



Infografik: Jan Schwachow

Seit Jahrtausenden spüren
die Menschen einer großen Frage nach:
Was ist Glück? Und was kann der Einzelne dafür tun?
So sehr sich die Antworten im Laufe der
Zeit auch veränderten – an Faszination haben
sie bis heute nichts eingebüßt.
Ein Streifzug durch die Welt der Glücksforscher.

Text: Petra Ullmann, Foto: Boris Zorn

Reichheit

Reichtum

Glaube

Arbeit

Freunde

Familien

Rotterdam ist nicht nur berühmt für seinen Hafen, sondern auch für seine moderne Architektur. Die Großen der Zunft haben hier - meist mit viel Glas - gebaut, von Norman Foster und Renzo Piano bis zum gebürtigen Rotterdamer Rem Koolhaas. Doch wer vom Zentrum entlang der Maas nach Osten fährt, erreicht schnell weniger spektakuläre Gegenden. Am Rande einer Schnellstraße im Stadtteil Kralingen ragen die grauen, schlichten 1970er-Jahre-Bautender Erasmus-Universität auf. Die nüchternen Betonfassaden lassen kaum vermuten, welcher Schatz sich im sechsten Stock des Gebäudes M verbirgt: Der Soziologie-Professor Ruut Veenhoven und sein Team sammeln dort das Glück der Welt.

Seit 1980 haben die niederländischen Forscher für die „World Database of Happiness“ mehr als 5.000 Studien aus 120 Ländern zusammengetragen und verglichen. Die meisten sind empirische Erhebungen, also Befragungen von Menschen in aller Welt zu ihrem individuellen Glücks empfinden. Mehr als eine halbe Million Besucher aus aller Welt hat die Datenbank bereits durchstöbert- auf der Suche nach Antworten auf sehr grundlegende Fragen.

WAS IST GLÜCK?

Doch welches Glück ist es überhaupt, das da gemessen und verglichen wird? Schließlich beginnen die Schwierigkeiten, dieses Gefühl zu definieren, bereits bei der Sprache: Das Englische unterscheidet zwischen „luck“ und „happiness“. Wer „lucky“ ist, dem fällt das Glück durch Zufall zu - vielleicht weil er im Lotto gewinnt. „Happy people“ sind in einem umfassenderen Sinne glücklich. Sie fühlen sich wohl, sind guter Stimmung. Das Deutsche kennt für beide Nuancen nur das eine Wort: Glück.

Doch selbst wenn mehr als zwei Begriffe zur Verfügung stünden: Sie allein sagen wenig aus über das, was unter Glück eigentlich zu verstehen ist. Geht es nur um den seligen Moment, vielleicht durch die Begegnung mit einem besonderen Menschen? Um eine generelle Zufriedenheit mit



Vermesser des Glücks: Ruut Veenhoven führt in Rotterdam die „WorlddatabaseofHappiness“.

dem eigenen Leben? Oder gar um ein „Glück der Fülle“, wie der Philosoph Wilhelm Schmid vorschlägt : also eine Freude an der Vielfalt des Lebens, auch an seinen negativen Seiten? Noch grundsätzlicher gefragt: Kann der Mensch überhaupt glücklich sein und was muss er dafür tun?

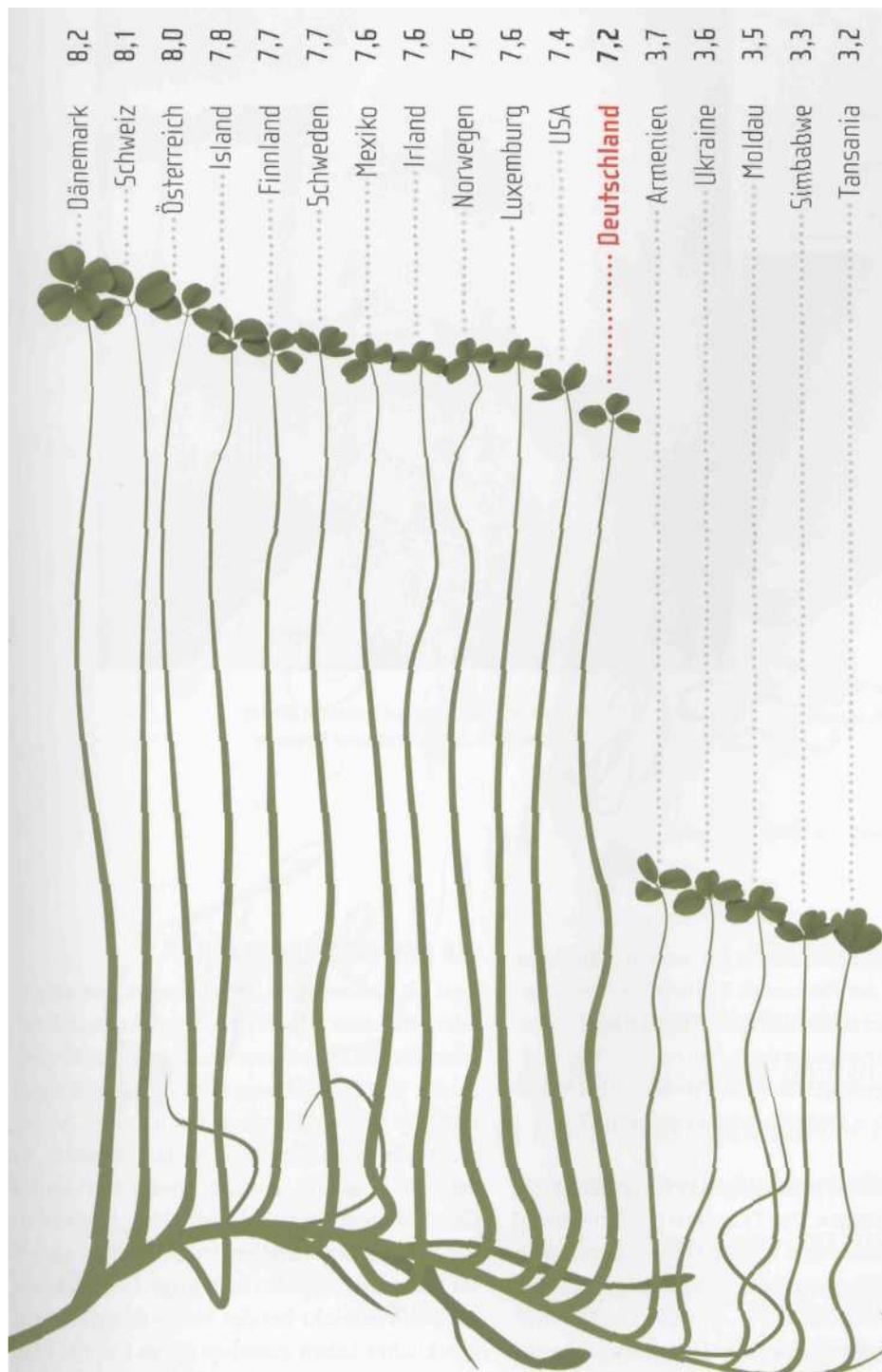
Nicht nur Hobbypsychologen verlieren sich gern in solchen Fragen. Das Thema ist ein Dauerbrenner der Weltliteratur. Von Aischylos über Goethe bis zu den jüngsten Autoren von Ratgebern wie der „Glücksformer“ haben sich alle Großen und weniger Großen dazu ihre Gedanken gemacht. Schließlich rührt das Thema an Grundfragen des Daseins-nicht zuletzt an die nach dem Sinn und Ziel des Lebens.

EIN UNIVERSELLES GEFÜHL?

Egal ob Philosophen, Psychologen, Soziologen oder Mediziner: Die Wissenschaft kann sich solchen Fragen immer nur annähern. Der Niederländer Veenhoven interessiert sich zum Beispiel nicht für philosophische Betrachtungen. Als Sozialwissenschaftler sucht er das Messbare. Er definiert Glück als „Lebenszufriedenheit“, als das Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. „Grundsätzlich empfinden Menschen in China nicht anders als Franzosen“, sagt der 65-Jährige. Unterschiede gebe es vielleicht bei der Vorstellung, wie ein glückliches Leben aussehen sollte. Oder bei der Frage, warum man sich so fühlt, wie man sich fühlt. „Doch

WO DAS LEBEN AM GLÜCKLICHSTEN MACHT

UND WO WENIGER Beim Vergleich der subjektiven Lebenszufriedenheit in 95 Nationen belegen die nordeuropäischen Staaten seit Jahren die vorderen Plätze. Deutschland rangiert im oberen Mittelfeld auf Platz 19. Sie niedrigsten Werte sind in sehr armen Ländern wie Simbabwe und Tansania zu verzeichnen.



Angabe der Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10.

Quelle: Worlddatabase of Happiness, Erasmus University

Von dieser Annahme ausgehend, durchforstet er die weltweite Forschung nach Untersuchungen, die zu diesem Grundverständnis passen. Die Ergebnisse lassen sich an Faktoren wie Alter, Geschlecht, Einkommen oder Herkunft koppeln. Das erlaubt Schlüsse darauf, wo und unter welchen Umständen die Menschen am glücklichsten sind. Auf dieser Basis entstehen zum Beispiel Länderrankings des Glücks (siehe Infografik links).

WELCHE ROLLE SPIELT DIE KULTUR?

Die Frage nach den allgemein gültigen Voraussetzungen für das Glück hat Veenhoven für sich früh beantwortet. Als er in den 1960er-Jahren seine wissenschaftliche Laufbahn begann, dominierte in der Soziologie die Zufriedenheitstheorie: Demnach hängt das Glück des Menschen wesentlich von der Kultur ab, in der er lebt. Indem er sein eigenes Leben stets mit den herrschenden Wertvorstellungen abgleicht, schätzt er sich selbst als mehr oder weniger zufrieden ein. Veenhoven ist dieser Ansicht zu rational. Er vertritt die Bedürfnistheorie: Demnach ist der Mensch dann zufrieden, wenn seine Bedürfnisse befriedigt sind. Dazu zählen zunächst die sogenannten Mangelbedürfnisse - nach Nahrung, Wärme und Schlaf, aber auch nach der Gemeinschaft mit anderen, Wertschätzung und Sicherheit. Veenhoven verweist außerdem auf die funktionellen Bedürfnisse: Demnach hat jeder Mensch den Drang, die ihm angeborenen Fähigkeiten zu nutzen. Was wir können, wollen wir auch tun.

Aus seiner vergleichenden Forschung zieht Veenhoven umfassende Schlüsse zum persönlichen Wohlbefinden des Menschen. Einige seiner Kernthesen:

Menschen werden in freien, demokratischen Gesellschaften eher glücklich. Wirtschaftliche und persönliche Freiheit sowie ein Klima allgemeinen Vertrauens: Wer in einer solchen Umgebung lebt, hat gute Chancen auf ein glückliches Leben.

Gemeinschaft ist wichtig- aber in Maßen. Menschen sind soziale Tiere und brauchen andere Artgenossen, um glücklich zu sein. Aber es gibt auch ein Zuviel an Gemeinschaft, das einengt und die Zufriedenheit senkt.

In der Rushhour des Lebens fällt das Glück schwerer. Jüngeren und älteren Menschen geht es etwas besser als jenen zwischen 30 und 50. „Kinder, Karriere, Hypothek“ - diese Faktoren schränken die Freiheit in der Lebensmitte ein.

Glück beeinflusst die Gesundheit - noch stärker als umgekehrt. Wer sich gut ernährt, regelmäßig bewegt und dadurch fit bleibt, kann sich besser um soziale Kontakte kümmern und ist dadurch glücklicher. Aber der umgekehrte Effekt ist noch stärker: Unglückliche Menschen werden eher krank.

WAS EINT DIE DENKER UND FORSCHER?

Veenhoven steht mit seinen Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit in einer langen Tradition. Die jahrtausendealte „Geschichte des Glücks“ hat ungezählte Definitionen und Ansichten zum Glück hervorgebracht. Doch eine Annahme verbindet die allermeisten Denker und Forscher: die Idee, dass die Menschen grundsätzlich nach Glück streben. „Glücklich leben wollen alle.“ Mit diesem Satz begann bereits der römische Philosoph Seneca im I. Jahrhundert nach Christus sein Buch „De vita beata“ („Vom glücklichen Leben“). Für Aristoteles war Glückseligkeit das Ziel und Ende allen menschlichen Tuns. Und „the pursuit of happiness“, das Streben nach Glück, fand sogar Eingang in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika.

Über viele Jahrhunderte wurde das Glück vor allem als flüchtiges und unberechenbares Gefühl verstanden. Einen Wendepunkt markierte die empirische Ethik des Utilitarismus, die Jeremy Bentham im 18. Jahrhundert begründet hat. Die besten Handlungen sind nach seiner Vorstellung diejenigen, die zum „größtmöglichen Glück der größten Anzahl von Menschen“ beitragen. Er setzte das Glück mit dem Nutzen gleich. Und der, so Bentham, lasse sich für jeden Menschen individuell errechnen.

MACHT REICHTUM GLÜCKLICH? In dieser Tradition galt für Wirtschaftstheoretiker lange vor allem das Ziel, den Nutzen für die Menschen in materieller Hinsicht zu steigern. Als Maßstab dienten in erster Linie Wohlstand und Wachstum. Denn daran ließen sich Erfolge gut messen: je mehr Geld, desto besser vermutlich für die Menschen. Das Glück selbst ließ sich

ja nicht nachweisen - bis vor etwa 30 Jahren Psychologen wie der US-Amerikaner Ed Diener begannen, das subjektive Wohlbefinden empirisch zu messen: indem sie Menschen einfach fragten, wie es ihnen geht. Die Hirnforschung hat vor einigen Jahren bestätigt, wie zuverlässig diese Umfrageergebnisse sind (siehe Kasten rechts).

Mit ihren Thesen rüttelten die empirischen Glücksforscher an den Grundpfeilern der traditionellen Ökonomie. Für Wissenschaftler wie den Briten Richard Layard, den Schweizer Bruno Frey, den US-Amerikaner Ed Diener und den Niederländer Ruut Veenhoven reicht heute das Brutto-sozialprodukt nicht mehr aus, um den Erfolg eines Wirtschaftssystems oder eines Staates zu beurteilen. Sie halten die subjektive Zufriedenheit der Bürger für ein wichtiges - vielleicht sogar für das entscheidende - Kriterium.

Was bringt sie zu dieser Annahme? Die Grundlagen hat bereits der US-amerikanische Wirtschaftsprofessor Richard Easterlin 1974 gelegt. Er versuchte als Erster nachzuweisen, dass Geld und Wohlstand die Menschen nicht unbedingt glücklicher machen. Dafür verglich er die Einkommen in Industriestaaten mit der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit. Es zeigte sich: Obwohl sich die Einkünfte über die Jahre zum Teil vervielfachten, blieb die Zufriedenheit annähernd konstant. Allerdings galt dies erst ab einem bestimmten Niveau. Bis zu einem Jahreseinkommen von etwa 10.000 US-Dollar, so Easterlin, spiele das Geld für das Glück eine entscheidende Rolle. Armut mache unglücklich. Doch ab einem bestimmten Punkt lasse sich das Glücksgefühl durch Wohlstand nicht mehr steigern.

WIE REGIEREN POLITIK UND WIRTSCHAFT? Auch wenn viele Forscher Easterlins Thesen heute angreifen: Dass Geld (allein) nicht glücklich macht, gilt als unumstritten. Manche Wissenschaftler stellen daher sogar politische Forderungen auf. So schlug der renommierte britische Ökonom Richard Layard Premierminister Tony Blair vor einigen Jahren einen „Happiness-Index“ als Prüfstein für alle Gesetze vor. Die Idee: Beschlossen wird nur, was glücklich macht. Layard empfahl sogar hohe Luxussteuern, damit die Menschen weniger nach materiellen Gütern streben. Die Vorschläge wurden nie realisiert - aber die britische Regierung



WIE SICH GLUCK MESSEN LÄSST

LINKSSEITER IM VORTEIL

Um die subjektive Lebenszufriedenheit zu messen, arbeiten die Glücksforscher meist mit Umfragen. Die Formulierungen sind international sehr ähnlich. Für das „World Value Survey“, das 81 Länder umfasst, wird zum Beispiel gefragt: „Alles in allem betrachtet, wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Leben, das Sie gegenwärtig führen?“ Die Befragten können sich auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen. Im „Euro-Barometer Survey“ sind hingegen nur vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Die Wortwahl wird immer wieder daraufhin überprüft, ob sie auch in allen Sprachen gleich interpretiert wird. „Die Formulierungen sind bereits sehr gut, aber man kann sie natürlich immer noch verbessern“, sagt der niederländische Soziologe Ruut Veenhoven.

Doch wie zuverlässig sind solche Ergebnisse? Können die Menschen „ihr Leben als solches“ überhaupt unabhängig von der momentanen Stimmung, dem Wetter oder der Qualität des Mittagessens einschätzen? Überraschende Antworten darauf liefert die Hirnforschung. Mit neuen, bildgebenden Verfahren machen Neurobiologen die physiologischen Prozesse im Gehirn sichtbar. Dabei zeigt sich: Menschen, bei denen die linke vordere Gehirnhälfte - der sogenannte Cortex - aktiver ist als die rechte, haben eine positivere Sicht auf das eigene Leben und mehr Selbstvertrauen. Sie bezeichnen sich bei Umfragen auch häufiger als zufrieden. Die „Rechtsseiter“ reagieren hingegen stärker auf Unangenehmes und sind insgesamt pessimistischer. Boss jemand sich selbst als „unzufrieden“ einschätzt, aber durch seine Gehirnaktivitäten widerlegt wird, kommt nach Einschätzung der Hirnforscher nur höchst selten vor.

WER DAS GLÜCK QUASI ALS PRODUKT VERKAUFT? SOLLTE DIE WIRKUNG AUCH BELEGEN."

Ruut Veenhoven



WAS DAS GLÜCK FORDERT

FREUNDE, FREIHEIT & FINANZEN Die Glücksforschung hat sieben Faktoren identifiziert, die das subjektive Wohlbefinden des Menschen wesentlich beeinflussen:



Eine entscheidende Rolle scheint die Arbeit zu spielen: Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass Arbeitslosigkeit die Zufriedenheit in einem hohen Maße einschränkt. Hier sehen manche Wissenschaftler einen Punkt, an dem die Politik ansetzen kann: Indem sie Arbeit schafft, vermehrt sie das Glück ihrer Bürger.

Besonders glücksfördernd ist Arbeit, wenn sie auch sogenannte „Flow“-Aktivitäten ermöglicht. Der US-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat in den 1970er-jahren solche Aktivitäten des Menschen als wesentlich für sein Wohlbefinden identifiziert. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie herausfordern, die Aufmerksamkeit vollständig fesseln, klar umrissen? Ziele hoben und unmittelbare Rückmeldung erfolgt. In „Flow“-Tätigkeiten geht der Mensch voll auf und vergisst darüber die Zeit,

setzte ein Zeichen, indem sie als erste Glücksforscherin als Regierungsberaterin ins Boot holte.

Für die Zahlen und Thesen der Glücksforscher interessieren sich auch immer mehr Unternehmen. Interessante Perspektiven könnten sich vor allem für Personalmanager ergeben. Angesichts rückläufiger Geburtenzahlen befinden sie sich mitten im „Kampf um die besten Köpfe“. Was können Unternehmen also tun, um das Glück ihrer Mitarbeiter zu fördern und sie stärker an sich zu binden? Eine „Selbstverständlichkeit“ sollten nach Einschätzung des Nürnberger Wirtschaftsprofessors Karlheinz Ruckriegel zum Beispiel familienfreundliche Arbeitsbedingungen sein, da ein intaktes privates Umfeld die Zufriedenheit steigere. Der Schweizer Glücksforscher Bruno Frey empfiehlt außerdem, dem Bedürfnis nach Mitbestimmung entgegenzukommen. Menschen seien in einer direkten Demokratie besonders glücklich, motiviert und damit auch produktiver.

GLÜCK ALS NEUES QUALITÄTSKRITERIUM? Über neue Wege, Erfolg zu messen, sollten nach Ansicht von Glücksforschern vor allem jene Unternehmen nachdenken, die das Glück quasi als Produkt verkaufen. Veenhoven denkt da zum Beispiel an Altersheime; „Es gibt dicke Kataloge mit Qualitätskriterien, von der Ausbildung der Pfleger bis zur Hygiene im Waschraum. Aber wer fragt, ob Opa glücklich ist?“ Auch die Anbieter von Häusern oder Reisen könnten bei den Kunden vielleicht stärker punkten, wenn sie die glücksfördernde Wirkung ihrer Produkte belegen würden. Die wachsende Popularität der Glücksforschung

treibt auch abseits der wissenschaftlichen Arbeit die vielfältigsten Blüten: In den Regalen der Buchhandlungen finden sich stapelweise Ratgeber für ein glückliches Leben. Unternehmensberater bieten auf der Basis der Erkenntnisse von Layard, Veenhoven & Co. bereits „Glücks-Coachings“ an - zu ihren Kunden zählen unter anderem Krankenkassen und eine Reihe von Dax-30-Unternehmen. Und an einer Heidelberger Schule steht seit Kurzem das Unterrichtsfach „Glück“ auf dem Lehrplan. Allerdings geht es dabei eher um positives Denken und allgemeine Lebenskompetenz. Es könnte auch „Psychologie“ heißen. Aber das Glück hat einfach die größere Anziehungskraft

IST JEDER SELBST SEINES GLÜCKES SCHMIED? Dem Traum vom Glück kann sich offensichtlich niemand entziehen. Doch die Verantwortung für das persönliche Wohlbefinden komplett an Staat, Arbeitgeber oder Schuldirektoren zu delegieren, ist dann doch zu einfach. Zu einem gewissen Grad kann jeder selbst zu seinem Glück beitragen. Allerdings auf andere Weise, als die meisten denken. Statt mit aller Kraft auf die nächste Gehaltserhöhung hinzuarbeiten, Lotto zu spielen oder an einer Castingshow teilzunehmen, sollte man sich vielleicht mehr um seine sozialen Kontakte kümmern. Denn auch das hat die Glücksforschung gezeigt: An Wohlstand und sogar Luxus gewöhnt sich der Mensch schnell. Gespräche und gemeinsame Aktivitäten mit Partnern, Freunden, Geschwistern oder Nachbarn hingegen werden nie zur Routine: Sie sind immer wieder neu - und sorgen für viele erfüllte und damit glückliche Momente. ;: