

# GRÖßERES GLÜCK FÜR EINE GRÖßERE ZAHL VON MENSCHEN: Ist das in Deutschland möglich?

Ruut Veenhoven

*Publiziert in: Glück - Welches Glück, Beate Hentschel/ Gisela Staupe (Hg.)  
Carl Hansen Verlag, München seit 107-115, ISBN 978-3-446-23015-6*

Was ist letztlich das Ziel staatlicher Politik? Jeremy Bentham (1789) würde sagen: größeres Glück für eine größere Zahl von Menschen. Für ihn war Glück subjektive Freude am Leben oder, in seinen Worten, »die Summe aller Freuden und Leiden«. Damals ließ sich das Glück der großen Zahl nicht messen, und es war deshalb schwer einzuschätzen, wie man das Glück befördern konnte und ob entsprechende Versuche überhaupt erfolgreich waren oder nicht. Das Glück blieb somit Gegenstand philosophischer Spekulation.

Heute ist das anders. Sozialwissenschaftler haben herausgefunden, dass sich Glück mittels Fragen zur Lebenszufriedenheit messen lässt, und derartige Fragen in umfassenden Untersuchungen der breiten Bevölkerung angewendet.

## 1 GLÜCK IN DEUTSCHLAND

Die meisten Deutschen sind glücklich. Das legen zumindest ihre Antworten nahe auf die Frage: Wie zufrieden sind Sie heute, alles in allem genommen, mit Ihrem Leben als Ganzem? Geben Sie dazu einen Wert zwischen 0 und 10 an, wobei 0 >extrem unzufrieden und 10 vollkommen zufrieden< bezeichnet. Die Antworten finden sich in Abbildung 1 dargestellt. Mehr als 50 Prozent der Deutschen bewerten ihr Leben mit 7 oder höher und weniger als 15 Prozent geben einen Wert unter 5 an. Untersuchungen mit einer etwas veränderten Fragestellung haben ganz ähnliche Ergebnisse erbracht. Die >Durchschnittsnote<, die die Deutschen ihrem Leben geben, liegt gegenwärtig bei 7,2." Dabei liegt dieser Wert im ehemaligen Westdeutschland etwas höher als in der ehemaligen DDR.

• Durchschnittswert verschiedener Umfragen. Ermittelt in der World Database of Happiness, Happiness in Nations, Rank Report 2007-1.

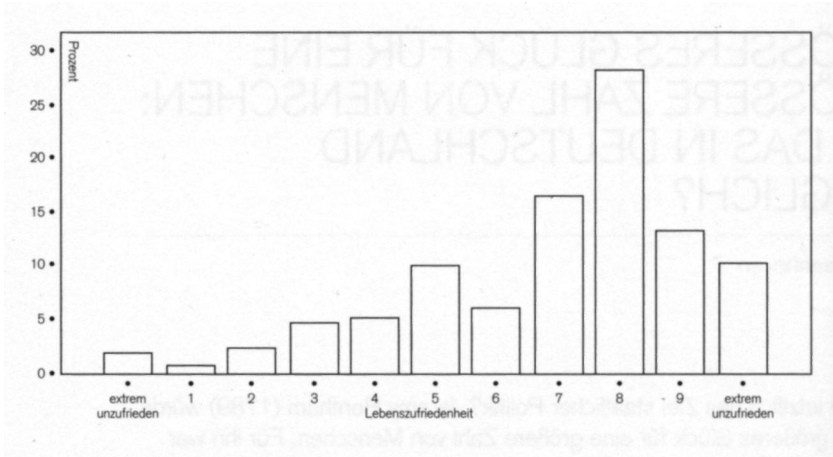


ABBILDUNG 1: Glück in Deutschland  
 Daten aus: European Social Survey 2003.

## 2 RANGLISTE DER NATIONEN IN SACHEN GLÜCK

Wie glücklich sind die Deutschen im Vergleich zu anderen Nationen? Einige interessante Ergebnisse dazu finden sich in Abbildung 2. Zwar liegt Deutschland in dieser Liste im Mittelfeld, tatsächlich jedoch nimmt es weltweit einen Spitzenplatz ein. Das durchschnittliche Glück schwankt zwischen 8,2 (Dänemark) und 3,3 (Zimbabwe), und mit seinem Wert von 7,2 liegt Deutschland angesichts der fünf Punkte Differenz ziemlich weit oben.

• Dänemark	8,2
• Schweiz	8,1
• Schweden	7,7
• USA	7,4
• Deutschland	7,2
• Frankreich	6,5
• Japan	6,2
• Polen	5,9
• Russland	4,4
• Zimbabwe	3,3

ABBILDUNG 2: Glück in verschiedenen Ländern um das Jahr 2000; Durchschnittswerte auf einer Skala von 0 bis 10

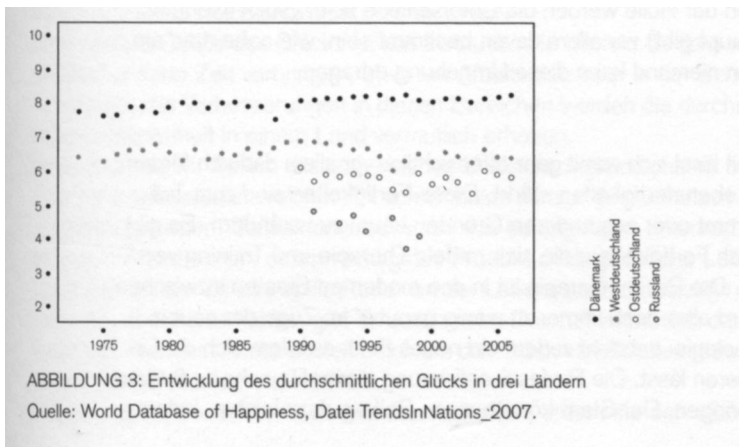
Quelle: World Database of Happiness, Happiness in Nations, Rank Report 2007-1.

### 3 IST GRÖßERES GLÜCK MÖGLICH?

Kann staatliche Politik für größeres Glück sorgen? Zahlreiche Wissenschaftler verneinen das. Einige Psychologen behaupten, Glück sei im Wesentlichen angeboren oder zumindest an eine stabile Persönlichkeit gebunden. Eine bessere Gesellschaft werde somit keine glücklicheren Bürger zur Folge haben. Einige Soziologen kommen zum gleichen Schluss, denn ihrer Ansicht nach hängt Glück vom sozialen Vergleich ab, und man sei nicht besser dran als die Nachbarn, wenn sich die Situation für alle verbessert. Als Beispiel dafür werden häufig die USA genannt; der materielle Wohlstand habe sich dort seit den 1950er Jahren verdoppelt, doch das durchschnittliche Glücksempfinden sei gleich geblieben.

Doch diese Wissenschaftler irren. Denn zum einen besteht ein klarer Zusammenhang zwischen dem durchschnittlichen Glück und der Qualität einer Gesellschaft. Man denke nur an den oben erwähnten Fall des afrikanischen Zimbabwe mit einem Wert von 3,3. Die Menschen können ganz offensichtlich in einem »failed state« nicht glücklich leben, selbst wenn ihre Nachbarn in gleicher Weise zu leiden haben. Zum anderen hat sich das durchschnittliche Glück in den meisten Ländern verändert, und zwar üblicherweise zum Besseren (Veenhoven/Hagerty 2006). Abbildung 3 zeigt für Dänemark eine allmähliche Zunahme des Glücks im Verlauf der letzten 30 Jahre, für Russland einen dramatischen Rückgang der durchschnittlichen Zufriedenheit nach der Rubelkrise 1995.

Abbildung 3 verdeutlicht überdies, dass in Deutschland größeres Glück möglich ist. Das durchschnittliche Glück liegt in Dänemark heute um einen Punkt höher als in Deutschland. Und was in Dänemark möglich ist, sollte auch in Deutschland möglich sein. Man komme jetzt bitte nicht mit dem Einwand, das dänische Glück sei eine Sache der genetischen Veranlagung oder des Nationalcharakters, denn wie die Abbildung zeigt, hat die Zufriedenheit in Dänemark seit 1973 zugenommen.



## 4 WIE LÄSST SICH DAS GLÜCK STEIGERN?

Offensichtlich ist also in Deutschland größeres Glück für eine größere Zahl von Menschen möglich. Wie aber lässt sich dieses Ziel erreichen? Meiner Ansicht nach ist das auf drei Ebenen möglich: (1) auf der Mikroebene der einzelnen Bürger, (2) auf der Mesoebene der Organisationen und (3) auf der Makroebene der Gesellschaft.

### 4.1 Die Lebensfertigkeiten stärken

Viele Menschen glauben, sie wären glücklicher, wenn sie mehr Geld hätten oder auf der sozialen Leiter weiter oben stünden. Die Forschung zeigt jedoch, dass diese Dinge kaum eine Rolle spielen, zumindest nicht in wohlhabenden und egalitären Gesellschaften wie der deutschen. Unterschiede in puncto Einkommen und sozialem Status erklären nur rund 5 Prozent der Unterschiede in Abbildung 1. Die gängigen Vorstellungen von den Voraussetzungen fürs Glück sind irreführend.

Was aber sorgt dann für Glück? Rund 10 Prozent der Unterschiede lassen sich den sozialen Beziehungen zuschreiben, insbesondere einer guten Ehe. Weitere 10 Prozent haben mit Glück oder Pech zu tun, was für Länder, in denen das Leben weniger vorhersehbar ist, vermutlich in noch stärkerem Maße gilt. Großteils aber haben die Unterschiede offenbar mit persönlichen Merkmalen zu tun; rund 30 Prozent lassen sich auf eine unterschiedliche Lebensfertigkeit (*life-ability*) zurückführen (Heady/Wearing 1990).

Die relative Bedeutung innerer Stärken dürfte eigentlich nicht überraschen, wenn wir bedenken, dass die Lebensverhältnisse in Ländern wie Deutschland üblicherweise sehr gut sind; je besser die äußeren Bedingungen sind, desto weniger tragen sie zu Unterschieden in Sachen Zufriedenheit bei. Im Paradies werden alle Unterschiede beim Glück auf die innere Kompetenz zurückzuführen sein, wenn beispielsweise Neurotiker sich dort mit den Engeln herumstreiten. In der Hölle werden die Unterschiede beim Glück (wenn es sie denn überhaupt gibt) vor allem davon bestimmt sein, wie nahe man am Feuer sitzt, denn niemand kann diese Umgebung ertragen.

#### *Training*

Die Zufriedenheit lässt sich somit ganz offensichtlich vor allem dadurch fördern, dass man die Lebensfertigkeiten stärkt. Diese Fertigkeiten sind zum Teil genetisch bestimmt oder aus anderen Gründen kaum zu verändern. Es gibt jedoch auch noch Fertigkeiten, die sich mittels Therapie und Training verbessern lassen. Die Psychotherapie ist in den modernen Staaten inzwischen voll etabliert, wird aber noch immer zu wenig genutzt. Im Zuge der neuen »positiven Psychologie« entsteht zudem ein neues Feld, auf dem sich die Lebenskunst trainieren lässt. Die Professionalisierung dieser Branche zu fördern dürfte einiges bringen. Der Staat könnte einen Beitrag dazu leisten, indem

er Wirksamkeitsstudien bezahlt, so dass sich die Spreu vom Weizen trennen lässt. Sobald belegt ist, dass ein solches Training die Zufriedenheit ein wenig steigern kann, wird sich ein eigenständiger Markt entwickeln.

### *Beratung*

Eine weitere Möglichkeit, das Glück auf individueller Ebene zu vergrößern, besteht darin, die Menschen über die Konsequenzen wichtiger Lebensentscheidungen zu informieren. Wir leben schließlich in einer »multiple-choice-society«, in einer Gesellschaft mit vielfältigen Wahlmöglichkeiten, in der gut 40 Prozent der Unterschiede in Sachen Zufriedenheit offenbar mit »intentionalem Handeln« (Sheldon/Lyubomirsky 2004, 131) zu tun haben. Klügere Entscheidungen werden deshalb zu größerem Glück führen. In diesem Zusammenhang sollten die Regierungen die »gesundheitliche Aufklärung« zu einer »Glücksaufklärung« erweitern. Wie bei der gesundheitlichen Aufklärung sollte es eine solide Faktenbasis geben; im Moment haben wir noch zu wenig verlässliche Daten über die Konsequenzen von Lebensentscheidungen. Was wir brauchen, sind Untersuchungen darüber, wie sich die Zufriedenheit nach wichtigen Lebensentscheidungen verändert, etwa wenn man ein Kind bekommt, ins Ausland geht oder in den Vorruhestand tritt. Solche Studien können zeigen, was vor uns mit Menschen passiert ist, die das getan haben, was wir nun zu tun beabsichtigen. Bei wichtigen Konsumententscheidungen orientieren wir uns oftmals an den Tests der Verbraucherverbände. Bei Lebensentscheidungen könnten wir über eine ähnliche Informationsgrundlage verfügen. Ein Beispiel für diesen Ansatz liefern Frey/Stutzer (2004). Sie haben untersucht, welche Auswirkungen es hat, wenn man einen besser bezahlten Job annimmt, der weiter von zu Hause entfernt ist. Dabei zeigt sich, dass viele Menschen falsch einschätzen, wie sich das auf ihre eigene Zufriedenheit auswirken wird, und weniger glücklich werden.

## **4.2 Institutionen lebenswerter machen**

Eine weitere Quelle des Glücks ist das institutionelle Umfeld, in dem wir den Großteil unserer Zeit verbringen, etwa am Arbeitsplatz oder in der Schule. Systematische Verbesserungen in diesen Bereichen werden die durchschnittliche Zufriedenheit in einem Land vermutlich erhöhen.

Dazu müssen wir freilich wissen, welches Umfeld am glücklichsten macht, also beispielsweise in welcher Art von Schulen Kinder ihre Schulzeit am stärksten genießen. Seltsamerweise wurde das bislang kaum untersucht, nicht einmal in Altenheimen, deren wichtigstes Produkt doch glückliche Lebensjahre sein sollen. Es ist viel die Rede von der Lebensqualität (*livability*) in Institutionen, aber harte Fakten gibt es dazu kaum. Das hat vermutlich damit zu tun, dass kaum ein Anreiz besteht, sich um das Glück von Schülern oder Heimbewohnern Gedanken zu machen.

Regierungen können einen Anreiz dazu schaffen, indem sie den »Glücks-

Output «von Institutionen untersuchen. Sobald die Unterschiede sichtbar werden, wird der Markt es richten. So werden etwa Eltern einer Schule, in der die meisten Kinder glücklich sind, den Vorzug geben gegenüber einer Schule, wo dies nicht der Fall ist, selbst wenn letztere Schule höhere Abschlüsse ermöglicht.

#### 4.3 Die Gesellschaft lebenswerter machen

Das Glück hängt auch von der Qualität der Gesellschaft ganz allgemein ab. Wie Abbildung 2 gezeigt hat, gibt es in Sachen Zufriedenheit große Unterschiede zwischen den Nationen, und diese Unterschiede stehen eindeutig in Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Qualitäten, von denen einige in Abbildung 4 aufgeführt sind.

SITUATION IM LAND	KORRELATION MIT DER DURCHSCHNITTlichen ZUFRIEDENHEIT		
	Nullkorrelation	Partialkorrelation*	N
<b>Wohlstand</b>			
• Kaufkraft pro Kopf	+ .65	-	88
<b>Freiheit</b>			
• wirtschaftlich	+ .60	+ .26	88
• politisch	+ .48	+ .17	90
• persönlich	+ .35	- .13	83
<b>Gleichheit</b>			
• Einkommensungleichheit	+ .05	+ .42	82
• Diskriminierung von Frauen	- .52	- .25	58
<b>Brüderlichkeit</b>			
• Toleranz	+ .52	+ .40	76
• Vertrauen in die Mitmenschen	+ .39	+ .17	79
• soziale Sicherheit	+ .35	- .16	66
<b>Gerechtigkeit</b>			
• Rechtsstaatlichkeit	+ .64	+ .20	90
• Achtung der Menschenrechte	+ .47	+ .09	90
• Korruption	- .56	- .03	62
<b>Varianzaufklärung</b>	<b>83 %</b>		<b>60</b>

ABBILDUNG 4: Gesellschaftliche Korrelate des Glücks

Daten aus: World Database of Happiness, Datei >States of Nations<

\* Auspartialisiert wurde der Wohlstand einer Nation

Wird uns weiteres Wirtschaftswachstum glücklicher machen? Abbildung 4 legt das nahe, denn Zufriedenheit ist in hohem Maße mit dem Wohlstand eines Landes korreliert. Doch scheint materieller Wohlstand dem Gesetz abnehmender Erträge zu unterliegen, und Wirtschaftswachstum sorgt in armen Ländern für mehr Zufriedenheit als in reichen Nationen wie Deutschland. Das bedeutet jedoch nicht, dass wirtschaftliche Entwicklung in reichen Ländern wenig zur Zufriedenheit beiträgt. Das Glück nimmt in wohlhabenden Staaten immer noch weiter zu, und es ist durchaus möglich, dass diese Zunahme direkt oder indirekt mit dem Wirtschaftswachstum zu tun hat. Wir wissen es schlicht und einfach noch nicht.

Ein weiterer Grund, die Wirtschaft am Laufen zu halten, ist der, dass das Spiel möglicherweise genauso wichtig ist wie die Preise. Glück findet man nicht nur im Konsum, sondern auch in produktiver Tätigkeit. Wie die meisten Lebewesen haben wir ein angeborenes Bedürfnis nach Herausforderung und Aktivität. Die biologische Funktion dieses Drangs besteht darin, uns >auf Zack zu halten<; im Falle des Menschen heißt das vor allem, das Gehirn zu gebrauchen. Die menschliche Spezies entstand unter den Bedingungen einer Existenz als Jäger und Sammler, die jede Menge Herausforderungen bereithielt. In der heutigen Industriegesellschaft brauchen wir noch immer Herausforderungen, und wir finden sie nunmehr vor allem im Arbeitsleben. So gesehen sollten wir lieber nicht dem Vorschlag von Layard (2005) folgen, den wirtschaftlichen Wettbewerb einzudämmen, wenngleich durchaus einiges dafür spricht, diesen Wettbewerb in gesitteten Bahnen zu halten und Raum für andere gesellschaftliche Bereiche zu lassen.

Die Zahlen in **Abbildung 4** legen nicht nahe, dass eine Verringerung der Einkommensunterschiede zur Zufriedenheit beiträgt; die Korrelation liegt nahe null, und wenn man den Wohlstand eines Landes berücksichtigt, lässt sich sogar ein positiver Effekt der Einkommensungleichheit feststellen. Ungleiche Einkommen mögen zwar unfair sein, aber wir können ganz offensichtlich damit leben. Ähnlich spricht nichts dafür, dass sich das Glück durch mehr Wohlfahrtsstaat steigern lässt. Auf den ersten Blick besteht eine gewisse Korrelation zwischen den Sozialausgaben und der Zufriedenheit in einem Land, doch diese statistische Beziehung verschwindet, wenn wir berücksichtigen, dass Nationen, die viel Geld ausgeben, tendenziell reicher sind. So ist die Zufriedenheit in Schweden, das bekanntermaßen viel Geld in seinen ausgedehnten Wohlfahrtsstaat investiert, ziemlich groß, aber auch nicht größer als in Island, wo man viel weniger Geld für Soziales ausgibt.

Die größten Zuwächse scheinen in den Bereichen Freiheit und Gerechtigkeit möglich zu sein. Eine gute Regierungsführung trägt offenbar einiges zur durchschnittlichen Zufriedenheit in einem Land bei, ganz gleich welcher politischen Couleure die herrschende Partei ist.

## 5 BRAUCHEN WIR GRÖßERES GLÜCK?

Wenn wir einer größeren Zahl von Menschen größeres Glück verschaffen *können, sollten* wir das dann auch tun? Einige Stimmen sagen »Nein«. Diese Einwände kommen zum Teil von Bußpredigern, die uns leiden sehen wollen, damit wir unsere sündigen Seelen läutern. Es gibt freilich auch Einwände von Wissenschaftlern, die der Ansicht sind, das Streben nach Glück habe auch negative Auswirkungen. Sie geben unter anderem zu bedenken, massenhaftes Glück lasse sich nur auf Kosten der Freiheit erreichen, und hegen die Befürchtung, dass glückliche Menschen eher passiv und unkreativ seien. Diese Vorstellungen tauchen auch in Aldous Huxleys Science-Fiction-Roman *Schöne neue Welt* (1932) auf, wo das Glück für alle durch Genmanipulationen und Gedankenkontrolle erreicht wird und die glücklichen Bürger kurzsichtige Konsumsklaven sind.

Die Forschung darüber, welche Folgen Zufriedenheit hat, zeigt jedoch ein ganz anderes Bild. Demnach befördert Glück Aktivität, Kreativität und geistige Offenheit. Glückliche Menschen sind bessere Ehegatten und Eltern. Sie sind aber auch bessere Bürger; sie informieren sich in der Regel besser als ihre weniger glücklichen Landsleute, sie sind gesellschaftlich aktiver und in ihren politischen Ansichten gemäßiger. Hinzu kommt, dass Glück das Leben verlängert, wobei sich die Wirkung der Zufriedenheit durchaus damit vergleichen lässt, ob man raucht oder nicht. Diese Belege für die positiven Effekte des Glücks fügen sich sehr schön zu der Theorie, wonach ein Sichwohl-fühlen wie eine Art »grüne Ampel« wirkt, die dem Organismus signalisiert, dass alles in Ordnung ist und er weitermachen kann. Deshalb »erweitern« glückliche Menschen ihr Wirkungsfeld und »entwickeln« mehr Ressourcen (Fredrickson 2004).

Nach Glück sollte man deshalb nicht nur um seiner selbst willen streben, sondern auch wegen seiner positiven Nebenwirkungen.



## LITERATUR

- Bentham, J. (1789), *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, London: Althone Press, 1970.
- Fredrickson, B. L. (2004), The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, in: *Philosophical Transactions, Biological Sciences*, Bd. 359, S. 1367-1377.
- Frey, B./Stutzer, A. (2004), *Economic Consequences of Mispredicting Utility*, Arbeitspapier, Institut für empirische Wirtschaftsforschung, Zürich.
- Headey, B./Wearing, A. (1992), *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*, Melbourne: Longman Cheshire.
- Huxley, A. (1932), *Schöne neue Welt*, Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuchverlag 1999.
- Layard, R. (2005), *Die glückliche Gesellschaft. Kurswechsel für Politik und Wirtschaft*, Frankfurt/New York: Campus.
- Lyubomirsky, S. (2005), The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?, in: *Psychological Bulletin* 131, S. 803-855.
- Sheldon, K./Lyubomirsky, S. (2004), Achieving sustainable new happiness: prospects, practices and prescriptions, in: P.A. Linley/S. Joseph, (Hg.), *Positive psychology in practice*, New Jersey: Wiley, S.127-145.
- Veenhoven, R./Hagerty, M. (2006), *Rising Happiness in Nations 1946-2004*. A reply to Easterlin, in: *Social Indicators Research* 77, S. 1-16.
- Veenhoven, R. (2007), *Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care*, in: *Journal of Happiness Studies* (im Erscheinen).
- World Database of Happiness an der Erasmus Universiteit Rotterdam; enthält ein fortlaufendes Verzeichnis der wissenschaftlichen Forschung zur subjektiven Lebenszufriedenheit:  
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.