

Wie wird man glücklich?

Mit Konsumieren allein jedenfalls nicht – die Forschung bestätigt, was Religionen schon immer wussten



Bruno S. Frey

Glücksforscher werden immer wieder gefragt: «Wie kann ich glücklich werden?» Die Frage wird auch mir häufig gestellt. Offensichtlich besteht ein Bedürfnis, sich mit diesem Aspekt des Lebens auseinanderzusetzen.

Was ist aber Glück? Ist es das wichtigste Ziel im Leben? Diese Fragen sind seit jeher von der Philosophie auf verschiedenste Weise zu beantworten versucht worden. Als Sozialwissenschaftler stelle ich fest, dass für manche Menschen Glück zentral ist, für andere hingegen wenig Bedeutung hat. Ein Lebensziel kann ja auch sein, ein gutes Leben zu führen, insbesondere als richtig angesehene Pflichten getreulich zu erfüllen. So ist eine Mutter mehrerer Kinder in der Regel so sehr durch ihre Tätigkeit in Anspruch genommen, dass sie sich gar nicht fragt, wie glücklich sie ist.

Die Beantwortung der Frage nach dem Glück hängt entscheidend davon ab, was unter Glück verstanden wird. In der empirischen Glücksforschung hat es sich als sinnvoll erwiesen, das Glück im Sinne einer subjektiven Zufriedenheit mit dem Leben zu erfassen. Die Menschen werden gefragt, wie zufrieden sie «insgesamt mit dem Leben sind, das sie führen». Damit wird die Aufmerksamkeit auf ein längerfristiges Wohlbefinden gerichtet.

Was aber bestimmt nun, wie zufrieden die Leute mit ihrem Leben sind?

Viele Leute sehen den Schlüssel zum Glück ausschliesslich im Inneren der Personen selbst. Glücklich ist, wer eine positive Einstellung zum Leben hat. Daran ist sicherlich viel Wahres. Allerdings bleibt offen, auf welche Weise diese positive Einstellung erworben werden kann. Wir wissen oft selbst nicht, wie wir zu dieser positiven Sicht der Welt kommen.

Die Sozialwissenschaftler, die in der Glücksforschung tätig sind (darunter auch meine Forschergruppe an der Universität Zürich), beschäftigen sich hingegen mit den gesellschaftlichen Bestimmungsgründen des Glücks: Unser Glück hängt wesentlich ab von den wirtschaftlichen und politischen Verhältnissen, in denen wir leben. Als einer der wichtigsten Bestimmungsgründe des subjektiven Wohlbefindens erweist sich eine befriedigende berufliche Tätigkeit. Insbesondere wer arbeitslos ist, erlebt einen massiven Rückgang der Lebenszufriedenheit. Dies gilt selbst dann, wenn der dabei erlittene Einkommensverlust vernachlässigbar wäre. In dieser Situation fühlt man sich von der übrigen Gesellschaft ausgegrenzt und nutzlos.

Ein höheres Einkommen erhöht das subjektive Wohlbefinden vor allem bei wirtschaftlich schlecht gestellten Personen. Einkommen verschafft also durchaus Glück. Dies gilt auch zwischen Nationen: Leute in Entwicklungsländern bezeichnen sich selbst im Durchschnitt als weniger glücklich als solche in reichen Ländern. Sobald jedoch ein höheres Einkommen erreicht ist, bringt ein Einkommenszuwachs nur mehr wenig Glücksgewinn. Nach einem Jahr haben sich die meisten Leute so sehr an das höhere Einkommen gewöhnt, dass bereits zwei Drittel des zusätzlichen Glücksgefühls verfliegen sind. Hinzu kommt die Tendenz der Menschen, sich immer mit andern Leuten zu vergleichen – vor allem mit solchen, die noch



ILLUSTRATION: GABI KÖPP

mehr haben. Wenn die anderen Mitglieder der Referenzgruppe ebenfalls eine Einkommenserhöhung erfahren, wird der eigene Einkommenszuwachs als mehr oder weniger selbstverständlich betrachtet. Stagniert in dieser Si-

Ganz besonders wohl fühlen sich Bürger in den Staaten, in denen sie mit Initiativen Einfluss nehmen können.

tuation das eigene Einkommen sogar, fühlt man sich unglücklich, obwohl genauso viele Güter und Dienstleistungen wie vorher erworben werden können. Dieses Neidgefühl ist jedoch nicht allein evolutionär bestimmt, wie oft vermutet wird. Untersuchungen zeigen vielmehr eine kulturelle Abhängigkeit des Neids. US-Amerikaner stört eine sich zuspitzende Ungleichheit in den Einkommen nicht. Sie glauben, sie (oder zumindest ihre Kinder) würden in der Zukunft selbst einmal zu den oberen Einkommensbezieher gehören. Europäer werden hingegen unzufrieden, wenn die Ein-

kommensverteilung auseinander geht. Sie sehen die Chance, selbst einmal zu den Reichen zu gehören, als nur klein an. Bemerkenswerterweise täuschen sich allerdings sowohl die Amerikaner wie die Europäer: Die Aufstiegsmobilität unterscheidet sich tatsächlich kaum zwischen den zwei Kontinenten.

Glücklich machen auch günstige politische Verhältnisse. Wer in einer Demokratie mitentscheiden kann, hat eine höhere Lebenszufriedenheit. Ganz besonders wohl fühlen sich Bürger in den (wenigen) Staaten, in denen sie mit Hilfe von Initiativen und Referenden einen direkten Einfluss auf die politischen Entscheidungen nehmen können. Ebenso erweisen sich kleinräumige politische Einheiten als glücksfördernd.

Die sozialwissenschaftliche Antwort auf die Glücksfrage hat einen ganz speziellen Charakter. Wer den Vorzug hat, in einem Land mit geordneten wirtschaftlichen und politischen Verhältnissen zu leben, hat gute Chancen, glücklich zu sein. Deshalb sollte man das Glück dadurch fördern, indem man sich aktiv für entsprechende politische Verhältnisse einsetzt.

Die Glücksforschung liefert ein weiteres bemerkenswertes Ergebnis: Leute mit einer vorwiegend materialistischen Einstellung ziehen wenig Befriedigung aus dem Konsum. Wer glaubt, mit Hilfe von möglichst vielen und teuren Gütern glücklich zu werden, täuscht sich. Materialisten rennen vergeblich einem Ziel nach, das ihnen dauernd entschwindet. Diese Erkenntnis haben wohl alle Religionen seit jeher gepredigt. Neu ist jedoch, dass nun diese Erkenntnis von der empirisch orientierten wissenschaftlichen (und völlig säkularen) Forschung bestätigt wird.

Bruno S. Frey lehrt Volkswirtschaftslehre am Institut für empirische Wirtschaftsforschung der Universität Zürich.