement im Sport wird ökonometrisch mit den wohl besten Daten, dem Deutschen Sozio-Ökonomischen Panel (GSOEP), analysiert. Wir verwenden 12 Wellen des Panels von 1992 bis 2017. Der Datensatz umfasst 58'368 Personen und 213'563 Beobachtungen. Unter Verwendung der Panelstruktur versuchen wir, die beiden kausalen Zusammenhänge zu identifizieren: vom Sport zum Glück und vom Glück zum Sport.

Das individuelle Glück wird durch die subjektiv berichtete Lebenszufriedenheit erfasst. Die Daten basieren auf den Antworten auf die Frage: "Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben, alles in allem?" Die Antworten reichen von 0 ("völlig unzufrieden") bis 10 ("völlig zufrieden"). Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Einwohner Deutschlands beträgt 7,1 (von 10). Die sportliche Aktivität wird durch eine Dummy-Variable erfasst. Personen, die mindestens einmal pro Woche Sport treiben oder sich bewegen, werden als aktiv eingestuft. Personen, die weniger als einmal pro Woche Sport treiben oder sich weniger als einmal pro Woche bewegen, werden als inaktiv eingestuft. 32% der deutschen Stichprobenpopulation gibt an, regelmäßig Sport zu treiben (mindestens einmal pro Woche). 62% treiben selten Sport, 6% tun dies monatlich.

### **4. Ergebnisse der ökonometrischen Schätzungen**

Wir verwenden das Modell fixer Effekte, das die Ursachen von Veränderungen innerhalb eines Individuums erfasst. Für zeitlich invariante unbeobachtete Unterschiede zwischen den Individuen wird damit kontrolliert.

#### *Auswirkungen der Teilnahme am Sport auf das Glück*

Der Effekt der Sportteilnahme auf das Glück wird geschätzt, indem eine Vielzahl von soziodemographischen, wirtschaftlichen und sozialen Faktoren konstant gehalten wird. Ceteris paribus erhöht die sportliche Betätigung die Lebenszufriedenheit im Durchschnitt um 0,2 Punkte. Die Teilnahme am Sport ist besonders für Menschen mit schlechter körperlicher Gesundheit von Vorteil.

#### *Auswirkungen des Glücks auf die Teilnahme am Sport*

Die Schätzung zeigt einen signifikanten, aber sehr kleinen Effekt der Lebenszufriedenheit auf die Sportausübung. Selbst wenn die Lebenszufriedenheit um alle 10 Einheiten von "völlig unzufrieden" auf "völlig zufrieden" ansteigen würde, steigt die Wahrscheinlichkeit der Sportteilnahme nur um 4,6%.

## **5. Folgerungen**

Beide Einflussrichtungen sind von Bedeutung. Sport beeinflusst das Glück in stark positiver Weise, während das Glück einen geringeren positiven Einfluss auf das Engagement im Sport hat. Der kausale Effekt der Sportteilnahme auf das Glück ist wesentlich grösser als der umgekehrte kausale Effekt des Glücks auf die Sportteilnahme.

Die empirischen Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft. Auf der Mikroebene kann jede Person selbst entscheiden, ob sie oder er Sport treiben möchte oder nicht. Auf der Makroebene ist die kausale Richtung vom Sport zur Lebenszufriedenheit für politische Interventionen, die das Glück erhöhen sollen, relevant.

Unsere Studie unterliegt verschiedenen Einschränkungen. Insbesondere umfasst der Sport verschiedene Aspekte. Ein wichtiger Unterschied besteht zwischen der aktiven und passiven Teilnahme am Sport. Die aktive Teilnahme am Sport könnte weiter unterteilt werden in Gesundheits-, Amateur- und Profisport. Passiv am Sport teilnehmen lässt sich mittels Live-Beteiligung oder im Fernsehen.

Unsere Studie liefert detaillierte Belege für die enge Beziehung zwischen Sport und Glück. Sie trägt dazu bei, eine Forschungslücke zu schliessen, indem sie einen positiven kausalen Einfluss des Sports auf das Glück identifiziert, der die positive Wirkung des Glücks auf die Ausübung von Sport stark dominiert.

## Referenzen

- Dolan, P., Kavetsos, G., & Vlaev, I. (2014). The happiness workout. *Social Indicators Research, 119*(3), 1363-1377.
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics, 25*(3), 331-348.
- Easterlin, R. A. (2002). *Happiness in economics*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- Frey, B. S. (2008). *Happiness: A revolution in economics*. Cambridge: MIT Press.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. New York: Penguin Press.
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics, 41*(1), 23-45.