

# GRÖßERES GLÜCK FÜR EINE GRÖßERE ZAHL.

## Ist das möglich und erstrebenswert?<sup>1</sup> Neue ergebnisse der glücksforschung

Ruut Veenhoven

*In Döring, D. & Kroker, E.J.M. (Hrsg.), 'Vom Glück', Königssteiner Forum Societäts-Verlag, 60327 Frankfurt am Main, 2012  
ISBN 978-3-942921-57-2 seite 101-146*

### **Kurzfassung**

*Die utilitaristische Philosophie ist der Ansicht, das Ziel staatlicher Politik solle in größerem Glück für eine größere Zahl von Menschen bestehen. Dieser moralische Grundsatz stößt auf zahlreiche Einwände. Aus pragmatischer Sicht gilt er als nicht praktikabel, aus ideologischer als nicht erstrebenswert. So spielt dieses Prinzip in der Politik denn auch nur eine marginale Rolle. In diesem Aufsatz betrachte ich diese philosophischen Bedenken im Licht neuerer empirischer Forschungen zur Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Die Daten zeigen zunächst einmal, dass dieses Prinzip durchaus praktikabel ist. Unter den heutigen Bedingungen ist es sehr wohl möglich, das Glück einer großen Zahl zu sichern und es sogar zu vergrößern. Die Daten zeigen auch, dass die Förderung des Glücks sehr gut mit anderen Idealen vereinbar ist. Glück erfordert Bedingungen, denen wir auch sonst Wert beimessen, zum Beispiel Freiheit, und es fördert Dinge, die uns wichtig sind, zum Beispiel Gesundheit und zivilisiertes Verhalten. In der Theorie kann Glück zwar mit diesen Werten in Konflikt geraten, doch in der Praxis scheint es gut zu ihnen zu passen.*

## 1. DAS PRINZIP DES GRÖSSTMÖGLICHEN GLÜCKS

Im Mittelalter war man weithin der Überzeugung, im irdischen Leben sei Glück nicht möglich und die Moral basiere allein auf dem Wort Gottes. Gegen diese Anschauung wandte sich die ‚Aufklärung‘. Sie hielt Glück für erreichbar, und die Moral galt ihr als Werk des Menschen. So entwickelte sich eine lebhafte Diskussion über das Verhältnis zwischen Glück und Moral (Mauzi 1960, Buijs 2007), und in diesem Klima entstand ein instrumentelles Verständnis der Moral, das ethische Normen als Mittel begreift, ein glückliches Leben zu ermöglichen.

Viel von diesem Aufklärungsdenken findet sich in Jeremy Benthams *Introduction to moral and legislation* (1789). Bentham erklärt, man solle die moralische Qualität eines Handelns nach dessen Folgen für das menschliche Glück beurteilen, und in diesem Kontext stellt er die These auf, wir sollten nach dem ‚größtmöglichen Glück für die größtmögliche Zahl‘ von Menschen streben. Bentham definiert Glück im Sinne psychischen Erlebens als ‚die Summe aller Freuden und Leiden‘. Seine Philosophie wird als ‚Utilitarismus‘ bezeichnet, weil sie die Betonung auf den Nutzen von Handlungen legt. Eine bessere Bezeichnung wäre ‚Glücksphilosophie‘, weil sie diesen Nutzen als Beitrag zu Glück und Wohlbefinden begreift.

Auf der Ebene individueller Entscheidungen (Handlungsutilitarismus) hat dieser Ansatz mit einigen Schwierigkeiten zu kämpfen. Ein Problem liegt darin, dass man oft nicht voraussehen kann, welche Auswirkungen eine Handlung insgesamt auf das Glück haben wird. Ein weiteres Problem liegt in der Tatsache, dass auch Handlungen, die in guter Absicht erfolgen, als unmoralisch gelten, wenn sie zum gegenteiligen Ergebnis führen. Man denke etwa an eine liebevolle Mutter, die das Leben ihres kranken Kindes rettet, das dann aber zu einem Verbrecher heranwächst. Mütter vermögen nur selten die Zukunft eines Kindes vorauszusehen, so dass man

ihnen ihre bedingungslose Mutterliebe kaum zum Vorwurf machen kann.

Das Prinzip eignet sich besser zur Beurteilung allgemeiner Normen, etwa der Regel, dass Mütter gut für ihre kranken Kinder sorgen sollten. Es liegt auf der Hand, dass die Befolgung dieser Regel zum Glück einer großen Zahl beitragen wird. Die Befolgung solch einer Regel ist daher selbst dann moralisch richtig, wenn sich im Einzelfall negative Folgen ergeben. Diese Variante wird auch als ‚Regelutilitarismus‘ bezeichnet.

Wendet man das Prinzip auf die Politik an, spricht man auch von ‚politischem Utilitarismus‘ und verbindet damit die Forderung, Institutionen, Gesetze und Sozialpolitik sollten das Glück mehren. Bentham verstand das Prinzip des größtmöglichen Glücks in dieser Weise und erörterte dessen Konsequenzen für das Eigentumsrecht und die Todesstrafe. Das Interesse an solch einer Anwendung nimmt gegenwärtig zu. So plädiert Layard (2005) auf dieser Grundlage für höhere Einkommenssteuern und größere Investitionen in die Versorgung psychisch Kranker.

### 1.1 Einwände gegen das Prinzip

Das Prinzip des größtmöglichen Glücks ist weithin bekannt und wird in jeder Einführung in die Moralphilosophie abgehandelt. Aber es wird nur selten in die Praxis umgesetzt. Warum? Die Antwort auf diese Frage findet sich gleichfalls in den meisten Einführungen in die Philosophie: Der Utilitarismus wird in der Regel aus pragmatischen und moralischen Gründen verworfen.

#### *Pragmatische Einwände*

Die Anwendung des Prinzips des größtmöglichen Glücks hat zur Voraussetzung, dass wir wissen, was Glück ist, und dass wir die Folgen unterschiedlicher Handlungsweisen für das Glück vorauszusagen vermögen. Außerdem müssen wir die Ergebnisse der Anwendung des Prinzips feststellen, das heißt den Zugewinn an Glück messen können. Auf einer fundamentalen Ebene setzt das Prinzip voraus, dass wir durch unser Handeln Einfluss auf das Glück nehmen können. All das wird in der Regel bestritten. So wird behauptet, Glück sei ein nicht zu fassendes Konzept und lasse sich nicht messen. Deshalb könnten wir allenfalls raten, welche Folgen politische Alternativen für das Glück haben, und unsere Hypothesen niemals verifizieren. Manche halten das Glück sogar für eine unveränderliche Größe, die man nicht beeinflussen kann. Solch eine Kritik endet oft in dem Schluss, wir sollten uns besser an greifbarere altherwürdige Tugenden wie ‚Gerechtigkeit‘ und ‚Gleichheit‘ halten.

#### *Moralische Einwände*

Der wichtigste moralische Einwand besagt, das Prinzip des größtmöglichen Glücks rechtfertige unmoralische Mittel wie gentechnische Manipulationen, Gehirnwäsche und Diktatur. Ein weiterer verbreiteter Einwand lautet, Glück sei lediglich Vergnügen oder etwas Illusorisches, so dass es in sich keinen besonderen Wert besitze. Auch wird behauptet, Glück verderbe die Menschen; insbesondere fördere es eine verantwortungslose Konsumhaltung und verringere unsere Sensibilität für das Leiden anderer. Viele dieser ethischen Bedenken finden sich in Huxleys *Brave New World* (1935).

### 1.2 Aufbau des Aufsatzes

All das sind theoretische Lehrstuhlüberlegungen, wie sie in der Hauptsache von Philosophen und Romanciers angestellt werden. Was bleibt von diesen Einwänden, wenn man sie einer empirischen Überprüfung unterzieht? Ich werde zunächst die pragmatischen Einwände (2. Abschnitt) und anschließend die ideologischen Bedenken (3. Abschnitt) betrachten. Dabei werde ich die empirischen Daten der Glücksforschung heranziehen, die in der ‚World Database of Happiness‘ (Veenhoven 2010) zusammengetragen sind.<sup>2</sup>

## 2. IST GLÜCK EIN PRAKTIKABLES ZIEL?

Pragmatische Einwände gegen das Prinzip des größtmöglichen Glücks gibt es viele. Der fundamentalste Einwand lautet, Glück lasse sich nicht definieren, so dass die Rede vom Glück allenfalls rhetorischen Charakters sei. Der zweite Einwand lautet, Glück lasse sich nicht messen; es sei nicht möglich, einen absoluten Maßstab für Glück zu entwickeln und das Maß des Glücks zu bestimmen. Ein dritter Einwand besagt, dauerhaftes Glück einer großen Zahl sei unmöglich, wir könnten allenfalls in flüchtigen illusorischen Augenblicken eine gewisse Erleichterung empfinden. Der letzte Einwand schließlich lautet, wir könnten Glück nicht schaffen. Diese Einwände werden manchen Lesern als überholt erscheinen. Dennoch ist es nützlich, sich genauer anzusehen, was für und was gegen sie spricht.

### 2.1 Kann Glück definiert werden?

Das Wort ‚Glück‘ hat unterschiedliche Bedeutungen, die oft miteinander vermengt werden, so dass der Begriff in dem Ruf steht, ein illusorisches Konzept zu sein. Doch solche ‚Sprachverwirrung‘ bedeutet noch nicht, dass sich keine inhaltliche Bedeutung definieren lässt. Wir wollen uns ansehen, welche Bedeutungen hier im Spiel sind und welche davon sich für eine politische Zielsetzung am besten eignen.

#### 2.1.1 Vier Arten von Lebensqualität

In einem breiteren Sinne ist der Ausdruck ‚Glück‘ gleichbedeutend mit ‚Lebensqualität‘ oder ‚Wohlbefinden‘. In diesem Sinne besagt er, das Leben sei gut, aber er führt nicht weiter aus, was an diesem Leben gut ist. Das Wort wird auch in spezifischerer Weise verwendet, und diese Verwendungsweisen wollen wir mit Hilfe der in **Schaubild 1** dargestellten Klassifikation unterschiedlicher Formen von Lebensqualität klären.

Diese Klassifikation basiert auf zwei Unterscheidungen. (**Schaubild 1**) In der Vertikalen ist der Unterschied zwischen den Chancen auf ein gutes Leben und den tatsächlichen Ergebnissen abgetragen. Diese Unterscheidung ist im Bereich der Gesundheitsforschung recht weit verbreitet. Die Voraussetzungen für ein gesundes Leben, zum Beispiel eine angemessene Ernährung und professionelle medizinische Versorgung, werden selten mit der Gesundheit als solcher verwechselt. In der Diskussion über das Glück wird dagegen oft nicht so gut zwischen Mitteln und Zielen unterschieden. In der Horizontalen ist eine Unterscheidung zwischen ‚äußerer‘ und ‚innerer‘ Lebensqualität abgetragen. Im ersten Fall liegt die Qualität in der Umwelt, im zweiten im Individuum. Auch diese Unterscheidung findet sich häufig in der Gesundheitsforschung. Dort unterscheidet man äußere Krankheitserreger von inneren Krankheitsursachen. Doch auch diese Grundeinsicht fehlt oft in Diskussionen über das Glück. Gemeinsam ergeben diese beiden Dichotomien vier Formen von Lebensqualität, die sämtlich mit dem Wort ‚Glück‘ bezeichnet werden.

#### *Lebensfreundlichkeit der Umwelt*

Das obere linke Feld steht für die Bedeutung guter Lebensbedingungen. In diesem speziellen Sinne werden oft auch die Ausdrücke ‚Lebensqualität‘ und ‚Wohlbefinden‘ verwendet, vor allem in den Schriften von Ökologen und Soziologen. Ökonomen benutzen hier manchmal den Ausdruck ‚Wohlfahrt‘. ‚Lebensfreundlichkeit‘ ist hier der bessere Ausdruck, weil er sich explizit auf die Beschaffenheit der Umwelt bezieht und nicht die Konnotation des Paradieses aufweist. Politiker und Sozialreformer betonen meist diese Art von Lebensqualität.

### *Lebensfähigkeit des Einzelnen*

Das obere rechte Feld steht für die inneren Lebenschancen. Das heißt, wie gut wir gerüstet sind, um mit den Problemen des Lebens fertigzuwerden. Dieser Aspekt eines guten Lebens wird auch mit anderen Ausdrücken belegt. In der Biologie bezeichnet man das Phänomen als ‚Adaptationspotential‘. Bei anderen Gelegenheiten verwendet man hier den medizinischen Ausdruck ‚Gesundheit‘ in seiner mittleren Variante.<sup>3</sup> Sen (1992) bezeichnet diese Variante der Lebensqualität als ‚*capability*‘ (Leistungsfähigkeit). Ich bevorzuge den einfachen Ausdruck ‚Lebensfähigkeit‘, der im Englischen (*lifability*) einen so schönen Kontrast zu ‚*livability*‘ (Lebensfreundlichkeit) bildet. Diese Art von Lebensqualität hat zentrale Bedeutung im Denken von Therapeuten und Erziehern.

### *Nützlichkeit des Lebens*

Das linke untere Feld steht für den Gedanken, dass ein gutes Leben um mehr als seiner selbst willen gut sein muss. Das setzt einen höheren Wert voraus, zum Beispiel Umweltschutz oder kulturelle Entwicklung. Tatsächlich gibt es Myriaden von Werten, nach denen man die Nützlichkeit des Lebens beurteilen könnte. Es gibt keinen geläufigen Begriff für diese externen Bezugsgrößen des Lebens. Gerson (1976: 795) spricht hier von einem ‚transzendentalen‘ Verständnis der Lebensqualität. Eine weitere Bezeichnung ist ‚Sinn des Lebens‘, womit der ‚wahre‘ statt eines bloß subjektiven Sinns gemeint ist. Ich bevorzuge den schlichteren Ausdruck ‚Nützlichkeit des Lebens‘, obwohl mir durchaus klar ist, dass diese Wortwahl Anlass zu Missverständnissen geben könnte.<sup>4</sup> Ratgeber in Fragen der Moral wie etwa Ihr Pfarrer betonen diese Art von Lebensqualität.

### *Zufriedenheit mit dem Leben*

Das rechte untere Feld schließlich steht für die inneren Ergebnisse des Lebens. Das ist die Lebensqualität in den Augen des Betrachters. Da wir es mit bewussten Menschen zu tun haben, reduziert sich diese Qualität auf die subjektive Wertschätzung des Lebens. Hier spricht man gewöhnlich von ‚subjektivem Wohlbefinden‘, ‚Zufriedenheit mit dem Leben‘ und ‚Glück‘ im eingeschränkten Sinne des Wortes.<sup>5</sup> Es gibt keine Berufsgruppe, die diese Bedeutung in den Vordergrund stellt, und das ist möglicherweise einer der Gründe für die Vorbehalte bezüglich des Prinzips des größtmöglichen Glücks.

Welche dieser vier Bedeutungen des Wortes ‚Glück‘ eignet sich nun am besten als oberstes Ziel der Sozialpolitik? Ich glaube, die letztgenannte. Politik zielt in der Regel auf eine Verbesserung der Lebenschancen, zum Beispiel durch bessere Wohnungen oder bessere Bildungschancen, fällt also in die obere Hälfte von **Schaubild 1**. Aber mehr ist nicht immer auch besser, und einige Chancen sind vielleicht wichtiger als andere. Das eigentliche Problem liegt darin, dass wir ein Kriterium benötigen, mit dessen Hilfe wir die vielen Lebenschancen, die Politiker verbessern möchten, ihrer Bedeutung nach ordnen können. Dieses Kriterium müsste sich unter den Lebensergebnissen finden lassen, also in der unteren Hälfte von **Schaubild 1**. Dort liefert die ‚Nützlichkeit‘ kein brauchbares Kriterium, da es viele externe Effekte gibt, denen man unterschiedlichen Wert beimessen kann. ‚Zufriedenheit mit dem Leben‘ ist hier ein besseres Kriterium, denn darin spiegelt sich das Ausmaß, in dem äußere Lebensbedingungen zu den inneren Lebensfähigkeiten ‚passen‘. Zufriedenheit ist auch das subjektive Empfinden, das Jeremy Bentham im Sinn hatte.<sup>6</sup>

#### **2.1.2 Vier Arten von Zufriedenheit.**

Das führt uns zu der Frage, was denn unter ‚Zufriedenheit‘ zu verstehen ist. Auch dieses Wort hat viele Bedeutungen, und auch sie wollen wir durch ein einfaches Schema verdeutlichen.

**Schaubild 2** basiert auf zwei Unterscheidungen: in der Vertikalen zwischen Zufriedenheit mit

Teilen des Lebens und dem ganzen Leben, in der Horizontalen zwischen ‚vorübergehender‘ und ‚dauerhafter‘ Zufriedenheit. Aus diesen Zweiteilungen ergibt sich auch hier eine vierteilige Taxonomie.

### *Vergnügen*

Bei vorübergehender Zufriedenheit mit einem Teil des Lebens sprechen wir von ‚Freude‘ oder ‚Vergnügen‘. Vergnügungen können sinnlicher Art sein wie ein gutes Glas Wein oder geistiger Art wie die Lektüre dieses Textes. Den Gedanken, dass wir nach möglichst vielen Vergnügungen dieser Art streben sollten, bezeichnet man als ‚Hedonismus‘.

### *Teilzufriedenheit*

Dauerhafte Zufriedenheit mit einem Teil des Lebens bezeichne ich als ‚Teilzufriedenheit‘. Solche Zufriedenheit kann einzelne Lebensbereiche wie das Arbeitsleben und einzelne Aspekte des Lebens wie dessen Abwechslungsreichtum betreffen. Gelegentlich wird der Ausdruck ‚Glück‘ auch für diese Art Zufriedenheit verwendet, vor allem für die Zufriedenheit im beruflichen Leben.

### *Gipfelerlebnis*

Vorübergehende Zufriedenheit kann auch dem Leben als Ganzem gelten vor allem wenn es sich um ein intensives und ‚ozeanisches‘ Gefühl handelt. Diese All der Zufriedenheit wird gewöhnlich als ‚Gipfelerlebnis‘ bezeichnet. Wenn Dichter über Glück schreiben, schildern sie meist ein Erlebnis dieser Art. In religiösen Schriften wird der Ausdruck ‚Freude‘ oft im Sinne mystischer Ekstase verwendet. Eine weitere Bezeichnung für diese Art von Zufriedenheit ist ‚Erleuchtung‘.<sup>7</sup>

### *Lebenszufriedenheit*

Dauerhafte Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzem bezeichnen wir als ‚Lebenszufriedenheit‘ oder auch als ‚Glück‘. An anderer Stelle habe ich diesen Begriff genauer beschrieben und Glück als ‚Gesamtwertschätzung des eigenen Lebens als Ganzem‘ definiert (Veenhoven 1984, 2000a). Meines Erachtens eignet sich die Lebenszufriedenheit am besten als politisches Ziel. Dauerhafte Zufriedenheit ist eindeutig wertvoller als vorübergehende, und Zufriedenheit mit dem ganzen Leben ist besser als bloße Teilzufriedenheit. Außerdem hat die Lebenszufriedenheit wahrscheinlich größere Bedeutung, da sie zum Ausdruck bringt, in welchem Maße menschliche Bedürfnisse befriedigt werden. Darauf werde ich später noch zurückkommen.

## **2.1.3 Komponenten des Glücks**

Es gibt verschiedene Auffassungen hinsichtlich der Frage, was ‚Zufriedenheit‘ mit dem Leben denn ist. Manche Autoren sehen darin einen Gefühlszustand und setzen sie mit Wohlbefinden gleich (z.B. Wessman & Ricks 1966: 240/1). Andere halten Zufriedenheit eher für ein kognitives Urteil. So beschreiben McDowell & Newell (1987: 204) Lebenszufriedenheit als ‚persönliche Einschätzung der eigenen Lage im Verhältnis zu externen Bezugsgrößen oder eigenen Erwartungen‘. Eine Reihe von Autoren sehen eine Beteiligung affektiver wie auch kognitiver Momente. Diener definiert ‚subjektives Wohlbefinden‘ (SWB) als einen Zustand, in dem man zufrieden mit dem Leben ist (kognitiv) und sich gut fühlt (affektiv) (Diener u.a. 1997: 25). Ganz ähnlich beschreibt Sumner (1997: 1’5/6) ‚Glücklichsein‘ als ‚eine bestimmte Art positiver Einstellung gegenüber dem Leben, die in ihrer höchsten Form eine kognitive und eine affektive Komponente besitzt‘.

Ich folge der letztgenannten Auffassung, wonach Menschen in der Lage sind, ihr Leben auf zwei Ebenen zu bewerten. Mit allen höheren Tieren haben wir die Fähigkeit gemein, unsere Situation gefühlsmäßig einzuschätzen. Wie haben ein gutes oder schlechtes Gefühl im Blick auf bestimmte Dinge, und unser Stimmungsniveau signalisiert rundum Adaptation. Wie bei den Tieren erfolgt diese affektive Bewertung automatisch, aber im Unterschied zu den Tieren können Menschen über diese Erfahrung nachdenken. Wir wissen noch, wie wir uns im Laufe des letzten Jahres gefühlt haben, während die Katze dies nicht kann. Menschen können ihr Leben auch auf kognitiver Ebene einschätzen, indem sie das tatsächliche Leben mit der Vorstellung vom Leben, wie es sein sollte, vergleichen.

Die meisten menschlichen Bewertungen basieren auf beiden Informationsquellen, das heißt auf einer intuitiv-affektiven und einer kognitiv geleiteten Einschätzung. Die Mischung beider Momente hängt hauptsächlich vom Gegenstand ab. Greifbare Dinge wie unser Einkommen bewerten wir in aller Regel über einen Vergleich, schwer zu fassende Dinge wie die sexuelle Attraktivität dagegen nach Gefühl. Wenn es um das Leben als Ganzes geht, gelangen diese Bewertungen nicht unbedingt zur Deckung. Wir können uns alles in allem gut fühlen, aber dennoch durchaus wissen, dass wir unsere Ziele nicht erreicht haben. Oder wir haben unsere Erwartungen noch übertroffen und fühlen uns dennoch miserabel.

Ich bezeichne diese Komponenten als ‚hedonisches Gefühlsniveau‘ und als ‚Zielerreichung‘ (*contentment*) und begreife sie als Teilmengen der umfassenden Bewertung des Lebens, die ich ‚Gesamtglück‘ nenne. Diese Unterscheidung habe ich genauer in Veenhoven 1984, Kap. 2, diskutiert. Sie passt zu einer in der Philosophie häufig anzutreffenden Unterscheidung zwischen drei Glücksauffassungen: der ‚hedonistischen Auffassung‘, der Auffassung der ‚Wunscherfüllung‘ und der ‚Mischauffassung‘ (Parfit 1984). Diese Vorstellung führe ich genauer in meinem Aufsatz ‚How do we assess how happy we are‘ (Veenhoven 2009) aus.

### *Hedonisches Gefühlsniveau*

Das hedonische Gefühlsniveau ist das Ausmaß, in dem bestimmte Gefühle als angenehm empfunden werden, und das schlägt sich meist in der ‚Stimmung‘ nieder. Das durchschnittliche hedonische Gefühlsniveau eines Menschen lässt sich über unterschiedliche Zeitspannen bestimmen: eine Woche, ein Jahr oder auch das ganze Leben. Uns interessiert hier vor allem das ‚charakteristische‘ hedonische Niveau. Das Konzept setzt kein subjektives Wissen um dieses Durchschnittsniveau voraus.

### *Zielerreichung*

Zielerreichung (*contentment*) ist das Ausmaß, in dem ein Mensch glaubt, erreicht zu haben, was er wollte. Das setzt voraus, dass er bewusste Wünsche entwickelt hat und eine Vorstellung von deren Erfüllung besitzt. Ob das tatsächlich zutrifft, spielt hier keine Rolle. Das Konzept betrifft allein die subjektive Wahrnehmung.

### *Das Übergewicht des Gefühls*

Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass affektive Erfahrungen die größere Bedeutung für die Gesamtbewertung des Lebens besitzen. Das passt zu der Theorie, wonach die Gefühle bei Säugetieren das grundlegende Orientierungssystem bilden und die Kognition sich erst später in der Evolution entwickelte, wobei sie eher eine Ergänzung als einen Ersatz darstellt. Diese Auffassung und die zugehörigen Belege werden ausführlicher diskutiert in Veenhoven 2009. Die zugehörige Theorie, wonach das hedonische Niveau die Befriedigung universeller menschlicher ‚Bedürfnisse‘ widerspiegelt, habe ich in einer Reihe von Arbeiten entwickelt; siehe Veenhoven 1991, 1995, 2005, 2009 und 2010b.

**Zusammenfassung:** Glück lässt sich als ‚Gesamtheit der Freude am Leben als Ganzem‘ definieren. Dieses umfassende Urteil basiert sowohl auf emotionaler als auch kognitiver Wertschätzung des Lebens.

## 2.2 Kann man Glück messen?

Ein beliebter Einwand gegen das Prinzip des größtmöglichen Glücks lautet, Glück lasse sich nicht messen. Dieser Einwand trifft auf die meisten der oben angesprochenen Bedeutungen des Wortes zu, aber gilt das auch für Glück im Sinne der Lebenszufriedenheit?

Definitionsgemäß ist diese Art von Glück etwas, das wir in unserem Kopf haben, und deshalb können wir es auch mit Hilfe von Fragen messen. Das heißt, indem wir die Menschen fragen, wie sehr ihnen ihr Leben als Ganzes gefällt. Fragen nach dem Glück lassen sich in diversen Zusammenhängen stellen, im Rahmen klinischer Interviews, im Rahmen einer Rückschau auf das gesamte Leben oder in Meinungsumfragen. Außerdem kann man die Fragen in unterschiedlicher Weise stellen: direkt oder indirekt, mit Hilfe einzelner oder mehrerer Fragen.

### 2.2.1 Selbsteinschätzung

Es gibt zahlreiche Vorbehalte gegen die Messung von Glück im Wege der Selbsteinschätzung: Die Befragten sind möglicherweise nicht in der Lage, ihr Leben zu überblicken; Ichabwehr könnte das Urteil verzerren; und das Wissen um sozial erwünschtes Verhalten könnte zu geschönten Antworten führen. Aus diesen Gründen experimentierten frühe Forscher auf diesem Gebiet mit indirekten Fragen. Das Glück wurde mit Hilfe klinischer Interviews, durch Inhaltsanalyse von Tagebüchern und mit projektiven Methoden wie dem ‚Thematic Apperception Test‘ gemessen. Diese Verfahren sind recht aufwendig, und ihre Zuverlässigkeit ist nicht über jeden Zweifel erhaben. Deshalb benutzte man von Anfang an auch das Instrument der direkten Befragung. Ein sorgfältiger Vergleich dieser Methoden zeigte, dass sich durch die direkte Befragung dieselben Informationen mit geringeren Kosten gewinnen lassen (Wessman & Ricks 1966).

#### *Frageformulierung in Erhebungen*

Da man Glück mit einer einzigen direkten Frage messen kann, fragt man in vielen Ländern in breit angelegten Erhebungen nach diesem Item. Eine weit verbreitete Formulierung lautet:

Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie gegenwärtig alles in allem mit Ihrem Leben als Ganzem

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Unzufrieden									Zufrieden

Viele weitere Frage- und Antwortformate sind in Gebrauch. Alle akzeptablen Fragen sind eingehend dokumentiert in der Sammlung ‚Measures of Happiness‘<sup>8</sup>, die Bestandteil der ‚World Database of Happiness‘ (Veenhoven 2010) ist.

### 2.2.2 Validität

Obwohl die Fragen recht klar sind, können die Antworten diverse Mängel aufweisen. So könnte es sein, dass die Antwort nicht zum Ausdruck bringt, wie glücklich ein Befragter sich tatsächlich fühlt, sondern eher, wie glücklich er sein zu sollen glaubt. Wegen solcher Bedenken hat man zahlreiche Validierungsstudien durchgeführt. An anderer Stelle habe ich diese Forschungen einer Prüfung unterzogen und bin dabei zu dem Schluss gelangt, es gebe keine Belege dafür, dass diese Fragen etwas anderes messen, als sie messen sollen (Veenhoven 1984: 3. Kapitel, Veenhoven

1998). Das garantiert zwar noch nicht, dass man niemals Mängel feststellen wird, aber für den Augenblick können wir diesen Glücksmessungen vertrauen.

### 2.2.3 *Wiederholbarkeit*

Die Forschung hat außerdem gezeigt, dass die Antworten beeinflusst werden können von geringfügigen Veränderungen in der Formulierung oder der Reihenfolge der Fragen wie auch von situativen Faktoren wie der ethnischen Zugehörigkeit des Interviewers oder dem Wetter. Dann kann es Vorkommen, dass dieselbe Person in einer Befragung auf den Wert 6 und in einer anderen auf den Wert 7 kommt. Diese mangelnde Genauigkeit beeinträchtigt die Analyse auf individueller Ebene. Weniger problematisch ist sie, wenn man die Durchschnittswerte verschiedener Gruppen miteinander vergleicht, da Zufallsschwankungen sich dort wieder ausgleichen. Das ist in aller Regel der Fall, wenn man Glück als Kriterium bei der Evaluierung von Politik einsetzt.

### 2.2.4 *Vergleichbarkeit*

Dennoch wird der Einwand erhoben, die Antworten auf solche Fragen seien nicht vergleichbar, weil zum Beispiel ein Wert von 6 nicht für alle Befragten dasselbe bedeute. Ein häufig vorgebrachtes philosophisches Argument für diese Position lautet, Glück hänge von der Verwirklichung von Wünschen ab und diese Wünsche unterschieden sich von Mensch zu Mensch und von Kultur zu Kultur (Smart & Williams 1973). Es ist jedoch keineswegs sicher, dass Glück von der Verwirklichung idiosynkratischer Wünsche abhängt. Die vorhandenen Daten sprechen eher für die Vorstellung, dass es von der Befriedigung universeller Bedürfnisse abhängt (Veenhoven 1991, 2009, 2010b). Darauf werde ich später bei der Diskussion der ‚Signalfunktion‘ von Glück noch zurückkommen.

Ein weiterer Einwand lautet, Glück sei eine typisch westliche Vorstellung, die man in anderen Kulturen nicht keime. Doch überall in der Welt sind die Menschen in der Lage, Glück am Gesichtsausdruck zu erkennen (Ekman & Friesen 1975), und in allen Sprachen gibt es Worte dafür. Außerdem gibt es kaum einen Unterschied im Anteil der ‚Ich weiß nicht‘- Antwort auf die Frage nach dem Glück; der Anteil liegt in fast allen Ländern der Erde bei 2% (Veenhoven 2010b).

Ein dritter Einwand lautet, Glück sei eine einzigartige Erfahrung, die man nicht angemessen kommunizieren könne.<sup>9</sup> Diese Bedenken haben ihre Wurzeln auch in einem konstruktivistischen Verständnis des Menschen. Aus evolutionärer Sicht ist es jedoch unwahrscheinlich, dass wir uns sonderlich stark voneinander unterscheiden. Wie beim Schmerz dürfte es ein gemeinsames Spektrum menschlichen Erlebens geben. Auch nach der ‚Signal‘-Theorie der Affekte ist es nicht plausibel, dass Glück etwas Idiosynkratisches wäre.

Auch die Daten erzählen eine andere Geschichte. Wenn Glück sich nicht angemessen kommunizieren lässt, dürfte es keine besondere Korrelation zwischen subjektivem Glücksempfinden und objektiven Lebensbedingungen geben. In der Forschung finden sich jedoch ganz beträchtliche Korrelationen, von denen einige in den Schaubildern 5, 8 und 9 dargestellt sind. Besonders aufschlussreich ist die erklärte Varianz von 75% in der untersten Zeile von **Schaubild 5**, die auf eine nahezu vollkommene Korrelation zwischen der objektiven Qualität der Gesellschaft und der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit ihrer Mitglieder verweist.<sup>10</sup> Wenn Selbstauskünfte über das Glück nicht vergleichbar wären, sollte sich das in einer geringen Korrelation mit objektiven Faktoren unserer Lebenssituation niederschlagen. In diesem Zusammenhang ist das Verhältnis zur Lebensdauer aufschlussreich. Längsschnittstudien haben gezeigt, dass Glück ein guter Prädiktor für die Lebenserwartung ist (Veenhoven 2008b), und ein länderübergreifender Vergleich zeigt eine Korrelation von +70 zwischen durchschnittlichem

Glück und statistischer Lebenserwartung.<sup>11</sup>

Schließlich gibt es noch methodologische Bedenken wegen einer kulturell bedingten Verzerrung bei der Messung von Glück aufgrund von Problemen bei der Übersetzung der Schlüsselworte und aufgrund kultureller Unterschiede bei der Antwortbereitschaft. An anderer Stelle habe ich nach empirischen Belegen für solche Verzerrungen gesucht, konnte aber keine finden (Veenhoven 1993, 5. Kapitel). Auch in diesem Kontext ist die erklärte Varianz von 75% in **Schaubild 5** aufschlussreich. Messfehler können höchstens für 25% des beobachteten Unterschieds im Durchschnittswert des Glücks bei verschiedenen Ländern verantwortlich sein. Die Fehlermarge ist wahrscheinlich deutlich kleiner, da wir nicht alle gesellschaftlichen Merkmale erschöpfend quantifizieren können und da auch die Messung objektiver Ländermerkmale unvermeidlich Messfehler aufweist. Wahrscheinlich liegt der Fehler bei der Messung von Glück nicht über 5 bis 10%.

Eine ausführliche Diskussion der Vergleichbarkeit von Glück findet sich in: Diener & Oishi (2004), Van Praag & Ferrer-i-Carbonell (2004) und Veenhoven (2001, 2008a).

**Zusammenfassung:** Glück im Sinne von Lebenszufriedenheit lässt sich durch direkte Befragung messen und gut zwischen Menschen und Ländern vergleichen. Das Glück einer großen Zahl lässt sich daher auch durch Befragungen ermitteln.

### 2.3 Ist Glück möglich?

Das Ziel, Glück für eine große Zahl von Menschen zu verwirklichen, wird oft als ‚illusorisch‘ abgetan, da langfristiges Glück eine Phantasie sei und gewiss nicht Glück für eine große Zahl bedeute.

Diese Kritik hat zahlreiche Väter. In manchen Religionen glaubt man, der Mensch sei aus dem Paradies vertrieben worden; das irdische Dasein sei nicht dazu da, dass wir es genießen, sondern um unsere Seele zu läutern. Klassische Psychologen führen profanere Gründe an. Freud (1929) hielt Glück für ein kurzlebigen, dem Orgasmus ähnliches Erleben, das aus der Befriedigung primitiver Triebe resultiert. Deshalb glaubte er, Glück sei nicht vereinbar mit den Forderungen zivilisierter Gesellschaft, weshalb der moderne Mensch dazu verdammt sei, sich chronisch unglücklich zu fühlen. In derselben Tradition glaubte Adorno, Glück sei lediglich eine zeitweilige mentale Flucht aus dem Elend, meist auf Kosten der Realitätskontrolle (Rath 2002).

Die psychologische Literatur über ‚Adaptation‘ ist da weniger pessimistisch, doch auch sie bestreitet die Möglichkeit dauerhaften Glücks für eine große Zahl. Sie geht davon aus, dass die Erwartungen den Leistungen folgen, und glaubt daher, dass Glück nicht von Dauer sein könne. Auch gelangt sie zu dem Schluss, glückliche und unglückliche Empfindungen wechselten einander ab, so dass sie sich zu einem neutralen Durchschnitt ausgleichen. Entsprechend vertritt man dort die Auffassung, ein sozialer Vergleich führe zu einem neutralen Durchschnitt und dauerhaftes Glück sei nur wenigen Glücklichen, den ‚*happyfew*‘, beschieden (Brickman & Campbell 1971).

Wenn all das zutrifft, können die Utilitaristen immer noch nach dem geringstmöglichen Unglück streben, müssen aber auf den Fortschrittsoptimismus verzichten, aus dem ihr Grundgedanke ursprünglich hervorging.

#### 2.3.1 Dauerhaftes Glück

**Schaubild 3** zeigt die Verteilung der Antworten auf die Frage nach der auf einer Skala von 1 bis 10 zu kennzeichnenden Lebenszufriedenheit in Großbritannien. Die häufigsten Antworten sind 7, 8 und 9, und weniger als 10% bleiben unterhalb des neutralen Werts. Der Durchschnittswert

beträgt 7,2. Das Ergebnis besagt, dass die meisten Einwohner Großbritanniens sich die meiste Zeit als glücklich empfinden. Das Ergebnis wurde in Folgebefragungen, die in jährlichem Abstand über viele Jahre wiederholt wurden (z. B. Ehrhardt u. a. 2000), wie auch in Studien bestätigt, die mit der Methode des Experience-Sampling arbeiteten (z. B. Schinnack & Diener 2003).

### 2.3.2 Glück für eine große Zahl

Ein so hohes Glücksniveau findet sich nicht nur in Großbritannien. **Schaubild 4** zeigt ähnliche Durchschnittswerte in anderen westlichen Ländern. Tatsächlich liegt der Durchschnittswert des Glücks in den meisten Ländern der Erde über dem Neutralwert. Glück für eine große Zahl ist also offenbar möglich. All das steht in deutlichstem Widerspruch zur Freud'schen Theorie, die Durchschnittswerte unterhalb von 4, und auch zur Adaptationstheorie, die universelle Durchschnittswerte um 5 voraussagt.

**Zusammenfassung:** Dauerhaftes Glück für eine große Zahl von Menschen ist möglich.

## 2.4 Kann man Glück herstellen?

Die Beobachtung, dass die meisten Menschen glücklich sein können, bedeutet noch nicht, dass man sie mit den Mitteln der Politik noch glücklicher machen kann. Es könnte sein, dass Glück wie der Wind ein Naturphänomen darstellt, das sich unserer Kontrolle entzieht. Für diese Auffassung werden mehrere Argumente angeführt.

Nach einer häufig anzutreffenden Argumentation ist Glück allzu komplex, als dass wir es beherrschen und steuern könnten. In diesem Zusammenhang wird auch behauptet, die Voraussetzungen von Glück variierten zwischen den Kulturen. Außerdem besitze das Glück eine chaotische Dynamik, die wir wahrscheinlich niemals ausreichend verstehen könnten.

Auch mit entgegengesetzten Argumenten wird die These gestützt, dass man Glück nicht herstellen könne. So heißt es, wir verstünden gut genug, was Glück ist, um zu erkennen, dass es sich nicht vermehren lasse. Manche sagen, Glück basiere auf einem Vergleich, so dass jede Verbesserung am Ende durch eine Verschiebung der Bezugsgröße (Van Praag 1993) wieder aufgehoben werde. Andere sagen, Glück sei eine Eigenschaft ähnlich den Charaktermerkmalen und daher vollkommen unempfindlich gegenüber jeder Verbesserung der Lebensbedingungen. Das alles läuft auf die These hinaus, dass die geplante Förderung des Glücks eine Illusion sei.

### 2.4.1 Können wir die Voraussetzungen von Glück kennen?

Wie für ‚Gesundheit‘, so lassen sich auch die Voraussetzungen für Glück durch epidemiologische Studien ermitteln. In den letzten zehn Jahren sind viele solcher Studien durchgeführt worden. Die Ergebnisse sind in der bereits erwähnten World Database of Happiness (Veenhoven 2010) dokumentiert und finden sich in zusammengefasster Form bei Argyle (2002), Diener (1999), Layard (2005) und Veenhoven (1984, 1997). Was sagt uns die Forschung über die Voraussetzungen von Glück?

*Außere Bedingungen (linkes oberes Feld in **Schaubild 1**)*

Die Glücksforschung hat sich stark auf die sozialen Voraussetzungen des Glücks konzentriert. Diese Voraussetzungen werden auf zwei Ebenen untersucht. Auf der Makroebene gibt es Studien über die Art von Gesellschaft, in der die Menschen das glücklichste Leben führen, und auf der Mikroebene gibt es zahlreiche Studien über Unterschiede im Glück zwischen verschiedenen sozialen Positionen innerhalb der Gesellschaft. Auf der mittleren Ebene gibt es bislang noch nicht

viel Forschung. So wissen wir kaum etwas über das Verhältnis zwischen Glück und Arbeitsorganisation.

### *Lebensfreundlichkeit der Gesellschaft*

In **Schaubild 4** haben wir gesehen, dass die Durchschnittswerte für Glück große Unterschiede zwischen den Ländern der Erde aufweisen. **Schaubild 5** zeigt, dass es sich hier um systematische Unterschiede handelt. Die Menschen leben glücklicher in reichen als in armen Ländern, und größeres Glück findet sich auch in Ländern, die durch Rechtsstaatlichkeit, Freiheit, gute Bürgerbeteiligung, kulturelle Vielfalt und Modernität gekennzeichnet sind. Die Daten zeigen auch Möglichkeiten der Glücksförderung auf, die gut zur aktuellen Politik passen.

**Schaubild 6** zeigt das Verhältnis zwischen ökonomischer Entwicklung und Glück genauer. Das Streudiagramm enthüllt nicht nur eine positive Korrelation, sondern auch ein Verhältnis abnehmenden Nutzens. Das heißt: Investitionen in die ökonomische Entwicklung sind in reichen Ländern nicht der beste Weg zur Förderung des Glücks. **Schaubild 7** zeigt das Verhältnis zwischen Glück und staatlicher Effizienz, das linear zu sein scheint, und das heißt, dass auf diesem Wege größeres Glück verwirklicht werden kann.

Nicht alles, was als wünschenswert gilt, steht auch in einer Beziehung zum Glück. So scheint zwischen der Ungleichheit der Einkommen und dem Durchschnittswert des Glücks kein Zusammenhang zu bestehen (Berg & Veenhoven 2010), und dasselbe gilt für das Verhältnis zwischen den Ausgaben für die soziale Sicherheit und dem Glück (Veenhoven 2000b). Auch scheinen demokratische Verhältnisse das Glück nicht unter allen Umständen zu fördern, vor allem nicht in konfliktgeladenen Entwicklungsländern.

Eine starke Wechselbeziehung besteht zwischen den gesellschaftlichen Merkmalen in **Schaubild 5**. Die reichsten Länder sind zugleich auch die freiesten und modernsten. Deshalb ist es schwierig, den Effekt dieser Variablen gesondert zu bestimmen. Dennoch ist deutlich, dass diese Variablen zusammen fast die gesamten Unterschiede im Glück zwischen den verschiedenen Ländern erklären.;  $R^2$  liegt bei 0,75.

Diese Befunde passen zu der Theorie, wonach das Glück in hohem Maße davon abhängt, ob die Lebensbedingungen den universellen menschlichen Bedürfnissen entsprechen (Theorie der Lebensfreundlichkeit<sup>12</sup>). Ich habe diese theoretischen Implikationen an anderer Stelle ausführlicher erörtert (Veenhoven & Ehrhardt 1995).

### *Gesellschaftliche Stellung*

Neben den oben angesprochenen Studien zu den durchschnittlichen Glückswerten in verschiedenen Ländern gibt es auch umfangreiche Forschungen zu den Unterschieden im individuellen Glück innerhalb einzelner Länder. Ein häufiges Thema solcher Studien ist das Verhältnis zwischen individuellem Glück und sozialer Stellung. Die Hauptergebnisse sind in **Schaubild 8** zusammengefasst. Zwischen

Glück und sozialem Rang besteht in westlichen Ländern ein maßvoller Zusammenhang, in außerwestlichen Ländern ist die Korrelation in der Regel stärker.<sup>13</sup> Auch zwischen Glück und sozialer Partizipation besteht ein Zusammenhang, und dieser Zusammenhang scheint universell zu sein.<sup>14</sup> Die Einbindung in soziale Netzwerke, vor allem die Ehe, scheint von wesentlicher Bedeutung für das Glück zu sein. Dieser Zusammenhang ist gleichfalls universell.<sup>15</sup> Erstaunlicherweise besteht zwischen Kindern und Glück kein Zusammenhang, zumindest nicht in den heutigen westlichen Ländern.<sup>16</sup>

Diese illustrativen Befunde legen den Gedanken nahe, dass man das Glück vergrößern kann, indem man soziale Partizipation und die Zugehörigkeit zu Primärnetzwerken erleichtert, also

‚soziales Kapital‘ aufbaut.

*Innere Bedingungen (oberes rechtes Feld in **Schaubild 1**)*

Glück hängt nicht nur von der Lebensfreundlichkeit der Umwelt ab, sondern auch von der Fähigkeit des Einzelnen, mit dieser Umwelt umzugehen. Welche Fähigkeiten sind hier die wichtigsten?

Die Forschungsbefunde zeigen, dass Gesundheit eine wichtige Voraussetzung darstellt<sup>17</sup>, wobei geistiger Gesundheit größere Bedeutung zukommt als physischer.<sup>18</sup> Dieses Korrelationsmuster ist universell. Mit Intelligenz scheint Glück dagegen nicht zusammenzuhängen, zumindest nicht mit der ‚Schulintelligenz‘, wie sie mit herkömmlichen Intelligenztests gemessen wird.<sup>19</sup>

In westlichen Ländern besteht ein enger Zusammenhang zwischen Glück und psychischer Autonomie. Das zeigt sich in Korrelationen mit Selbstkontrolle, Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein.<sup>20</sup> Für außerwestliche Länder fehlen hier bislang ausreichende Daten.

Auch zwischen Glück und moralischer Überzeugung lässt sich ein Zusammenhang feststellen. Glückliche Menschen sind eher bereit als unglückliche, Freude zu akzeptieren, und sie bejahen eher soziale Werte wie Solidarität, Toleranz und Liebe. Umgekehrt neigen glückliche Menschen weniger zu einer materialistischen Einstellung.<sup>21</sup> Ob es sich hier um ein universelles Muster handelt, ist noch nicht klar.

**Zusammenfassung:** Die Voraussetzungen für Glück lassen sich empirisch bestimmen. Die verfügbaren Daten sind bereits jetzt sehr aufschlussreich.

#### 2.4.2 **Kann man Glück vermehren?**

Die Befunde lassen den Schluss zu, dass man Glück systematisch fördern kann. Politik kann Bedingungen schaffen, die dem Glück förderlich sind, zum Beispiel Freiheit, während man durch Therapie und Erziehung persönliche Eigenschaften wie Unabhängigkeit zu fördern vermag. Die empirischen Daten dürften allerdings kaum jene Kritiker überzeugen, die das Glück für eine unveränderliche Größe halten.

Nach einer dieser Theorien beruht Glück auf einem Vergleich, und die Vergleichsmaßstäbe verändern sich je nach Erfolg oder Misserfolg, wenn auch mit einer gewissen Verzögerung. Nach dieser Vorstellung kann man Glück allenfalls zeitweilig vermehren. Diese Theorie trifft zwar auf gewisse Formen der Zufriedenheit zu, nicht aber auf die Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzem. Wie es scheint, wird die Lebenszufriedenheit nicht kognitiv ‚berechnet‘, sondern aus nicht weiter begründeten affektiven Erfahrungen ‚erschlossen‘, die wiederum mit der Befriedigung gewisser Grundbedürfnisse zusammenhängen. Die Theorie, wonach Glück relativ sei, ist schlicht und einfach falsch (Veenhoven 1991, 2009).

Nach einer anderen Theorie werden wir glücklich oder unglücklich geboren, und daran vermögen politische Maßnahmen kaum etwas zu ändern. Eine kollektive Variante dieser Theorie besagt, Glück sei ein nationaler Charakterzug. Russen zum Beispiel seien aufgrund einer kulturellen Tradition der Melancholie chronisch unglücklich. Diese Theorie ist gleichfalls falsch. Langzeitstudien haben gezeigt, dass sich bei Individuen über längere Zeiträume deutliche Veränderungen feststellen lassen, und auch Trendstudien für einzelne Länder haben tiefgreifende Veränderungen enthüllt, etwa in Russland, wo das Glück Ende der 1990er Jahre nach der Rubelkrise drastisch zurückging (Veenhoven 1994, 2001).

**Schaubild 10** zeigt die Entwicklung des Glücksempfindens in Dänemark und Italien über einen Zeitraum von 35 Jahren. Der Zugewinn ist ganz beträchtlich. Bei den Dänen beträgt er 0,5,

bei den Italienern 0,7 Punkte auf der von 1 bis 10 reichenden Skala. Der Zugewinn in Dänemark beweist, dass es selbst in den glücklichsten Ländern der Erde noch möglich ist, das Glück zu steigern. Die beiden Länder sind keine Ausnahme. Im selben Zeitraum nahm das Glück auch in vielen anderen Ländern zu (Veenhoven & Hagerty 2006).

Auch aus funktionaler Sicht ist es unwahrscheinlich, dass Glück eine unveränderliche Grösse darstellt. Wie wir später noch sehen werden, gibt es gute Belege für die Theorie, dass Glück als Metasignal innerhalb des Adaptationsprozesses dient und Signalsysteme, die nicht reagieren, im Laufe der Evolution verschwinden.

**Zusammenfassung:** Das Glück der großen Zahl lässt sich geradeso wie die Volksgesundheit verbessern. Allenfalls gibt es eine obere Grenze für Glück, ähnlich der oberen Grenze für die Lebensdauer.

### 3. IST GRÖßERES GLÜCK ERSTREBENSWERT?

Aus der Tatsache, dass die Volksgesundheit sich verbessern lässt, folgt noch nicht, dass man das Glück mehren sollte. Dagegen werden mehrere Argumente vorgebracht. So heißt es, Glück sei trivial und von geringerem Wert als andere Werte. Außerdem verderbe Glück die Menschen. Ein bei Philosophen verbreiteter Einwand lautet, die Förderung des Glücks erfordere den Einsatz verwerflicher Mittel. Viel von dieser Kritik wird in Diskussionen über unterschiedliche Vorstellungen von Glück geäußert. Hier stellt sich die Frage, ob diese Einwände auf Glück im Sinne von Lebenszufriedenheit zutreffen.

#### 3.1 Ist Glück wirklich trivial?

Die meisten Menschen möchten glücklich sein, und die Präferenz gegenüber Unglück ist gewaltig. Doch man spielt den Wert des Glücks in mehrfacher Weise herunter, und dies meist auf der Grundlage falscher Vorstellungen vom Wesen des Glücks.

##### *Bloßes Vergnügen?*

In seinem Roman *Brave New World* (1932) zeichnet Huxley ein tristes Bild massenhaften Glücks. In seiner fiktiven Modellgesellschaft beziehen die Bürger ihr Glück aus uninformativer Teilnahmslosigkeit und der sinnlichen Hingabe an Sex und eine Droge namens ‚Soma‘. Hier handelt es sich in der Tat um oberflächliche Freuden, doch sind solche Vergnügungen ‚Glück‘? Nein. Diese Art von Erleben wurde im linken oberen Feld von **Schaubild 2** als ‚Vergnügen‘ klassifiziert und von ‚Lebenszufriedenheit‘ im rechten unteren Feld unterschieden. Glück in diesem letztgenannten Sinne ist mehr als bloßes Vergnügen. Es währt länger und erfordert eine Wertschätzung der eigenen Existenz.

Es ist außerdem unwahrscheinlich, dass passive Konsumsklaven, wie sie in *Brave New World* dargestellt sind, mit ihrem Leben als Ganzem zufrieden wären. Die Forschung zeigt, dass Glück in aller Regel das Ergebnis aktiven Engagements<sup>22</sup> und erfüllender zwischenmenschlicher Beziehungen<sup>23</sup> ist, während eine materialistische Einstellung mit Unglücklichsein korreliert.<sup>24</sup>

##### *Kurzlebiger Eskapismus?*

Adorno beschrieb das Glück als zeitweilige Flucht aus der Realität und lehnte es aus diesem Grunde ab (Rath 2002). Hier wird die Lebenszufriedenheit, die dem ganzen Leben gilt, mit den im linken unteren Feld von **Schaubild 2** aufgeführten ‚Gipfelerlebnissen‘ verwechselt.

Vergrößern Gipfelerlebnisse nicht die Lebenszufriedenheit? Die Forschung zeigt: eher einen leicht negativen Zusammenhang (Diener u.a. 1985). Auch Eskapismus führt nicht zu

Lebenszufriedenheit, denn wie die Forschung zeigt, ist Glück in aller Regel die Frucht von Realitätskontrolle.

### *Oberflächlicher Erfolg?*

Glück wird auch mit sozialem Erfolg gleichgesetzt und von daher als konformistisches Hamsterrad-Verhalten abgelehnt. Diese Kritik mag auf Zufriedenheit im beruflichen Leben (oberes rechtes Feld in **Schaubild 2**) zutreffen, nicht aber auf die Zufriedenheit mit dem gesamten Leben.

Tatsächlich sind glückliche Menschen eher unabhängig als konformistisch<sup>25</sup> und tendenziell weniger materialistisch eingestellt.<sup>26</sup> Die Zufriedenheit mit dem Beruf fördert die Lebenszufriedenheit, wenn auch nicht sehr stark.<sup>27</sup> Die durchschnittliche Korrelation liegt bei +0,30 und damit unter der Korrelation zwischen Glück und der Zufriedenheit: in der Ehe.<sup>28</sup>

### *Ein willkürlicher Vergleich?*

Oft wird behauptet, Glück basiere auf einem sozialen Vergleich, also auf dem Glauben, dass man besser abschneide als der Nachbar. Wenn das zutrifft, kann man auch mit einem elenden Leben glücklich sein, falls es dem Nachbarn noch schlechter geht, und man kann selbst im Himmel unglücklich sein, falls die Nachbarn auf einer noch größeren Wolke wohnen. Wie der Leser sich erinnern wird, folgt aus dieser Theorie auch, dass größeres Glück für eine größere Zahl nicht möglich sei, da eine Verbesserung der Lebensbedingungen für alle auch dem Nachbarn zugutekäme, so dass die Differenz dieselbe bliebe.

Diese Theorie hat einen wahren Kern. Als soziale Lebewesen sind wir darauf geeicht, nach sozialer Anerkennung zu streben, und lassen uns daher oft auf Nullsummenspiele ein. Dennoch ist soziale Anerkennung nur eines von mehreren menschlichen Bedürfnissen<sup>29</sup> und lässt sich nicht nur dadurch gewinnen, dass man zu den Bessergestellten gehört. Dem entspricht auch, dass die Korrelation zwischen Glück und sozialem Status nicht sonderlich stark ist. Einkommen, Bildung und berufliches Ansehen erklären beim Glück in modernen Ländern lediglich 5% der Varianz.<sup>30</sup>

### *Kulturell relativ?*

Eine ähnliche These lautet, Glück hänge davon ab, dass man den kulturell bestimmten Kriterien für Erfolg gerecht wird, und das Glück der heutigen Amerikaner beruhe auf deren Fähigkeit, den in der Werbung vorgestellten Vorbildern zu entsprechen. Dieser Theorie sind wir oben bereits in der Diskussion der Frage begegnet, ob man Glück vermehren kann, und eine ihrer Aussagen bestand darin, dass die Verschiebung der Maßstäbe die Wirkung von Fortschritten aufliebe.

Diese Theorie setzt Glück mit kognitiver Befriedigung gleich und übersieht dabei, dass Glück in stärkerem Maße von einem auf universellen menschlichen Bedürfnissen basierenden affektiven Erleben abhängt (Veenhoven 2009). Ganz in diesem Sinne verweist die Forschung länderübergreifend auf eine große Ähnlichkeit in den Voraussetzungen von Glück (Veenhoven 2010b). Ein Beispiel ist die Korruption. Sie verringert überall das Glück<sup>31</sup>, obwohl die Akzeptanz der Korruption in verschiedenen Kulturen ganz unterschiedlich ausgeprägt ist. Auch die Ehe genießt nicht in allen Kulturen dieselbe Wertschätzung, doch überall gilt, dass Verheiratete eher glücklich sind als Unverheiratete.<sup>32</sup>

Lesern, die mit dem sozialen Konstruktivismus aufgewachsen sind, mag es schwerfallen, das zu akzeptieren. Der folgende Vergleich macht es ihnen vielleicht ein wenig leichter: Bei den Vorlieben und Abneigungen hinsichtlich der Ernährung, zum Beispiel dem Verzehr von Schweinefleisch, gibt es eine hohes Maß an kulturellen Unterschieden. Dennoch benötigen wir alle dieselben Nährstoffe und unsere Gesundheit hängt davon ab.

**Zusammenfassung:** Es gibt keine guten Gründe, Glück als unbedeutend abzutun.

### 3.2 Taugt Glück als höchster Wert?

Einzuräumen, dass Glück erstrebenswert sei, ist eine Sache, doch der Utilitarismus behauptet, Glück sei das höchste Ziel.<sup>33</sup> Diese These wird mit zwei Begründungen bestritten. Der erste Einwand lautet, es habe keinen Sinn, einen einzelnen Wert an die Spitze zu stellen, der zweite, es gebe andere Werte, die höher einzuschätzen seien als Glück. Zu diesen Fragen gibt es eine umfangreiche philosophische Diskussion (siehe z. B. Smart & Williams 1973, Sen & Williams 1982), die kürzlich in einer Sondernummer des Journal of Happiness Studies zusammengefasst wurde (Brülde 2007). Ich will diese Argumente nicht noch einmal rekapitulieren, sondern lediglich darlegen, was das neu gewonnene Wissen über das Glück zu dieser Diskussion beitragen könnte, oder anders gesagt, welche Überlegungen in der philosophischen Diskussion fehlen.

#### 3.2.1 Ein Signal umfassenden Wohlergehens

Oben habe ich angemerkt, dass Glück in erheblichem Maße davon abhängt, wie wir uns fühlen. Das hedonische Gefühlsniveau ist die beherrschende Komponente des Gesamtglücks.

Warum können wir uns gut oder schlecht fühlen? Die biologische Funktion liegt offensichtlich in dem Signal, dass Dinge gut oder schlecht für uns sind. Bestimmte Affekte sind mit bestimmten Bedürfnissen verknüpft, z. B. Angst mit dem Bedürfnis nach Sicherheit. Die Stimmung dient als Metasignal und zeigt an, wie gut es uns insgesamt geht. Eine gute Stimmung heißt, alle Ampeln stehen auf Grün und wir können so weitermachen, eine schlechte Stimmung bedeutet, dass etwas nicht in Ordnung ist und dass wir nachsehen sollten, was das ist. Solch einen affektiven Signalmechanismus scheinen alle höheren Tiere zu besitzen, und seine neutrale Basis findet sich im evolutionär ältesten Teil des menschlichen Gehirns (siehe etwa Grinde 2002, Morris 1992).

Was heißt es nun, dass man sich wohlfühlt? Ich nehme an, es heißt, dass angeborene ‚Bedürfnisse‘ befriedigt sind. Bedürfnisse sind Funktionsanforderungen von so wesentlicher Bedeutung, dass die Evolution ihre Befriedigung durch die Verknüpfung mit affektiven Signalen gesichert hat. Das zeigt sich recht deutlich bei ‚Defizitbedürfnissen‘ wie dem Hunger, scheint aber auch für ‚Wachstumsbedürfnisse‘ wie Neugier zu gelten (Maslow 1954).

Automatische Signalsysteme haben ihre Grenzen, die zum Teil durch die menschliche Vernunft kompensiert werden. In gewissem Umfang sind wir in der Lage, falsche affektive Signale zu erkennen, etwa wenn wir uns deprimiert fühlen, aber wissen, dass eigentlich alles in Ordnung ist. Außerdem vermögen wir das Leben kognitiv zu beurteilen und das faktische Leben mit dem Leben, wie es sein sollte, zu vergleichen (Befriedigung).

Zusammen bedeutet dies alles, dass subjektives Glücksempfinden in der Regel objektives Wohlergehen signalisiert. Es gibt gute Belege für diese Theorie, und einer davon besagt, dass glückliche Menschen in sozialen Beziehungen besser funktionieren<sup>34</sup>, ein anderer, dass sie länger leben (Veenhoven 2008b). An anderer Stelle habe ich diese Belege ausführlicher abgehandelt (Veenhoven 1991, 2005, 2009, 2010).

Aus dieser Perspektive ist Glück nicht nur um seiner selbst willen erstrebenswert, sondern auch wegen der Dinge, auf die es verweist.<sup>35</sup> Eine Politik, die sich größeres Glück für eine größere Zahl von Menschen zum Ziel setzt, sorgt nicht nur für mehr hedonisches Erleben, sondern fördert in einem umfassenderen Sinne das menschliche Wohlergehen.

In diesem Kontext fällt es nicht schwer, die Beschränktheit des klassischen Arguments von Nozick (1989: 99-117; dt.: 109-129) zu erkennen. Nozick behauptet (ebd.: 114f.), nur wenige

Menschen wären bereit, sich an eine Maschine anzuschließen, die ihnen das Gefühl verleiht, vollkommen glücklich zu sein, und schließt daraus, dass Glück nicht der höchste Wert sein könne. Dieses Argument trifft auf das Signal als solches zu, vergisst aber, was das Signal bedeutet. Die Botschaft des Glücks lautet, dass bei uns alles in Ordnung ist, und deshalb möchte kaum jemand sich glücklich fühlen, obwohl gar nicht alles in Ordnung ist.

### 3.2.2 Ein Signal optimaler Kombinationen

Neu ist auch die Erkenntnis, dass die ‚Qualität‘ der äußeren Lebensbedingungen von den inneren Lebensfähigkeiten abhängt und umgekehrt. Man erinnere sich an **Schaubild 1**. Demokratie gilt allgemein als gut, aber sie funktioniert nicht sonderlich gut mit ängstlichen und ungebildeten Wählern. Umgekehrt gilt Konformismus allgemein als schlecht, kann aber unter kollektivistischen Bedingungen durchaus funktional sein.

Das kann uns helfen zu verstehen, weshalb allgemeine Endziele nicht in den oberen, sondern in den unteren Feldern von **Schaubild 1** zu finden sind, und da vor allem im rechten unteren Feld. Glück und ein langes Leben zeigen an, wie gut die Lebensfähigkeiten eines Menschen zu den Verhältnissen ‚passen‘, in denen dieser Mensch lebt, so dass sich darin ein höherer Wert spiegelt, als man ihn in den oberen Feldern antrifft. Glück umfasst mehr Elemente als die meisten anderen Werte, da es Ausdruck einer optimalen Kombination ist.

Eine verwandte Feststellung besagt, dass die meisten Werte ihre Grenzen haben: Zu viel Freiheit führt zu Anarchie, zu viel Gleichheit zu Apathie. Das Problem liegt darin, dass wir nicht wissen, wo das Optimum liegt und wie die Optima bei unterschiedlichen Wertekombinationen variieren. Auch hier wieder ist Glück ein nützlicher Indikator. Wenn die meisten Menschen ein langes, glückliches Leben führen, ist die betreffende Mischung offenbar lebensdienlich. Diese Punkte habe ich an anderer Stelle ausführlicher herausgearbeitet (Veenhoven 1996, 2000a). Glück hat in der öffentlichen Meinung einen hohen Stellenwert

Einen weiteren Strang empirischer Forschung bilden Befragungen zu Wertepräferenzen. Glück rangiert in solchen Studien weit oben, meist zusammen mit ‚Gesundheit‘, die gleichfalls Ausdruck menschlichen Wohlbefindens ist (siehe Harding 1985). Es besteht ein bemerkenswerter Kontrast zwischen der Wertschätzung des Glücks in der Bevölkerung und den Vorbehalten professioneller Moralphilosophen, der selbst ein interessantes Studienobjekt wäre. Was immer der Grund dafür sein mag, es handelt sich um eine weitere Tatsache, die wir berücksichtigen müssen.

**Zusammenfassung:** Wenn man sich für einen einzelnen höchsten Wert entscheidet, ist Glück ein guter Kandidat. Falls nicht, eignet es sich immerhin als Kernwert.

### 3.3 Geht die Förderung des Glücks auf Kosten anderer Werte?

Auch wenn man am Glück selbst nichts auszusetzen hätte, könnte dessen Maximierung immer noch schädliche Auswirkungen auf andere Werte haben. Kritiker des Utilitarismus behaupten genau dies. Sie sagen, größeres Glück werde dafür sorgen, dass die Menschen sich weniger um andere Menschen kümmern und sich weniger verantwortlich fühlen, und sie befürchten, die erstrangige Bedeutung von Glück werde unmoralische Mittel wie die Folter Andersdenkender legitimieren. So beschreibt es auch Huxley in seiner *Brave New World*, wo die Bürger sich nur um platte Vergnügungen scheren und der Staat eine Diktatur darstellt.

#### 3.3.1 Verdirbt Glück die Menschen?

Seit Jahrtausenden glorifizieren Bußprediger das Leiden. Diese Predigt lebt von dem Gedanken, dass Glück nicht das Beste im Menschen hervortreten lasse, sondern egoistische Einstellungen

fördere und sie weniger empfänglich für das Leid ihrer Mitmenschen mache. Außerdem führt Glück angeblich zu Selbstgefälligkeit und hemmt daher Initiative und Kreativität. Auch heißt es, Glück fördere einen oberflächlichen Hedonismus, und diese negativen Auswirkungen auf das Individuum schaden langfristig der Gesellschaft. Deshalb glaubt man, die Förderung des Glücks führe zum Niedergang der Gesellschaft: Nero, der in Rom glücklich seine Spiele treibt, während die Stadt ringsum brennt.

Einer der Gründe für diese negative Sicht liegt darin, dass man Glück mit Befriedigung gleichsetzte, und in diesem Rahmen glaubte man, wir verfielen in Passivität, wenn wir alles hätten, was wir uns wünschten. Oben habe ich dargelegt, dass kognitive Befriedigung nur eine der ‚Komponenten‘ von Glück darstellt und nicht einmal die wichtigste. Ein weiterer Grund liegt in der Tatsache, dass die Kritiker des Glücks (meist Philosophen) die Funktionen positiver Affekte übersehen.<sup>36</sup> Wie oben angemerkt, signalisiert Glück adaptiven Erfolg und dient in diesem Sinne zugleich als Startsignal. Wenn ein Organismus sich wohlfühlt, weiß er, dass der Weg frei ist und dass er loslegen kann, während negative Affekte das Handeln eher hemmen.

Diese Ansicht wird von einem neuen Strang empirischer Forschung zu den Auswirkungen von Glück bestätigt (siehe z. B. Veenhoven 1988, Lyubomirski u. a. 2005). Die beobachteten Effekte sind durchweg positiv: Glück fördert Aktivität und erleichtert das Engagement bei der Bewältigung von Aufgaben und bei Kontakten mit anderen Menschen. So sind glückliche Menschen vielfach bessere Bürger, sie arbeiten mehr<sup>37</sup>, und sie engagieren sich stärker in Vereinen.<sup>38</sup> Außerdem gibt es deutliche Hinweise darauf, dass Glück das Leben verlängert (Veenhoven 2008b). Viele dieser Auswirkungen sind zusammengefasst in Fredricksons ‚Erweiterungs- und Aufbau- Theorie‘ (2000), derzufolge positive Effekte unser Verhaltensspektrum erweitern, was wiederum zum Aufbau von Ressourcen führt.

All das bedeutet nicht, dass Glück gar keine negativen Auswirkungen hätte. Es gibt zum Beispiel Hinweise darauf, dass glückliche Menschen größere Risiken eingehen. Dennoch sind die positiven Effekte eindeutig in der Überzahl.

### 3.3.2 Erfordert größeres Glück unmoralische Mittel?

Der Haupteinwand gegen den Utilitarismus lautet, das Prinzip des größtmöglichen Glücks rechtfertige jegliches Mittel zur Förderung des Glücks und damit: auch moralisch verwerfliche Mittel wie gen-technische Manipulation, Gehirnwäsche und politische Unterdrückung. In eine ähnliche Richtung geht auch das Argument, die Rechte von Minderheiten könnten auf dem Altar der größten Zahl geopfert werden; selbst Sklaverei wäre dann gerechtfertigt, falls sie zum Glück der Mehrheit beiträgt.

Die Möglichkeit solcher unerwünschten Folgen liegt tatsächlich in der Logik des radikalen Utilitarismus. Aber besteht wirklich die Gefahr, dass sie Wirklichkeit wird? Die verfügbaren Daten legen den Schluss nahe, dass dies nicht der Fall ist. In **Schaubild 5** haben wir gesehen, dass die Bürger am glücklichsten in Ländern sind, in denen die Menschenrechte geachtet werden und Freiheit herrscht. Außerdem scheint es, dass die Menschen in den Ländern mit den besten Bildungs- und Informationschancen am glücklichsten sind. Andererseits geht aus **Schaubild 8** hervor, dass glückliche Menschen meist aktiv und unabhängig sind. In Wirklichkeit gibt es keine Hinweise auf irgendwelche realen Wertekonflikte.

Das gilt auch für den Einwand, wonach Glück für die größtmögliche Zahl durchaus mit ungerechten Unterschieden im Glück vereinbar sei. Die Forschung zeigt eine stark negative Korrelation zwischen dem durchschnittlichen Glücksniveau und der Ungleichheit des Glücks in verschiedenen Ländern.<sup>39</sup> Zum Teil ist das schon aus logischen Gründen so. Wenn der Durchschnitt auf einer Skala von 0 bis 10 bei zehn liegt, ist die Standardabweichung gleich null.

Der Zusammenhang basiert außerdem auf der gemeinsamen Quelle des Glücksniveaus und der Gleichheit im Glück (Ott 2005).

**Zusammenfassung:** In der Theorie kann das Streben nach größerem Glück für eine größere Zahl von Menschen zum Einsatz moralisch verwerflicher Mittel führen, doch in der Praxis scheint das nicht der Fall zu sein. Deshalb sind die verbreiteten philosophischen Bedenken gegen das Prinzip nicht sonderlich realistisch.<sup>40</sup>

#### 4. SCHLUSS

Diese empirischen Tests falsifizieren alle genannten theoretischen Einwände gegen das Prinzip des größtmöglichen Glücks. Wie es scheint, ist das Kriterium praktisch anwendbar und moralisch gesund. Deshalb verdient es das Prinzip des größtmöglichen Glücks, eine größere Rolle in der Politik zu spielen.

## NOTEN

- <sup>1</sup> Erschienen in Journal of Happiness Studies, 11 (2010): 605-629. Ein ähnlicher Text ist in holländischer Sprache erschienen in Ethiek und Maatschappij (Ethik und Gesellschaft) 2009, 12: 25-50. Eine frühere englische Fassung erschien in: Alex Linley & Stephen Joseph (Hg.), Positive Psychology in Practice, Hoboken: John Wiley, 2004, Kap. 39, S. 658-678.
- <sup>2</sup> Verweise auf einzelne Abschnitte der World Database of Happiness finden sich in den Fußnoten, jeweils unter Angabe der betreffenden Webpage. Zu einem Überblick siehe: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
- <sup>3</sup> Der Ausdruck 'Gesundheit' hat drei Hauptbedeutungen: Die maximale Variante meint, dass alles gut ist (so die Definition der WHO); die mittlere Variante meint Lebensfähigkeit und die minimale Variante das Fehlen physischer Beeinträchtigungen.
- <sup>4</sup> Problematisch an dieser Wortwahl ist möglicherweise die Tatsache, dass die Utilitaristen den Ausdruck ‚Nützlichkeit‘ für die subjektive Wertschätzung des Lebens, die Summe der Freuden und Leiden, verwenden.
- <sup>5</sup> Diese Form von Lebensqualität ist Thema des Journal of Happiness Studies.
- <sup>6</sup> Jeremy Bentham verwendete den Ausdruck ‚Glück‘ für die Summe der Freuden und Leiden, und damit gehören seine Begriffe in das Zufriedenheitsfeld von **Schaubild 1**. Das heißt jedoch nicht, dass sein Verständnis von Glück identisch mit der ‚Lebenszufriedenheit‘ in **Schaubild 2** wäre. Es gibt unterschiedliche Interpretationen hinsichtlich der Frage, welche Art von Zufriedenheit Bentham tatsächlich im Sinn hatte. Da er sein Prinzip auch auf Tiere ausdehnte, scheint er an das von mir so genannte ‚hedonisches Gefühlsniveau‘ gedacht zu haben.
- <sup>7</sup> Auch hier im religiösen Sinne verstanden.
- <sup>8</sup> Siehe [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_quer/hqi\\_fp.htm](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_quer/hqi_fp.htm). In dieser Sammlung findet man nicht nur den vollständigen Text der Maße (meist Fragen), sondern auch Links zu Forschungsergebnissen, die auf diesen Maßen basieren.
- <sup>9</sup> Dieser Einwand wird auch im Sinne des erforderlichen Skalen- oder Messniveaus formuliert. In diesem Kontext heißt es dann, Glück werde auf dem Ordinalniveau gemessen, nötig sei jedoch eine Kardinalskala oder zumindest eine Intervallskala. Inhaltlich heißt das, wir können Glück nicht vergleichen, wenn ein Rating von 8 für den einen etwas anderes bedeutet als für den anderen. Methodologisch heißt es, wir können keine mathematischen Operationen ausführen, die mindestens das Messniveau einer Intervallskala erfordern, zum Beispiel die Berechnung von Mittelwerten. Der inhaltliche Einwand wird kurz im vorliegenden Text diskutiert und ausführlicher in Veenhoven 2001 und 2010a behandelt. Den methodologischen Einwand haben Van Praag & Ferrer-i-Carbonell (2004) untersucht, und sie fanden keinen Unterschied zu den Ergebnissen von Verfahren, die Ordinalskalen vermeiden wie die Probitanalyse.

- <sup>10</sup> Ähnliche Analysen, die mit mehr nationalen Merkmalen, aber (wegen beschränkter Daten) bei weniger Ländern arbeiten, zeigen bis zu 85% erklärte Varianz. Die 15% nicht erklärte Varianz gehen auf objektive, nicht quantifizierbare Eigenschaften der betreffenden Länder und auf Messfehler zurück. Letztere schätze ich auf 5%.
- <sup>11</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Livability of one's Nation: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=N7](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=N7) (subsection N7.2.1.3)
- <sup>12</sup> Diese Erklärung des Unterschieds der durchschnittlichen Glückswerte zwischen verschiedenen Ländern geht davon aus, dass manche Gesellschaften für die Menschen ‚lebensfreundlicher‘ sind als andere, das heißt, dass deren Institutionen besser zur menschlichen Natur passen und eine größere Befriedigung der in der menschlichen Natur angelegten Bedürfnisse ermöglichen. Diese Erklärung unterstellt, dass es in den länderbezogenen Unterschieden des Glücks ein universelles Muster gibt, das in einem deutlichen Korrelationsmuster zutage tritt. Kulturelle Erklärungen sagen dagegen Unterschiede in den Voraussetzungen für Glück voraus, die in **Schaubild 5** zu niedrigen Korrelationen führen sollten.
- <sup>13</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Socio-Economic Status: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=S9](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=S9) (subsection S9.2.1)
- <sup>14</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Social Participation: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=S8](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=S8) (subsection S8.2)
- <sup>15</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Current Marital Status: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=M2](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=M2)
- <sup>16</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Having Children: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=C3](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=C3)
- <sup>17</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Physical Health: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=P6](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=P6)
- <sup>18</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Mental Health: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=M7](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=M7)
- <sup>19</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Intelligence: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=I3](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=I3)
- <sup>20</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Current Personality: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=P4](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=P4) (subsections P4.8 Assertive, P4.54 Independent, P4.58 Inner Locus of Control)
- <sup>21</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Value Preference: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=V2](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=V2) (sections V2.1.1.1 Hedonic Values, V2.2.2 Social Values, V2.1.1.3 Materialism)

- <sup>22</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Activity (How much one does): [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=A1](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=A1)
- <sup>23</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Intimacy: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=I6](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=I6)
- <sup>24</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Value Preference: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=V2](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=V2) (sections V2.1.1.3 Materialism)
- <sup>25</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Current Personality: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=P4](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=P4) (subsection P4.54 Independent)
- <sup>26</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Value Preference: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=V2](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=V2) (sections, V2.1.1.3 Materialism)
- <sup>27</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Occupation: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=O1](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=O1) (section O1.4.1.2 Satisfaction with Occupational Career)
- <sup>28</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Marriage Relationship: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=M3](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=M3) (section M3.3.3 Satisfaction with Marriage)
- <sup>29</sup> In Maslows (1954) Theorie der menschlichen Bedürfnisse gehört soziale Anerkennung neben den physiologischen Bedürfnissen, Sicherheit und sozialen Bedürfnissen zu den Defizitbedürfnissen. Daneben gibt es noch eine gesonderte Klasse von ‚Selbstverwirklichungsbedürfnissen‘.
- <sup>30</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Summed Determinants: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=S15](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=S15) (subsection S 15.2.1 Socio-economic Factors)
- <sup>31</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Condition of Nation: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=N4](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=N4) (subsection N4.10.1 Corruption)
- <sup>32</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Current Marital Status: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=M2](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=M2)
- <sup>33</sup> Im radikalen Utilitarismus ist Glück sogar der einzige Wert, und alles andere hat nur insofern einen Wert, als es ein Mittel zum Zweck des Glücks darstellt. Diese radikale Version ist von zentraler Bedeutung für den philosophischen Diskurs.

- <sup>34</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Intimacy:  
[http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=16](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=16)  
(Siehe auch die Links zu verwandten Themen in diesem Report.)
- <sup>35</sup> Hier drängt sich die Frage auf, ob es nicht besser wäre, das Maß an ‚Wohlergehen‘ und insbesondere das Maß an ‚Bedürfnisbefriedigung‘ direkt zu ermitteln. Die Antwort lautet, dass wir diese Dinge nicht messen können. Wir können nur von ihren Manifestationen her (z. B. Glück und langes Leben, die beide auch für sich erstrebenswert sind) auf sie schließen.
- <sup>36</sup> Eine Illustration dieser Blindheit in der Philosophie des Glücks ist die Tatsache, dass die Signalfunktion der Gefühle in keinem Beitrag in Brülde (2007) erwähnt wird.
- <sup>37</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Employment:  
[http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=E2](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=E2)
- <sup>38</sup> World Database of Happiness, Finding report Happiness and Participation in Voluntary Associations: [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=S7](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=S7)
- <sup>39</sup> World Database of Happiness, finding report Happiness and Condition of Nation:  
[http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=N4](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=N4) (subsection N4.8.5.1 Inequality of Happiness)
- <sup>40</sup> Das heißt nicht, dass die Förderung des Glücks unter allen Umständen allen anderen Werten ebenbürtig wäre. Die zukünftige Forschung sollte sich auf Abgleiche konzentrieren und Kontingenzen aufzeichnen.

**LITERATUR**

- Argyle, M. (2002),  
*The Psychology of Happiness*, 3., überarb. Ausgabe,  
London: Methuen.
- Bentham, J. (1789),  
*Introduction to the Principles of Morals and Legislation*,  
London; dt. Teilübersetzung: „Einführung in die Prinzipien der Moral und der Gesetzgebung,  
in: O. Höffe (Hg.), Einführung in die utilitaristische Ethik, Tübingen und Basel: Francke,  
1975, S. 55-83;
- M. Berg & R. Veenhoven (2010),  
*Income Inequality and Happiness in Nations*,  
in: Bent Greve (Hg.), Social Policy and Happiness in Europe,  
erscheint demnächst.
- Brickman, P., & D. T. Campbell (1971),  
*Hedonic Relativism and Planning the Good Society*,  
in: M. H. Appley (Hg.), Adaptation Level Theory: A Symposium,  
London: Academic Press, S. 287- 302.
- Brülde, B. (Hg.) (2007),  
*Happiness and the Good Life*,  
Sondernummer des Journal of Happiness Studies, 8/1.
- Buijs, P. M. (2007),  
*De Eeuw van het Geluk: Nederlandse Opvattingen over Geluk ten tijde van de Verlichting  
1658-1835 (Das Zeitalter des Glücks: Holländische Vorstellungen von Glück zur Zeit der  
Aufklärung)*,  
PhD-Dissertation Universität Utrecht.
- Diener, E., E. Suli & S. Oishi (1997),  
*Recent Findings on Subjective Well-Being*,  
Indian Journal of Clinical Psychology, 24: 25-41.
- Diener, E., u. a. (1999),  
*Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*  
Psychological Bulletin, 125: 276-301.
- Ehrhardt, J. J., W. E. Saris & R. Veenhoven (2000),  
*Stability of Life-Satisfaction Over Time, Analysis of Ranks in a National Population*,  
Journal of Happiness Studies, 1:177-205.
- Ekman, P., & P. W. Friesen (1975),  
*Unmasking the Face*,  
Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Fredrickson, B. L. (2000),  
*Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being*,  
Prevention and Treatment, 3, Aufsatz 1a.

Freud, S. (1948) (1929),  
*Das Unbehagen in der Kultur*,  
in: Ders., Gesammelte Werke, Bd. 14, S. 419-506,  
Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Gerson, E. M. (1976),  
*On Quality of Life*,  
American Sociological Review, 41: 793-806.

Huxley, A. (1932),  
*Brave New World*,  
Stockholm: Continental Book; dt.: Schöne neue Welt, Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Lane, R. E. (2000),  
*The Loss of Happiness in Market Democracies*,  
New Haven: Yale University Press.

Lyuboinirsky, S., E. Diener & E. King (2005),  
*The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*,  
Psychological Bulletin, 131: 803-855

Layard, R. (2005),  
*Happiness: Lessons from a New Science*,  
New York: Penguin.

Maslow, A. H. (1954),  
*Motivation and Personality*,  
New York: Harper & Row; dt.: Motivation und Persönlichkeit, Olten: Walter, 1977.

Mauzi, R. (1960),  
*L'idée du bonheur dans la littérature et la pensée française au 18e siècle*,  
Paris: Armand Colin.

McDowell, I., & C. Newell (1987),  
*Measuring Health: a Guide to Rating Scales and Questionnaires*,  
New York: Oxford University Press.

Morris, W. N. (1992),  
*A Functional Analysis of Mood in Affective Systems*,  
in: M. S. Clark (Hg.), *Emotion*, London: Sage, S. 256- 293.

Nozick, R. (1989),  
*The Examined Life*,  
New York: Simon & Schuster; dt.: Vom richtigen, guten und glücklichen Leben, München:  
Hanser, 1991.

Ott, J. C. (2005,)   
Level and Equality of Happiness in Nations: Does Greater Happiness of a Greater Number  
*Imply Greater Inequality in Happiness?*  
Journal of Happiness Studies, 6: 397-420.

Parfit, D. (1984),  
*Reasons and Persons*,  
New York: Oxford University Press.

Rath, N. (2002),  
*The Concept of Happiness in Adorno's Critical Theory*,  
Journal of Happiness Studies, 3: 1-21.

Schimmack, U., & E. Diener (Hg.) (2003),  
*Experience Sampling Methodology in Happiness Research*,  
Sondernummer des Journal of Happiness Studies, 4-1.

Sen, A. (1992),  
*Capability and Wellbeing*,  
in: M. Nussbauin & A. Sen (Hg.), *The Quality of Life*,  
Oxford: Clarendon Press.

Sen, A., & B. Williams (Hg.) (1982),  
*Utilitarianism and Beyond*,  
London: Cambridge University Press.

Smart, J. J., & B. Williams (1973),  
*Utilitarianism, For and Against*,  
London: Cambridge University Press.

Sumner, L. W. (1996),  
*Welfare, Happiness and Ethics*,  
New York: Oxford University Press.

Van Praag, B. M. (1993),  
*The Relativity of Welfare*,  
in: M. Nussbaum & A. Sen (Hg.), *The Quality of Life*,  
Oxford: Clarendon Press, S. 362-385.

Veenhoven, R. (1984),  
*Conditions of Happiness*,  
Dordrecht: Kluwer Academic.

- Veenhoven, R. (1988),  
*The Utility of Happiness*,  
Social Indicators Research, 20: 333-354.
- Veenhoven, R. (1991),  
*Is Happiness Relative?*,  
Social Indicators Research, 24: 1-34
- Veenhoven, R. (1993),  
*Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992*,  
Rotterdam, RISBO Erasmus-Universität Rotterdam.
- Veenhoven, R. (1994),  
*Is Happiness a Trait?: Test of the Theory That a Better Society Does not Make People Any Happier*,  
Social Indicators Research, 32: 101-160.
- Veenhoven, R. (1996),  
*Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of-Life in Nations*,  
Social Indicators Research, 39: 1-58.
- Veenhoven, R. (1997),  
*Progrès dans la compréhension du bonheur*,  
Revue Québécoise de Psychologie, 18-2: 29-74.
- Veenhoven, R. (1998),  
*Vergelijken van geluk in landen (Der länderübergreifende Vergleich von Glück)*,  
Sociale Wetenschappen, 42-4: 58-84.
- Veenhoven, R. (1999),  
*Quality-of-Life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's*,  
Social Indicators Research, 48: 157-186.
- Veenhoven, R. (2000a),  
*The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life*,  
Journal of Happiness Studies, 1: 1-39.
- Veenhoven, R. (2000b),  
*Wellbeing in the Welfare State, Level Not Higher, Distribution Not More Equitable*,  
Journal of Comparative Policy Analysis, 2: 91-125.
- Veenhoven, R. (2001),  
*Are die Russians as Unhappy as They Say They Are? Comparability of Self Reports Across Nations*,  
Journal of Happiness Studies, 2: 111-136.

- Veenhoven, R. (2005),  
*Happiness in Hardship*,  
in: L. Bruni & Porta (Hg.), *Economics and Happiness: Framing the Analysis*,  
New York: Oxford University Press, S. 243-266.
- Veenhoven, R. (2008),  
*Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences For Preventive Health Care*,  
*Journal of Happiness Studies*, 9: -149-464.
- Veenhoven, R. (2009),  
*How Do We Assess How Happy We Are?*,  
in A. Dutt & B. Radcliff (Hg.), *Happiness, Economics and Politics*,  
Cheltenham: Edward Elgar Publishers (erscheint demnächst).
- Veenhoven (2010),  
*World Database of Happiness, Ongoing register of scientific research on subjective enjoyment of life.*  
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- Veenhoven, R. (2010b),  
*How Universal is Happiness?*,  
in: E. Diener, J. Helliwel & D. Kahneman (Hg.), *International Differences in Wellbeing*,  
New York: Oxford University Press (erscheint demnächst) .
- Veenhoven, R., & J. Ehrhardt (1995),  
*The Cross-National Pattern of Happiness: Test of Predictions Implied in Three Theories of Happiness*,  
*Social Indicators Research*, 43: 33-86.
- Veenhoven, R., & M. Hagerty (2006),  
*Rising Happiness in Nations, 1946-2004, A Reply to Easterlin*,  
*Social Indicators Research*, 77: 1-16
- Wessman, A. E., & D. F. Ricks (1966),  
*Mood and Personality*,  
New York: Holt, Rhinehart & Winston.

*Schaubild 1*

	Äußere Qualität	Innere Qualität
Lebenschancen	Lebensfreundlichkeit der Umwelt	Lebensfähigkeit der Person
Lebensergebnisse	Nützlichkeit des Lebens	Zufriedenheit

*Vier Arten von Lebensqualität*

*Schaubild 2*

	Vorübergehend	Dauerhaft
Teil des Lebens	Vergnügen	<b>Teilzufriedenheit</b>
Ganzes Leben	Gipfelerlebnis	Lebenszufriedenheit

*Vier Arten von Zufriedenheit*

Schaubild 3



Lebenszufriedenheit in Großbritannien 2006

Quelle: European Social Survey 2006

*Schaubild 4*

• Dänemark	8,4
• Schweiz	8,1
• Mexiko	8,0
• Schweden	7,7
• Kanada	7,6
• Großbritannien	7,2
• USA	7,0
• Indonesien	6,6
• Japan	6,2
• China	6,0
• Indien	5,9
• Russland	5,4
• Irak	4,3
• Zimbabwe	3,2

*Lebenszufriedenheit in verschiedenen Ländern um 2006*

*Durchschnittswerte auf einer Skala von 0 bis 10, Quelle: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), Collection of Happiness in Nations*

Schaubild 5

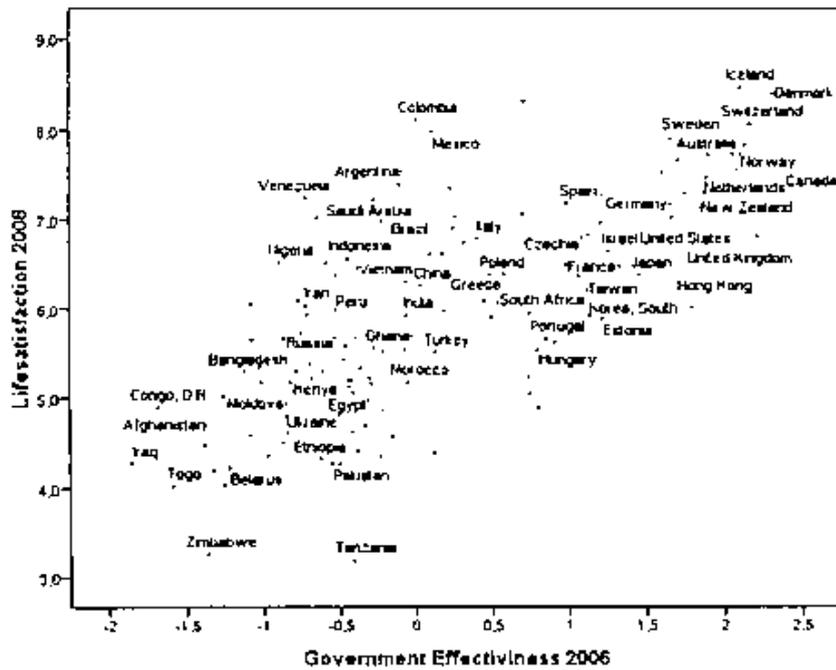
Eigenschaften der Gesellschaft	Korrelation mit Glück	
<b>Wohlstand</b>	+ .69	136
<b>Rechtsstaatlichkeit</b>		
• Bürgerrechte	+ .50	131
• Korruption	- .69	137
<b>Freiheit</b>		
• Ökonomische	+ .63	135
• Politische	+ .53	131
• Persönliche	+ .41	83
<b>Gleichheit</b>		
• Einkommensungleichheit	- .08	119
• Diskriminierung aufgrund des Geschlechts	- .21	110
<b>Staatsbürgerliche Beteiligung</b>		
• Beteiligung an freiwilligen Vereinigungen	- .04	73
• Präferenz für partizipative Führung	+ .61	57
<b>Vielfalt</b>		
• Anteil der Migranten	+ .29	126
• Toleranz gegenüber Minderheiten	+ .49	77
<b>Modernität</b>		
• Schulbildung	+ .56	138
• Informiertheit	+ .63	58
• Urbanisierung	+ .58	137

Glück und Gesellschaft in 146 Ländern 2006

Quelle: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), Datei „States of Nations 2009“.



Schaubild 7



*Durchschnittliches Glück und staatliche Effizienz in verschiedenen Ländern um 2006*

Schaubild 8

	Korrelation innerhalb westlicher Länder	Ähnlichkeit zwischen allen Ländern
<b>Soziale Stellung</b>		
• Einkommen	+	
• Bildung	±	
• Berufliches Ansehen	+	+
<b>Soziale Partizipation</b>		
• Beschäftigung	±	+
• Mitgliedschaft in Vereinigungen	+	+
<b>Primäres Netzwerk</b>		
• Ehepartner	++	+
• Kinder	0	?
• Freunde	+	+
<p>++ = stark positiv  + = positiv  0 = kein Zusammenhang  - = negativ  ? = noch nicht untersucht  ± = variierend</p> <p>+ = ähnlich  - = verschieden  ? = keine Daten</p>		

*Individuelles Glück und gesellschaftliche Stellung*

*Quelle: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), Collection of Correlational Findings*

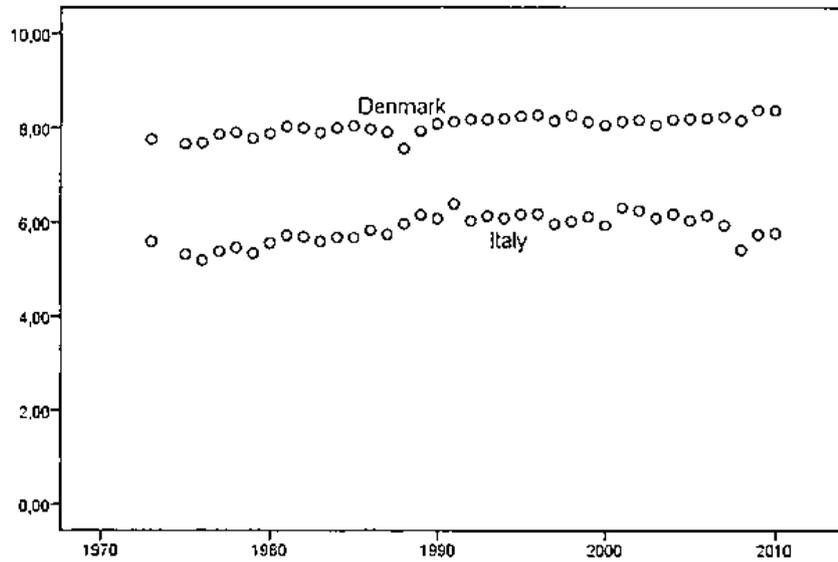
Schaubild 9

Eigenschaft	Korrelation innerhalb westlicher Länder	Ähnlichkeit zwischen allen Ländern
<b>Fähigkeiten</b>		
• Physische Gesundheit	+	++
• Psychische Gesundheit	++	++
• IQ	0	+
<b>Persönlichkeit</b>		
• Selbstkontrolle	++	+
• Extraversion	+	+
• Aggression	-	+
<b>Values</b>		
• Hedonismus	+	?
• Materialismus	-	?
• Sozial	++	+
++ = stark positiv + = positiv 0 = kein Zusammenhang - = negativ ? = noch nicht untersucht + = ähnlich - = verschieden ? = keine Daten		

*Individuelles Glück und persönliche Eigenschaften*

*Quelle: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), Collection of Correlational Findings*

Schaubild 10



Entwicklung des durchschnittlichen Glücks in Dänemark und Italien 1973-2008, Quelle: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), Collection of Happiness in Nations „Trend Report 2005-1“