

## **IST GLÜCK RELATIV?**

### **ÜBERLEGUNGEN ZU GLÜCK, STIMMUNG UND ZUFRIEDENHEIT AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT**

*Ruut Veenhoven*

**Publiziert in Report Psychologie, Juli 1991, pp 14-20**

#### **Zusammenfassung:**

*Die Annahme, Glück sei relativ, beruht auf dem Gedanken, daß das menschliche Glücksempfinden letztlich auf einem Vergleich basiert. Im Zuge der Anpassung an die Umwelt bilden die Menschen Vergleichsmaßstäbe aus. Sie verhindern ein dauerhaftes Anwachsen von Glück über einen bestimmten neutralen Punkt hinaus. Die Maßstäbe selbst sind willkürlicher Natur, weshalb Glück oder Glücksempfinden als wenig wertvoll erscheinen - so oder so ähnlich argumentieren die Anhänger der Relativitätsposition!*

*Gestützt wird ihre Auffassung durch neuere Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit, die zu belegen scheinen, daß die Lebenszufriedenheit in armen wie in reichen Ländern etwa gleich hoch ist (z. B. Easterlin, 1974) und daß sie beispielsweise bei gelähmten Unfallopfern nicht weniger ausgeprägt anzutreffen ist als bei Lotteriegewinnern (vgl. Brickman, 1978).*

*Realanalysen vorliegender Studien zeigen jedoch, daß Lebenszufriedenheit und Glück tatsächlich von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst werden. Glück ist nicht nur eine Sache des Vergleichs, sondern auch der Bedürfnisbefriedigung. Im Gegensatz zu "Vergleichsmaßstäben" sind "Bedürfnisse" nicht willkürlich und nicht kontinuierlich Änderungen unterworfen. Sie sind menschliche Konstante, die die Grenzen des menschlichen Anpassungsvermögens darstellen. Soweit Glück aus Bedürfnisbefriedigung resultiert, ist es nicht relativ.*

Die Theorie, daß das Glück relativ ist, ist schon alt. Von den griechischen Philosophen (z. B. Epikur; die Stoiker) über die Literatur (vgl. Tatarkiewics, 1975), die Wirtschaftswissenschaften (vgl. Easterlin, 1974), die Soziologie (Runciman, 1966) bis hin zur Psychologie (Brickman & Campbell, 1971) geht man davon aus, daß Glück letztlich nicht von objektiven Gütern, sondern vom subjektiven Vergleich abhängig ist. Glück an sich gilt sowohl als nutzlos als auch als flüchtig. Nutzlos deshalb, weil ein glückliches Leben nicht notwendigerweise auch ein gutes Leben bedeutet. Flüchtig, weil die Ansprüche der Menschen mit Wohlstand und Erfolg anwachsen und das Individuum dabei nicht glücklicher wird. Die Suche nach dem Glück macht aus wissenschaftlicher Sicht nur wenig Sinn!

Dennoch lassen sich die Menschen in ihrem Alltag von dieser Erkenntnis nicht abschrecken. Nicht nur auf der Ebene des Individuums, auch auf kollektiver Ebene sind zahlreiche Organisationen und Einrichtungen darum bemüht, Menschen zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen. Die moderne Wohlfahrtsgesellschaft hat es sich zur Pflicht gemacht, die Voraussetzungen für das Glück ihrer Bürger zu schaffen. Wie läßt sich dieser Widerspruch erklären? Wo liegt der Fehler?

Dies zu ergründen, soll zunächst versucht werden, die wichtigsten Positionen und Argumente der „Relativitätstheoretiker“ in der Glücksforschung zu skizzieren. Für eine vollständige Darstellung sei verwiesen auf Veenhoven (1991). Anschließend wird eine umfassender Konzeption zum Phänomen Glück vorgestellt, die der empirischen Realität nach Auffassung des Verfassers besser gerecht wird.

Vorangestellt sei eine Definition von *Glück* und/oder auch (im weiten Begriffsverständnis) von *Wohlbefinden*. Glück meint hier *das Ausmaß, in dem der einzelne seine Lebensqualität positiv bewertet*. Mit anderen Worten: Wie sehr der Mensch das Leben, das er führt, schätzt. Glück im Sinne von Lebenszufriedenheit ist eine Einstellung zum Leben. Diese Bewertung hat kognitive und affektive Anteile. Der kognitive Anteil ist Zufriedenheit im engeren Sinn: die wahrgenommene Realisierung eigener Ansprüche. Der affektive Anteil ist die Grundstimmung (vgl. Veenhoven, 1984).

### **Glück ist relativ --- ein Thema mit Variationen**

Die Theorie, daß Glück relativ ist, besteht aus verschiedenen Postulaten. Demnach resultiert das Lebensglück eines Menschen aus einem mehr oder weniger bewußt vollzogenen mentalen Vergleich zwischen dem subjektiv erlebten Ist-Zustand mit einem Soll-Zustand. Je stärker Ist- und Soll-Zustand übereinstimmen, desto glücklicher fühlt sich der Mensch. Da jedes Individuum seine eigenen Vergleichsmaßstäbe entwickelt, werden sie als willkürlich angesehen. Es gibt Menschen, die ihr Leben als erfolglos bewerten, weil Sie es nicht geschafft haben Millionär zu werden. Andererseits war der Onkel Tom damals glücklich in seiner Negerhütte, weil er es nicht besser wußte. Da Glück also nicht von der realen Lebensqualität abhängig zu sein scheint, sondern von mehr oder weniger willkürlichen, individuellen Wertmaßstäben, ist es im Grunde irrelevant und unseres Strebens danach nicht wert. Zugleich erweist es sich als wenig beständig, da unsere Wertmaßstäbe kontinuierlich durch Lebenserfahrung Veränderungen unterworfen sind. Danach zu streben, das Glück der Menschen zu erhöhen, macht so besehen wenig Sinn.

Der Vergleich, von dem das Glücksempfinden abhängig zu sein scheint, kann sich auf die Gegenwart oder auf die Vergangenheit beziehen. In der Gegenwart geht es primär um den sozialen Vergleich. Folgt man der These, daß Glück relativ ist, so muß man daraus schließen, daß sozialer Fortschritt kein Mittel sein kann, das Lebensglück der Menschen zu steigern. Eine Steigerung des Glücks in der Gesellschaft scheint nur denkbar, indem soziale Anerkennung in einer Weise verteilt wird, die den Vergleich der Menschen untereinander für die Mehrheit günstig ausfallen läßt („Theorie der relativen Deprivation“. vgl. Runciman, 1966).

Der Vergleich mit der Vergangenheit erfolgt auf individueller Ebene. Die Menschen neigen dazu, ihre gegenwärtige Lebenssituation mit dem früheren Leben zu vergleichen und Veränderungen zum Guten oder Schlechten hin wertend einzuschätzen. Je mehr Veränderungen zum Positiven hin, desto größer das empfundene Glück. Doch dies ist in der Regel nur von kurzer Dauer. Mit der Veränderung zum Guten steigen auch die Erwartungen der Menschen. Werden reale Fortschritte durch Politiker und Medien zu sehr herausgestellt, kann dies zu einer Inflation der Ansprüche führen und real einen Rückgang des Glücksgefühls oder Wohlbefindens bei den Menschen bewirken, ein Vorgang, den Geschwender (1964) als wesentliches Moment politischer Unzufriedenheit ausmachte. Statt ihre gegenwärtige Lebenssituation mit der Vergangenheit zu vergleichen, wählen viele Menschen den Vergleich zu den selbst gesetzten Lebenszielen. Diese Maßstäbe haben ihre eigene Dynamik, wie bereits Lewin in seinen Untersuchungen zum Anspruchsniveau (Lewin et al., 1944) zeigen konnte.

Alle vorgenannten Auffassungen finden sich integriert in Michalos' Theorie Multipler Diskrepanz, in der er verschiedene Maßstäbe nennt, die Menschen zur Bewertung ihrer Lebenssituation verwenden. Nach seiner Auffassung spielen folgende Standards eine Rolle: 1) das, was man sich wünscht; 2) das, was andere, die für das Individuum bedeutsam sind, bereits haben; 3) die besten Lebenserfahrungen, die aus der Vergangenheit eingebracht werden; 4) das, wozu man sich berechtigt fühlt, was man verdient zu haben glaubt; 5) das, was man braucht (Michalos, 1985). Der beste Prädiktor für Glück ist nach Michalos die wahrgenommene Kluft zwischen dem, was man hat, und dem, was man sich wünscht. Die wahrgenommene Realisierung von Ansprüchen fungiert als Mediatorvariable zwischen dem Glück und allen anderen genannten Diskrepanzvariablen. Zum Teil bestätigt werden diese Annahmen durch Untersuchungen von Emmons et al. (1983), die jedoch zu dem Ergebnis kamen, daß der Vergleich mit anderen vorrangig entscheidend ist für das Glücksempfinden und noch vordem Vergleich mit den eigenen Erwartungen und noch nicht lange zurückliegenden Veränderungen zum Guten oder Schlechten rangiert.

## Die Glücksforscher und die Empirie

Ein Testfall für die Theorie von der Relativität des Glücks sind die Untersuchungen zum Zusammenhang von materiellem Wohlstand und Glück. Wohlstand ist ein wichtiger Maßstab im sozialen Vergleich; er unterliegt der sozialen Bewertung und läßt sich recht gut beobachten und quantifizieren, auch über längere Zeitabschnitte hinweg. Ist Glück relativ, so sollten relativer Wohlstand und Glück einen engen Zusammenhang aufweisen; absoluter Wohlstand und Glück sollen hingegen nicht in einem engen Zusammenhang stehen.

Laut Easterlin (1974) verhält es sich auch so. Er verglich das durchschnittliche persönliche Glücksempfinden (Rating) von Menschen aus einer Vielzahl von Ländern und kam zu dem Schluß, daß Unterschiede im Glücksempfinden zwischen armen und reichen Ländern geringfügig und inkonsistent sind (vgl. **Abbildung 1**; aus Easterlin, 1974, 106). Bei einem Vergleich der Ratings für eine einzelne Nation (die USA) über den Zeitraum von 1945 bis 1970 hinweg kommt er zu dem Ergebnis, daß die Amerikaner über die gesamte Zeitspanne hinweg gleichbleibend glücklich waren, obwohl sich das nationale Einkommen in diesem Zeitraum verdoppelt hatte.

Easterlins (1974) Vergleich zwischen reichen und armen Ländern stützte sich auf die Ergebnisse zweier Untersuchungen: der 14-Nationen-Studie von Cantril (1965) und auf Daten von neun weiteren Ländern, die in Gallup-Umfragen mit den identischen Fragen untersucht wurden. Meine eigenen Berechnungen auf der Basis dieser Daten zeigten Korrelationen zwischen  $r = +.51$  und  $r = +.59$  für die Beziehung zwischen nationalem Einkommen und persönlichem Glück. Wie konnte Easterlin auf der Basis derselben Daten zu seinen Ergebnissen kommen? Des Rätsels Lösung ist simpel: Easterlins Darstellung basiert auf einem Trick: Seine Skala für das nationale Einkommen ist zweieinhalbmal länger als seine Glücksskala. Bringt man beide Variablen auf gleich langen Skalen auf, so verändert sich unweigerlich das Gesamtbild! (s. **Abbildung 2**). Die Beziehung stellt sich nun kurvenlinear dar, was bedeutet daß Wohlstand einem Gesetz sich vermindender Glückserträge unterworfen ist (Veenhoven, 1987). Zu berücksichtigen ist in dieser Darstellung allerdings daß Entwicklungsländer in der Gesamtstudie unterrepräsentiert sind. Im Rahmen einer weiteren Untersuchung habe ich auf der Basis von Gallup-Umfragen des Jahres 1975 die Beziehung zwischen Einkommen und Glück für ganze Kontinente untersucht (ausschließlich des Ostblocks und des Nahen Ostens; hier liegen leider noch keine Ergebnisse vor!). Die Korrelation zwischen durchschnittlichem Einkommen und

durchschnittlichem Glücksrating lag nun sogar bei +.84! Wiederum ergab sich eine kurvenlineare Beziehung.

Bestenfalls als Halbwahrheit läßt sich auch Easterlins zweites Untersuchungsergebnis, daß Glück unabhängig von kollektivem Fortschritt sei, klassifizieren. In bezug auf die Nachkriegsdekaden in den USA mag es korrekt sein, doch gilt für die Nachkriegsdekaden in Europa nicht dasselbe Prinzip: Zwischen 1948 und 1975 ging in diesen Ländern das Wirtschaftswunder mit einem generellen Ansteigen des Glücksgefühls einher. Die Anzahl der unglücklichen Menschen halbierte sich in diesem Zeitraum (Veenhoven, 1984). Das rapide ökonomische Wachstum in Brasilien in den Jahren zwischen 1960 und 1975, um ein weiteres Beispiel zu nennen, wurde begleitet von einem deutlichen Anstieg des Glücksgefühls bei den Menschen.

Insgesamt stimmen die Ergebnisse mit einer Theorie sich vermindender Glückserträge bei wachsendem Wohlstand gut überein. Reiche Länder, wie die USA, erlebten kein weiteres Ansteigen des Glücksempfindens trotz wachsenden Wohlstands, während deutlich ärmere Länder, zu denen zur damaligen Zeit auch die europäischen Länder bzw. in den sechziger Jahren Brasilien gehörte, sehr wohl einen Anstieg im subjektiven Glücksempfinden verzeichneten.

### **Schicksalsschläge und das Glück**

Ist die Vergleichstheorie vom Glück richtig so können wir erwarten, daß Menschen nach schweren Schicksalsschlägen immer noch Glück empfinden, da wir davon ausgehen müssen, daß Sie sich mit anderen vergleichen, die in gleicher oder ähnlicher Situation sind. Tatsächlich berichten eine Reihe von Forschern über hohe Werte auf Glücksskalen bei Menschen, die Schicksalsschläge erlitten haben: Cameron et al. (1971) untersuchten dies für Menschen mit Mißbildungen, Brickman et al. (1978) für querschnittgelähmte Unfallopfer kurz nach ihrem Unfall und Schulz & Decker (1985) für Personen mit Querschnittslähmungen generell. Alle diese Verfasser berichten über das hohe Glücksempfinden der Opfer.

Betrachtet man die Daten genau, dann zeigt es sich aber, daß diese Menschen deutlich weniger glücklich sind als die Kontrollgruppen. Auf die Mängel dieser Untersuchungen einzugehen, soll hier aus Platzgründen verzichtet werden. Beispielhaft sei nur darauf verwiesen, daß etwa in Camerons (1971) Untersuchung als Vergleichsgruppe andere Klinikpatienten beigezogen wurden: Zwei Drittel der Personen aus seiner Kontrollgruppe lagen zum Zeitpunkt der Befragung im Krankenhaus! Dennoch, die Werte, die diese unglücklichen Patienten in allen drei Studien erreichten, sind bemerkenswert. Offensichtlich ist es ihnen gelungen, sich an ihre Situation anzupassen. Doch wurde diese Anpassung durch eine Lockerung der eigenen Maßstäbe oder durch einen Wechsel der Referenzgruppe bewirkt? Oder ist dies nur ein Teil der Story? Wird nicht Anpassung an eine neue Situation auch bewirkt durch das Erkennen unerwarteter Vorteile, das Auffinden neuer Wege, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, etc.?

Abweichend von den Ergebnissen vorgenannter Untersuchungen, gibt es hinreichend Beispiele dafür, daß Schicksalsschläge auch deutlich unglücklicher machen. So sind Mütter von behinderten Kindern signifikant weniger glücklich als andere Mütter (Friedrich & Friedrich, 1981). Gleiches gilt für Personen, die ihren Ehepartner verloren haben (Glenn, 1975) oder Zeugen des Holocaust waren (Antonowski et al., 1971). Sollte die Verschiebung der eigenen Maßstäbe hier bedeutsam sein, so reicht sich doch offenbar nicht aus, Glücksempfinden aufrechtzuerhalten.

Das umgekehrte Beispiel im Gegensatz zu den vorgenannten Schicksalsschlägen sind Lotteriegewinner. Brickman et al. (1978) fanden heraus, daß diese selten in ihrem

Glücksempfinden über dem Durchschnitt liegen, und erklärten das Fehlen einer Differenz mit einer Inflation der Ansprüche. Einen Beweis blieben die Autoren jedoch schuldig. Auch hier lassen sich alternative Erklärungen finden: die begrenzte Bedeutung finanzieller Ressourcen in bezug auf das Glück in ihrem sozialen Milieu, Probleme der Re-orientierung am Arbeitsplatz und in bezug auf die sozialen Beziehungen, der Neid der anderen, etc. Diener (1985) fand heraus, daß reiche Amerikaner durchaus glücklicher sind als der Durchschnitt der Bevölkerung. --- Eine Verschiebung der Wertmaßstäbe erscheint mir persönlich bei der Gruppe der sehr Reichen wesentlich wahrscheinlicher, als bei Lotteriegewinnern. Erstere vergleichen sich eher mit anderen Reichen, genießen den Reichtum bereits länger und hegen die Erwartung, daß er anwachsen wird.

### **Glück nach schlechten Zeiten**

Die These, daß Menschen dazu tendieren, ihre heutige Situation mit der Vergangenheit zu vergleichen, impliziert, daß schlechte Zeiten zu einem späteren Zeitpunkt ausgeglichen werden. Negative Erfahrungen in der Vergangenheit markieren auf der Skala einen niedrigen Ankerwert, der die Gegenwart in rosigerem Licht erscheinen lassen kann. Brickman & Campbell (1971) nehmen daher an, daß eine relativ unglückliche Jugend Menschen dazu prädisponiert, glückliche Erwachsene zu werden. Stimmt das?

Die Studie, auf die sich auch andere Autoren in diesem Kontext häufig berufen, ist Elder's (1974) berühmte Untersuchung über „Die Kinder der großen Depression“. Sie enthielt retrospektive Interviews über die Jugendzeit sowie ein zusätzlich zum Erstinterview durchgeführtes Follow-up-Interview im Erwachsenenalter. Das Glück über die verschiedenen Lebensaltersstufen hinweg wurde auf einer sogenannten „Life Chart“ eingestuft. Befragte, die in ihrer Jugend viele Härten erinnerten und Sie allgemein als weniger glücklich charakterisierten, erlebten ein Ansteigen ihres Glücksgefühls in den Jahren danach und waren auf der Mitte ihres Lebens vergleichsweise glücklicher als andere. Elder interpretierte dies als Hinweis darauf, daß die Erlebnisse aus der Zeit der Depression für die späteren Jahre einen zentralen Maßstab gebildet haben, an dem eigene Lebenserfahrungen gemessen werden.

Wiewohl einleuchtend, ist diese Interpretation jedoch bei näherem Hinsehen nicht wirklich überzeugend. Das Untersuchungsergebnis könnte ein Artefakt sein, bedingt durch die Life-Chart-Methode, die Unterschiede überbetont und herausragendes Glück in der Vergangenheit fokussiert. Zudem lassen sich durchaus gegensätzliche Befunde nennen: Im Rahmen intensiver Tiefeninterviews mit College-Studenten fanden Wessman & Ricks (1966), daß retrospektive Lebensberichte über eine unglückliche Lebensgeschichte mit gegenwärtig erlebtem Unglücklichsein in engem Zusammenhang stehen. Bereits 1951 konnte Barschak zeigen, daß fünf Jahre nach dem zweiten Weltkrieg Schüler in vom Krieg geschädigten Ländern weniger glücklich waren als solche, die den Krieg aus sicherer Entfernung wahrgenommen hatten. Noch deutlicher ist das Beispiel der Überlebenden des Holocaust: Statt sich glücklich zu fühlen, fühlen Sie sich deutlich weniger glücklich als der Durchschnitt der Bevölkerung in Israel (Antonowski et al., 1971).

Offensichtlich beeinflussen schlechte Zeiten das Glücksempfinden weit über das Setzen von Maßstäben hinaus: Rückschläge schulen die Lebensfertigkeiten, und zwar in positiver Weise, wenn die Probleme lösbar sind, und in negativer Weise, wenn das Individuum die Kontrolle über die Situation verliert. Dies kann auch bedeuten, daß Elder's (1974) Kinder der "Großen Depression" damals von ihren Erfahrungen eher gelernt haben denn darunter zu leiden.

## **Ist Glück eine neutrale Größe?**

Diese Variante der Vergleichstheorie sagt vorher, daß Glück und Unglück alternierend in Erscheinung treten und sich ausgleichen. Wenn wir uns mit anderen vergleichen, sind wir anschließend glücklicher oder unglücklicher, ein Zustand, der jedoch nur solange anhält, bis wir zu einer vergleichbaren Referenzgruppe zurückkehren, um so zu einer neutralen Ausgangsposition zurückzukehren. Auch Vergleiche mit früheren Erfahrungen belegen scheinbar, daß das Glück um einen neutralen Punkt oszilliert. Verbessern wir uns, so fühlen wir uns eine Zeitlang glücklich, doch gewöhnen wir uns bald wieder an diesen Zustand und haben das Gefühl, zu einem neutralen Level zurückzukehren oder sogar unglücklich zu werden, weil der Fortschritt nur kurze Zeit anhielt. Ist dies richtig, so können wir annehmen, daß glückliche und unglückliche Zeiten sich im Laufe eines Lebens ausgleichen, und daß glückliche und unglückliche Menschen sich innerhalb der Gesamtbevölkerung etwa die Waage halten. Diese These wurde auch als „Null-Summen-Vorhersagen“ bezeichnet (vgl. Unger, 1970) und wurde lange Zeit nicht angefochten.

Die Null-Summen-Theorie ist im Rahmen von Längsschnittstudien u.a. zur Lebenszufriedenheit untersucht worden. Würde Wohlbefinden bzw. Glück tatsächlich um einen Nullpunkt oszillieren, so müßten die Korrelationen zwischen verschiedenen Meßzeitpunkten bei ein und derselben Person negativ sein: Je glücklicher jemand ist, desto wahrscheinlicher ist es, daß er in der nächsten Phase der Datenerhebung unglücklich ist. Diese Vorhersage erwies sich jedoch als falsch: Retest-korrelationen lagen meist bei  $r = +.50$  (vgl. Veenhoven, 1984; Stores & Kozma, 1986). Auch repräsentative Befragungen der Bevölkerung zeigen, daß die Mehrheit der Befragten angibt, das Leben mehr oder weniger zu genießen. Lediglich in sehr armen Ländern halten sich die Glücklichen und die Unglücklichen in etwa die Waage (Veenhoven, 1984).

## **Glück, Stimmung und Zufriedenheit**

Die Theorie, daß Glück relativ ist, ist nicht gänzlich falsch, doch handelt es sich um eine große Übertreibung. Die Bewertung des eigenen Lebens umfaßt viel mehr als nur einen bewußten Vergleich der eigenen Situation mit selbst gesetzten Maßstäben. Darüber hinaus gibt es auch eine Art unberedenerter Erfahrung, daß man sich wohl fühlt oder nicht. Niemand wird sich als glücklich bezeichnen, wenn er alles hat, was er will, sich aber dennoch deprimiert fühlt. Befürworter der Theorie von der Relativität des Glücks verwechseln ein angenehmes Gefühl mit Wahrnehmungen bezüglich des Erreichens bestimmter Maßstäbe. Hier handelt es sich einfach um zwei verschiedene Phänomene. Wie Zajonc (1980) überzeugend darlegte, müssen affektive Erlebnisse von kognitiven Bewertungen getrennt betrachtet werden. Angenehme Empfindungen basieren nicht allein auf Wahrnehmungen von Erfolg. Obwohl positive Vergleiche die Quelle positiver Gefühle sein können, sind sie doch nicht ihr einziger Ursprung.

Glück läßt sich nach meiner Auffassung nicht mit Zufriedenheit gleichsetzen. Zu Beginn meiner Ausführungen hatte ich Glück als „positive Bewertung der Lebensqualität“ definiert und zwischen zwei verschiedenen Komponenten unterschieden, der affektiven Komponente (Stimmung) und der kognitiven Komponente (Zufriedenheit). Die affektive Komponente bestimmt das Ausmaß, in dem ein angenehmes Gefühl die Erfahrung dominiert; die kognitive Komponente betrifft das Ausmaß, in dem ein Individuum seine Wünsche als befriedigt wahrnimmt. Beides sind nach meiner Auffassung Informationsquellen, auf die die Menschen zurückgreifen, wenn sie ihr Leben bilanzieren. Diese Unterscheidung macht zugleich klar, warum die Theorie des Vergleichs (d.h. der Relativität von Glück) sich nur streckenweise auf das Phänomen selbst anwenden läßt: Sie findet lediglich Anwendung für die kognitive Komponente des Glücks. Zufriedenheit ist tatsächlich definiert als Ergebnis von

Vergleichsprozessen. Gänzlich ignoriert wird im Falle von Erklärungen auf der Basis der Vergleichstheorie jedoch die Ebene der affektiven Erfahrung.

## Stimmung und Bedürfnisse

Glück hängt auch von der Befriedigung von Bedürfnissen ab! Befürworter der Theorie von der Relativität des Glücks haben Bedürfnisse und Ansprüche nicht selten gleichgesetzt. Doch handelt es sich hier um zwei völlig verschiedene Phänomene. Bedürfnisse sind biopsychologische, weitgehend unbewußte und universelle Voraussetzungen für das Funktionieren von Menschen. Ansprüche sind eine Erfindung des Geistes und Lernprozessen unterworfen. Sie variieren über Kulturen und individuelle Lebensgeschichten hinweg

Laut Maslow (1965) gehören zu den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen Nahrung, Schutz, Sicherheit, Kameradschaft, Wertschätzung und Entwicklung. All diese sind Voraussetzungen für das Überleben. Die Natur hat dem durch die Verbindung von Bedürfnisbefriedigung und angenehmem Affekt Rechnung getragen. Angenehme und unangenehme Affekte funktionieren in der menschlichen Maschine wie rotes und grünes Licht. Unangenehme Affekte signalisieren Mangelzustände, die das Funktionieren des Organismus bedrohen und automatisch das Handeln verlangsamten. Positive Affekte signalisieren Befriedigung und ermutigen zur Fortsetzung laufender Aktivitäten. Arnold (1960) charakterisierte diese Erfahrungen als intuitive Wertschätzung, daß etwas für uns gut oder schlecht ist. Ein hohes Niveau affektiver Erfahrung indiziert Bedürfnisbefriedigung. Daß das grüne Licht leuchtet, bedeutet, daß unser Funktionieren nicht durch ernsthafte Mangelzustände bedroht ist. Die affektive oder hedonistische Erfahrung verweist auf das „Gute“; zumindest jedoch darauf, wie sehr unser gegenwärtiger Zustand dem entspricht, was die Natur von uns fordert. Hier trifft subjektives Glück mit objektivem Glück zusammen (Barrow, 1980).

In dem Ausmaß, in dem Glück von Bedürfnisbefriedigung abhängt, fällt es nicht der Gnade sich verschiebender Maßstäbe anheim. Bedürfnisse sind nicht endlos. Bedürfnisbefriedigung folgt dem Gesetz des sich vermindernden Ertrages. Liegen wir unter dem Minimum für ein Bedürfnis, freut uns jeder Zuwachs an z.B. Kameradschaft etc., doch je mehr wir befriedigt werden, desto mehr sinken die Erträge. Glück ist also keine flüchtige Angelegenheit. Sind Bedürfnisse unbefriedigt, kann ihre Befriedigung Glück dauerhaft stärken. Auch ist Glück nicht zufällig. Es signalisiert, daß es uns gut geht, zumindest, was unsere vitalen Bedürfnisse angeht. Aus diesem Grunde geht es den Glücklichen in vieler Hinsicht besser, körperlich (Gesundheit, Lebenserwartung), psychisch (weniger Störungen, offener) und sozial (mehr Kenntnisse, mehr Kontakte) (vgl. Veenhoven, 1988).

So ist es nicht erstaunlich, daß Menschen sich im allgemeinen eher als glücklich denn als neutral einschätzen. Sind die Grundbedürfnisse befriedigt, fühlen sich die Menschen wohl und schauen ihr Leben positiv ein. Glück ist also tatsächlich ein Normalzustand, d.h. ebenso normal wie körperliche Gesundheit oder sozialer Friede.

## Literatur

ANTONOWSKI, A., MAOZ, B., DOWTY, N. & WIJSENBECK, H. (1971),  
*Twenty-five years later: A limited study of sequelae of the concentration camp experience.*  
In: *Social Psychiatry*, Vol. 6, 186-193.

ARNOLD, MAGDA B. (1960),  
*Emotion and Personality*,  
Columbia.

BARROW, R. (1980),  
*Happiness*,  
Oxford: Robertson .

BRICKMAN, P. & CAMPBELL, D.T. (1971),  
*Hedonic relativism and planning the good society*.  
In: Appley ed Adaptation level theory, London: Academic Press.

BRICKMAN, P. & COATES, D. & JANOFF-BURMAN (1978),  
*Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?*  
Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 36, 917-927.

CAMERON, P., VAN HAECK, D. WEISS, N. & KOSTIN, M. (1971),  
*Happiness or life-satisfaction of the malformed*.  
In: Proceedings of the 79th Annual Convention of the Am. Psychological Ass., Vol. 6, No. 2,  
641-642.

CANTRIL, H (1965),  
*The pattern of human concern*,  
New Brunswick (NJ): Rutgers University Press.

DIENER, ED., HORWITZ, J. & EMMONS, R. A. (1985),  
*Happiness of the very wealthy*,  
Social Indicators Research, Vol. 16, 263-274.

EASTERLIN, R. A. (1974),  
*Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence*,  
In David, P.A. & Melvin, W.R. (Eds.). Nations and households in economic growth. Palo Alto,  
Cal.: Stanford University Press, 90-125.

ELDER, G.H. Jr (1974),  
*Children of the Great Depression*,  
Chicago: University of Chicago Press.

EMMONS, R.A. & DIENER, E. (1985),  
*Factors predicting satisfaction judgements. A comparative examination*,  
Social Indicators Research. Vol. 16, 157-168.

FRIEDRICH, W.U. & FRIEDRICH, W.L. (1981),  
*Psychological assets of parents with handicapped and non-handicapped children*,  
American Journal of Mental Delicienc, Vol 85, 551-553.

- GESCHWENDER, J.A. (1964),  
*Social structure and the negro-revolt: an examination of some hypotheses*,  
In: Social Force, Vol. 43.
- GLENN, N.D. (1975),  
*The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females*,  
Journal of Marriage and the Family. Vol. 37, 594-601
- INGLEHART, R. & RABIER, J.R. (1984),  
*Du Bonheur... Les aspirations s'adaptent aux situations*.  
In: Futurable, 29-58
- LEWIN, K., DEMBO, T., FESTINGER, L. & SEARS, P. (1944),  
*Level of aspiration*,  
New York: Ronald Press
- MASLOW, A.H. (1954),  
*Motivation and personality*,  
New York: Harper.
- MICHALOS, A.C. (1985),  
*Multiple discrepancies theory (MDT)*.  
In: Social Indicators Research, Vol. 16, 347-413
- RUNCIMAN, W.G. (1966),  
*Relative deprivation and social justice*,  
Berkeley: University of California Press.
- SHULZ, R. & DECKER, S. (1985),  
*Long-term adjustment of physical disability*.  
In: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 48, 1162-1172.
- STONES, M.J. & KOZMA, A. (1986),  
*Happy are the they who are happy*.  
In: Experimental Ageing Research, Vol. 12.
- TATARKIEWICZ, W. (1975),  
*Analysis of happiness*.  
The Hague: Nyhoff
- UNGER, H.E. (1970),  
*The feeling of happiness*.  
In: Psychology. Vol.7, 27-33.
- VEENHOVEN, R. (1984),  
*Conditions of Happiness*,  
Kluwer Academic, Dordrecht/Boston/ Lancaster.

VEENHOVEN, R (1988),  
*The utility of happiness, Consequences of a positive appreciation of life,*  
In: Social Indicators Research, Vol. 20, 333-394.

VEENHOVEN, R. (1989),  
*National Economic Prosperity and Individual Happiness.*  
In: Oländer, F.et al.(Eds.). Understanding Economic Behavior Kluwer Academic.  
Dordrecht/Boston/Lancaster.

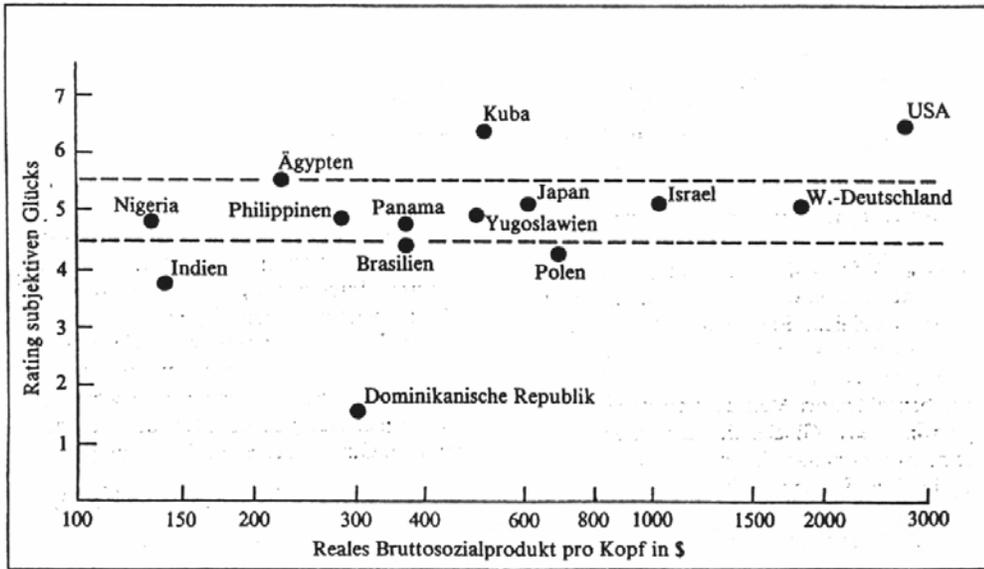
VEENHOVEN, R. (1991),  
*Is happiness relative?*  
Social Indicators Research, 1991, Vol. 20, 1-30.

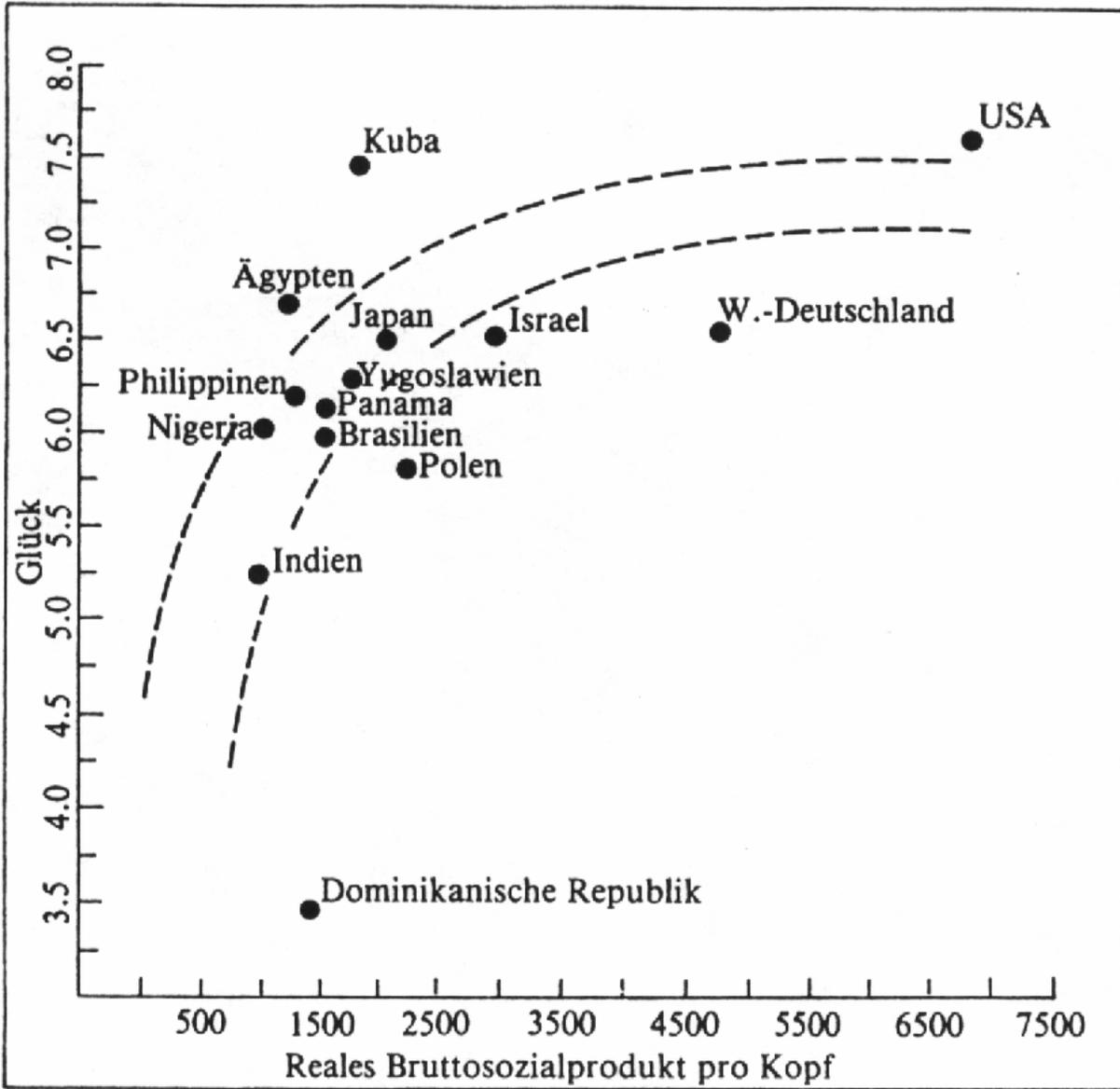
WESSMAN, A.E. & RICKS, D.T. (1966),  
*Mood and Personality,*  
New York: Holt, Rinehart & Winston.

ZAJONC, R.B. (1980),  
*Feeling and thinking. Preference need no inference.*  
In: American Psychologist, Vol. 35, 151-175.

Ruut Veenhoven lehrt und forscht an der Erasmus Universität Rotterdam. Diesem Beitrag zur Relativität von Glück lag ein Vortrag auf dem 24. Internationalen Kongress für Psychologie in Sydney. Australien, vom September 1988 zugrunde.

**Abbildung 1**  
Subjektives  
Glücksempfinden  
und materieller  
Wohlstand  
1a Easterlin's  
(1974: 106) pre-  
sentation of data  
gathered by  
Cantril (1965)





**Abbildung 2**  
Neuskalierung  
der Daten