

Zufriedenheit lässt sich messen

Die meisten Leute sind der Ansicht, Glück lasse sich nicht messen. Durch Fortschritte in der modernen Forschung können Menschen nun aber das von ihnen empfundene Glück erfassen. Anhand von repräsentativen Studien zur individuellen Lebenszufriedenheit, der Methode des Experience Sampling, dem sogenannten Unglücklichkeits-Index und der Untersuchung des Gehirns mittels bildgebender Verfahren lassen sich die unterschiedlichen Glückserfahrungen bestimmen. Diese korrelieren stark mit den allgemein bekannten Merkmalen, die mit Glück assoziiert werden. Dank dieser Erkenntnis kann die Politik so ausgerichtet werden, dass die einzelnen Menschen ihren Weg zum Glück möglichst einfach finden und gehen können.

Bruno S. Frey, Universität Zürich und CREMA (Center for Research in Economics, Management and the Arts)

Lässt sich das Glück des Menschen messen? Für die meisten Menschen ist dies unvorstellbar, denn Glück ist für sie ein persönliches und fundamentales Gefühl, das sich nicht erklären lässt und daher auch nicht seriös gemessen werden kann. Geteilt wurde diese Ansicht von den Ökonomen, die gegenüber direkten Indikatoren des individuellen Wohlbefindens oder Nutzens schon immer höchst skeptisch eingestellt waren. Ihres Erachtens werden diese persönlichen Ereignisse individuell derart unterschiedlich erlebt, dass sie sich nicht vergleichen lassen.

An einer solchen Auffassung ist sicher etwas Wahres dran. Natürlich ist es schwierig und heikel, das Konzept des Glücklichseins empirisch anzugehen. Trotzdem möchte ich Sie als Leser überzeugen, dass es der neueren Forschung in Ökonomie und Psychologie gelungen ist, den Glückszustand von Menschen auf zufriedenstellende Art und Weise zu erfassen. Mittlerweile besteht ein breiter Konsens über die Messbarkeit von Nutzen und Wohlbefinden. Ein führender Vertreter dieser Sichtweise ist der Psychologe Daniel Kahneman, der 2002 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet wurde, weil es ihm gelang, Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung in die Wirtschaftswissenschaften zu integrieren – insbesondere was den Bereich des menschlichen Entscheidungs- und Urteilsverhaltens unter Unsicherheit anbelangt. Erreicht wurde dieser Fortschritt, indem auf die Definition von «Glücklichsein» verzichtet wurde (dies wird den Philosophen überlassen, die sich über Jahrhunderte mit diesem Problem befasst haben). Die Testpersonen wurden vielmehr befragt, wie glücklich sie sich fühlten.

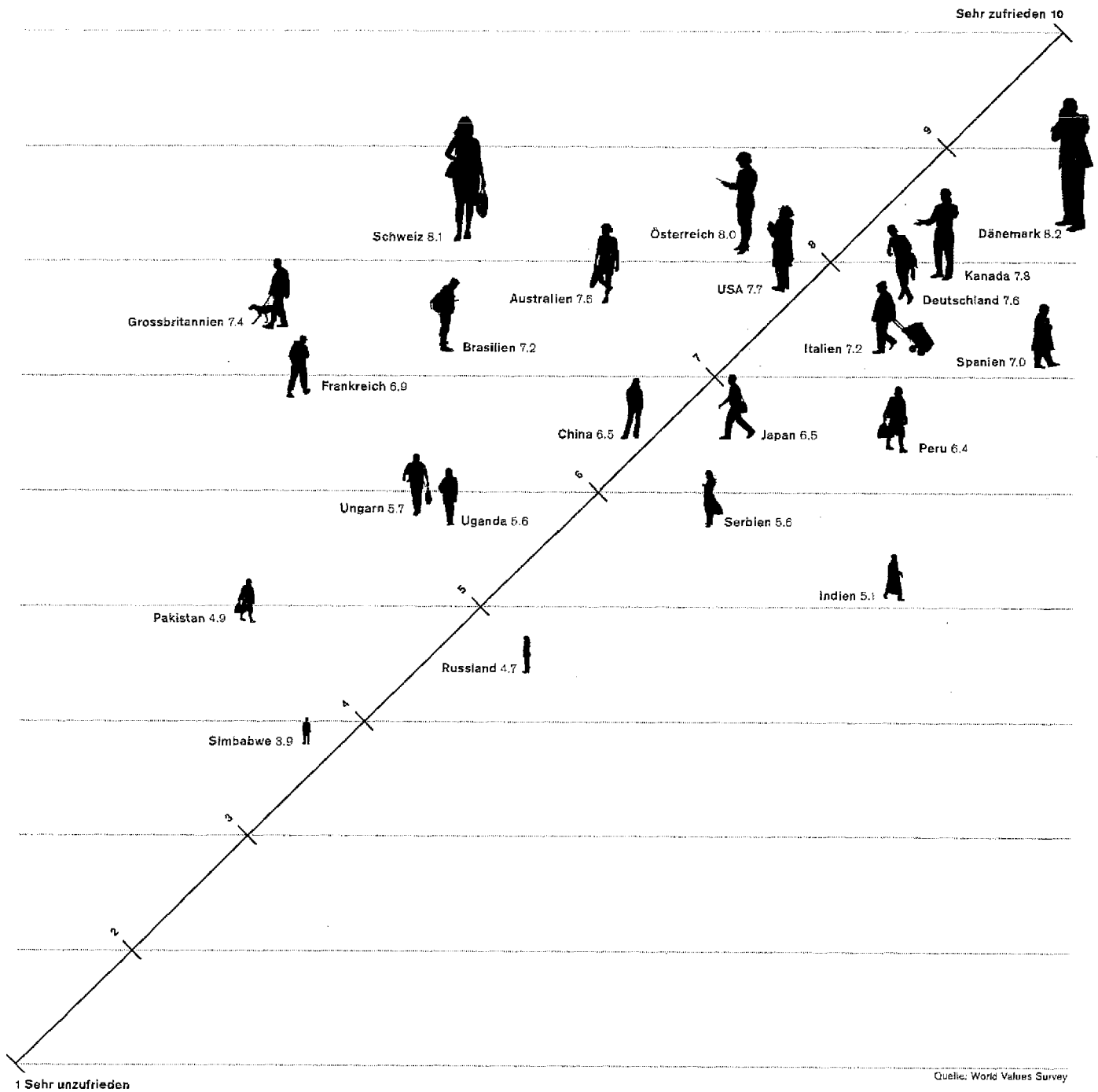
Für Glück gibt es kein übergeordnetes Konzept, das alle Erfahrungen und Gefühle umfasst, unterschieden werden jedoch die folgenden Begriffe:

- Das subjektive Wohlbefinden setzt sich aus den verschiedenen Arten von – positiven und negativen – Bewertungen zusammen, die Menschen über ihr eigenes Leben erstellen.
- Positive und negative Affekte bezeichnen angenehme und unangenehme Stimmungen und Emotionen wie zum Beispiel Freude und Traurigkeit.
- Lebenszufriedenheit umfasst die von einer Person über ihr Leben als Ganzes erstellte Beurteilung; es handelt sich um eine breite, reflexive Bewertung des eigenen Lebens.
- Lebensqualität steht für das Ausmass, in dem das Leben einer Person wünschenswert anstelle von unerwünscht ist; sie steht oft im Zusammenhang mit der natürlichen Umgebung und gilt im Gegensatz zum subjektiven Wohlbefinden als «objektiv».

Für die Messung des Glücklichseins einer Person gibt es vier bekannte Ansätze:

Gesamtbewertungen der Lebenszufriedenheit

Zur Erfassung des Glücklichseins wird eine repräsentative Gruppe von Menschen zu ihrer Gesamtzufriedenheit mit ihrem Leben befragt. Die Lebenszufriedenheit kann dabei wie beispielsweise in der World Values Survey auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 100 (sehr zufrieden) bewertet werden. Zu beantworten haben die Testpersonen dabei die Frage: «Wie zufrieden sind Sie in die-
7



Lebenszufriedenheit auf der Welt um die Jahrhundertwende: Die Tabelle zeigt auf einer 10-Punkte-Skala die durchschnittliche Lebenszufriedenheit für ausgewählte Länder um die Jahrhundertwende. Gesammelt wurden die Daten im Rahmen der World Values Survey, einer internationalen Untersuchung des soziokulturellen und politischen Wandels. Die Studie ergab, dass bezüglich der Ansprüche der Menschen an ihr Leben ein schrittweiser, jedoch grundlegender Wandel stattfindet. Zudem zeigt die Erhebung, dass die grundsätzliche Richtung dieses Wandels bis zu einem gewissen Grad vorhersagbar ist.

sen Tagen und unter Berücksichtigung aller Umstände mit Ihrem Leben als Ganzes?» Bei den Eurobarometer-Erhebungen, die alle Mitgliedstaaten der Europäischen Union abdecken, wird eine ähnliche Frage gestellt: «Sind Sie gesamthaft gesehen sehr zufrieden, ziemlich zufrieden, nicht sehr zufrieden oder überhaupt nicht zufrieden mit dem Leben, das Sie führen?» Daneben gibt es auch Ansätze, die mehrere Fragen umfassen; der bekannteste ist die Lebenszufriedenheitsskala (SWLS). Sie umfasst fünf Fragen, deren Antworten auf einer Skala von 1 bis 7 bewertet werden.¹

Fast die gesamte empirische Arbeit in der ökonomischen Glücksforschung basierte bisher auf solchen repräsentativen, breit angelegten Stichprobenerhebungen, in denen Einzelpersonen ihre Lebenszufriedenheit gesamthaft beurteilten. Der grosse Vorteil solcher Erhebungen besteht im guten Kosten-Leistungs-Verhältnis; auch können solche Methoden für eine grosse Zahl von Personen und Zeitspannen eingesetzt werden. Die Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit im World Values Survey decken heute 80 Länder ab, die über 80 Prozent der Weltbevölkerung über vier Zeiträume hinweg repräsentieren (siehe Darstellung auf Seite 20).

Da subjektive Untersuchungsergebnisse auf der Beurteilung durch Individuen beruhen, ist die Gefahr von Verzerrungen oder Vorurteilen geringer. Es muss jedoch sichergestellt werden, dass die befragten Personen fähig und willens waren, aussagekräftige Angaben zu ihrem Wohlbefinden zu machen. Zudem können ihre Aussagen je nach Reihenfolge oder Formulierung der Fragen, den verwendeten Skalen, der aktuellen Stimmung und der Auswahl der verarbeiteten Informationen anders ausfallen. Abhängig vom beabsichtigten Verwendungszweck der Daten können diese Fehler durchaus relevant werden. Oft dienen die Ergebnisse jedoch nicht so sehr einem Vergleich der absoluten Werte, sondern vielmehr eine Bestimmung der Einflussfaktoren für den Zustand des Glücks ermöglichen.

Dass solche Messungen bezüglich der wichtigen Aspekte von Wohlbefinden glaubwürdige Ergebnisse liefern, beweist auch die hohe Korrelation mit dem Verhalten und den allgemein mit Glücklichkeit assoziierten Elementen. Kohärenztests haben gezeigt, dass glückliche Menschen im zwischenmenschlichen Kontakt öfter lächeln, von Freunden und Familienmitgliedern wie auch von Ehegatten als glücklich eingestuft werden, häufiger positive Emotionen zum Ausdruck bringen, optimistisch, kontaktfreudiger und extravertierter sind und besser schlafen. Auch die Selbstmordrate ist bei glücklichen Menschen tiefer.

Die Experience-Sampling-Methode

Bei dieser Methode werden Informationen über die Erfahrungen von Einzelpersonen in ihrer natürlichen Umgebung und in Echtzeit gesammelt. Dazu wird eine repräsentative Auswahl von Individuen mit einem Beeper oder einem Handheld-Computer ausgestattet, der sie zu zufällig ausgewählten Zeitpunkten auffordert, eine Reihe von Fragen zu ihren aktuellen positiven und negativen Gefühlen zu beantworten. Auch die Intensität der Gefühle sollen die Probanden dabei angeben. Aus der Summe dieser unmittelbar in der jeweiligen Situation erfassten Aussagen zum Gefühlszustand lässt sich der Glückszustand der einzelnen Personen berechnen.

Die Tagesrekonstruktionsmethode (Day Reconstruction Method) zur Messung des Glücks ist eine spezielle Variante des Experience Sampling. Dabei werden Daten gesammelt, um anschliessend die von einer Person im Laufe eines Tages gemachten Erfahrungen mittels einer systematischen, am nachfolgenden Tag durchgeführten

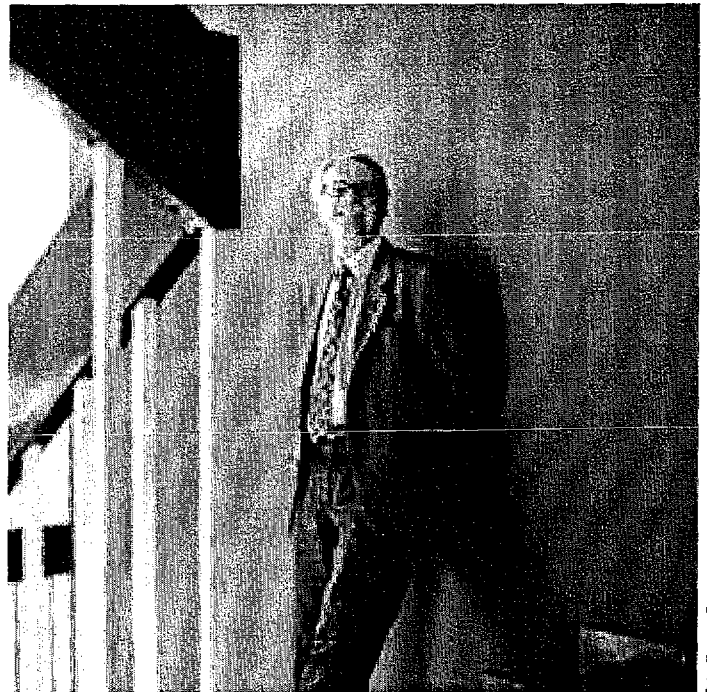


Foto: Thomas Egger

**Bruno S. Frey, der Schweizer Wohlfahrts-ökonom, ist Mitbegründer und Forschungs-
direktor des Center for Research in Economics, Management and the Arts (CREMA)
in der Schweiz. → Vollständiger Lebenslauf siehe S. 54**

Rekonstruktion zu beschreiben. Die Probanden werden zu diesem Zweck aufgefordert, einen strukturierten Fragebogen auszufüllen und so den Vortag zu rekonstruieren. Als Erstes werden die am Vortag unternommenen Aktivitäten ins Arbeitsgedächtnis gerufen, indem die Abfolge von Episoden vergegenwärtigt wird. Anschliessend beschreiben die Probanden jede Episode detailliert, indem sie festhalten, wann, was, wo und mit wem stattfand. Nachfolgend bewerten die Probanden diese Episoden hinsichtlich positiver (glücklich, warm/freundlich, wohl gefühlt) oder negativer Gefühle (frustriert/ärgerlich, depressiv/melancholisch, belästigt/herumgestossen, ärgerlich/feindlich, besorgt/ängstlich, kritisiert/herabgewürdigt). Auch gefragt wird, ob jemand das Ende der Episode ungeduldig erwartet hat, sich kompetent oder müde fühlt.

Die Erfassung von Alltagserfahrungen mit der Tagesrekonstruktionsmethode ermöglicht ein genaueres Messen des Glückseins als repräsentative Untersuchungen, die sich auf eine Frage beschränken. Durch eine sorgfältige Aufgliederung des Vortages in Episoden werden die Probanden angehalten, sich ihrer Gefühle während der einzelnen Zeitabschnitte bewusst zu werden. Bei einem solchen Vorgehen ist die Gefahr, dass Erinnerungen verzerrt werden, weniger gross als bei einer Reaktivierung der Erinnerungen, wo sich Verzerrungen besonders stark bemerkbar machen können. Die Tagesrekonstruktionsmethode ist neu; empirisch eingesetzt wurde sie bisher nur auf experimenteller Basis. Abzuwarten bleibt, in welchem Masse und für welche spezifischen Anwendungen die Glücksforscher auf diesen Messansatz vertrauen wollen.

Der U-Index

Die Ergebnisse von Lebenszufriedenheit und des Experience Sampling bieten keine Gewähr, dass die verwendeten Skalen die entsprechenden Gefühle adäquat in Zahlen wiedergeben. Fraglich ist nämlich, ob die Antwort «sehr zufrieden» wirklich dem doppelten Wert der Antwort «nicht zufrieden» entspricht. Der U-Index (oder Unglücklichkeits-Index) soll hier Abhilfe schaffen. Definiert wird dieser Index als der Anteil des Tages, welchen ein bestimmter Mensch in einem unangenehmen Zustand verbringt. Als «unangenehm» gilt eine Episode, wenn das intensivste, während dieser Episode erlebte Gefühl ein negatives ist. Der U-Index baut auf der Feststellung auf, dass der dominierende Gefühlszustand der meisten Menschen während des grössten Teils der Zeit positiv ist. Daher stellt jede Episode mit einem negativen Gefühl ein signifikantes Ereignis dar. Es wird davon ausgegangen, dass eine dominante negative Emotion eine ganze Episode zu überschatten vermag. Dies ist natürlich eine eher spezielle Vermutung, die auf einen besonderen, unangenehmen Gemütszustand fokussiert, während positive Erfahrungen vernachlässigt werden.

Messung der Gehirnaktivitäten mittels bildgebender Verfahren

Brain Imaging, die bildliche Darstellung der Gehirnaktivitäten, ist ein ganz anderer Ansatz zur quantitativen Messung des Nutzens. Die modernste Methode zur Messung der Gehirnaktivitäten ist die funktionelle Kernspintomographie, mit welcher sich der Blutfluss im Gehirn basierend auf den magnetischen Eigenschaften, die je nach Sauerstoffgehalt des Blutes variieren, darstellen lässt. Bei glücklichen Menschen zeigt sich ein charakteristisches Muster von elektrischer Hirnrindenaktivität, wobei in der linken Gehirnhälfte eine grössere Aktivität als in der rechten präfrontalen Hirnrinde feststellbar ist. Diese Asymmetrie im präfrontalen Cortex zwischen mehr und weniger glücklichen Menschen korreliert mit Selbstangä-

ben bezüglich Wohlbefinden, Verhaltensaktivierung (statt Verhaltensinhibition) und sogar mit der Antikörperreaktion auf Grippeimpfstoff.

Diese Messungen von Glück haben uns wertvolle Einsichten für das Verständnis von Ökonomie und Gesellschaft ermöglicht. Auf der Makro-Ebene hat sich Glück zunehmend als Ergänzung zu den traditionellen Indikatoren des Volkseinkommens etabliert und reiht sich somit in die Sozialindikatoren ein. Grossbritannien und Australien sowie andere Länder haben sich zu bestimmten nationalen Wohlfahrtsindikatoren verpflichtet. Das Königreich Bhutan verkündete sogar, das Bruttosozialglück («Gross National Happiness») statt des Bruttosozialprodukts steigern zu wollen. Eine bedeutende Einsicht aus der Glücksforschung besagt, dass demokratische Institutionen, insbesondere die direkte Beteiligung der Bürger mittels Volksinitiativen und Referenden, zur Steigerung der Zufriedenheit bei den Bürgern beiträgt. Derselbe positive Effekt konnte nachgewiesen werden, wenn Bürger am Entscheidungsprozess auf lokaler Ebene teilnehmen können.

Auf der Mikro-Ebene kann anhand der Messung von Zufriedenheit die Wohlfahrt einer Gesellschaft direkter analysiert werden als mit den Standardmethoden der Wohlfahrtsökonomie und sie bietet sich daher als nützliche Ergänzung an. In der mikroökonomischen Theorie ist es nur dann gültig, sich ausschliesslich auf eine nachgewiesene Präferenz zu berufen, wenn die Individuen vollumfänglich rational handeln. In der Realität aber sind Menschen in ihren Entscheidungen oft inkohärent: Sie lernen nicht aus der Erfahrung oder ziehen die falschen Schlüsse, verweigern die Teilnahme an einem für sie günstigen Geschäft, vergleichen sich selber mit anderen, verfügen über eine ungenügende Selbstkontrolle, schätzen zukünftigen Konsumnutzen falsch ein und weichen auch sonst in vielerlei Hinsicht vom Modell des rational handelnden Wirtschaftsakteurs ab. In diesem Umfang widerspiegeln die Entscheide von Einzelpersonen nicht die wahren Präferenzen, und die Ausweitung ihrer Möglichkeiten führt nicht zwingend zu einem erhöhten Nutzen. Das kann zu grundlegenden Änderungen in Evaluationen führen; ein Beispiel dafür ist, dass amerikanische Arbeiter mit mehr Ferien und geringerem Lohn glücklicher wären.

Die Möglichkeit einer adäquaten Glücksmessung führte in der Wirtschaftswissenschaft zu neuen Visionen. Dabei erweisen sich die Ergebnisse der Glücksforschung als besonders nützlich. Insbesondere im politischen Bereich können dadurch diejenigen Institutionen bestimmt werden, die es dem einzelnen Menschen am besten ermöglichen, seinen eigenen Weg zum Glück zu finden und zu gehen. Wichtige Beispiele sind direkte Demokratie und Föderalismus, die den Bürgern eine aktive Teilnahme am politischen Entscheidungsprozess ermöglichen und dadurch ihre Zufriedenheit steigern. ■

¹ Für die Testfragen siehe die Innenseite des Covers.