

Lässt sich das Glück messen?

In schöne Zahlen fassen? Ja, sagt Ruut Veenhoven, Direktor der größten Glücksdatenbank der Welt und emeritierter Professor der Erasmus-Universität Rotterdam. Jutta Oster hat ein Interview mit dem Glückswissenschaftler geführt.

Was ist für Sie Glück?

Ich definiere Glück als Lebenszufriedenheit. Als das Maß, in dem ein Mensch seine Lebensqualität positiv bewertet, er das Leben schätzt, das er führt. Glück ist für mich die Freude am eigenen Leben.

Aber gilt Glück nicht als ein flüchtiges Gefühl? Als ein großer, aber seltener Moment?

Der Begriff Glück wird auch für eine Art Hoherfahrung gebraucht. Aber das ist etwas anderes. Menschen, die öfter eine solche Hoherfahrung machen, sind nicht unbedingt glücklicher im Sinne der Lebenszufriedenheit. Vermutlich, weil ihnen der Alltag danach umso grauer erscheint. Die Hoherfahrung hat also ihren Preis. Nein, ich verstehe das Glück anders. Ein Mensch ist dann glücklich, wenn seine grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind: nach Nahrung und Schlaf, aber auch nach Liebe, Wertschätzung, Schutz, Sicherheit und Entwicklung. Gerade der letzte Punkt ist wichtig. Der Mensch will sich weiterentwickeln, will gefördert werden.

Der amerikanische Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi hat festgestellt, dass Menschen während der Arbeit am glücklichsten sind, wenn sie darin ganz aufgehen. Sehen Sie das ähnlich?

Ja, Menschen fühlen sich dann besonders wohl, wenn sie ihren Kopf einsetzen können und gefordert sind. Das kann bei der Arbeit sein, aber auch bei einer anderen Aufgabe. Definitiv: Aktivsein macht glücklicher als Faulsein. Oft stellen Menschen das aber erst fest, nachdem sie eine anspruchsvolle Arbeit abgeschlossen haben.

Hängt es auch vom Charakter eines Menschen ab, wie glücklich er sein kann? Gibt es eine Art Glücksgen?

In unseren westlichen Wohlstandsgesellschaften sind die Menschen schon recht glücklich. Die Unterschiede werden tatsächlich eher von psychischen Voraussetzungen bedingt. Zum Teil sind diese psychischen Voraussetzungen vererbt. Generell zeigen glückliche Menschen viel Eigeninitiative. Sie wissen, was sie wollen, sind selbstständig, aktiv, gehen Probleme an, sind stressresistent. Sie können auf andere Menschen zugehen und Kontakte pflegen.

Gehört also zum Glücklichsein, auch Unglück aushalten zu können?

Unbedingt. Glückliche Menschen sind nicht Menschen ohne Probleme. Vielmehr sind das Menschen, die Schwierigkeiten gut bewältigen können.

Studien haben ergeben, dass ältere Menschen oft glücklicher sind. Weil sie gelassener sind?

Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass es jungen Erwachsenen und älteren Menschen am besten geht. Dazwischen liegt die sogenannte Rushhour, die Stoßzeit des Lebens mit ihrem Verlust an Freiheit und ihren Belastungen: Karriere, Kinder, Kredite. Da fällt das Glück etwas schwerer.

Sie sammeln seit mehr als 20 Jahren Forschungsergebnisse über das Glück in der „World Database of Happiness“, der weltgrößten Datenbank des Glücks. Wo lebt es sich am besten?

In Dänemark, gefolgt von der Schweiz und Island. Diese Länder haben eine lange demokratische Tradition und geben ihren Bürgern ein hohes Maß



> Ruut Veenhoven sammelt seit mehr als 20 Jahren Forschungsdaten zum Glück.

an Mitbestimmung. Dort herrscht materieller Wohlstand. Außerdem ist die Gesellschaft wenig hierarchisch gegliedert. Es gibt kein ausgeprägtes Klassensystem, die sozialen Unterschiede sind gering, und Männer und Frauen sind weitgehend gleichberechtigt.

Wie steht Deutschland da?

Deutschland liegt im guten Mittelfeld.

Sind religiöse Menschen glücklicher?

Für die USA lässt sich das in Zahlen belegen, für Westeuropa ist das nicht eindeutig nachweisbar.

Welche Rolle spielt der materielle Wohlstand?

Eine kleinere, als man zunächst vielleicht annehmen könnte. Geld trägt nicht wesentlich zum Glück bei. Ein Mensch, der ein gutes Auskommen hat, der sich seine grundlegenden Bedürfnisse erfüllen kann, wird durch noch mehr Geld nicht deutlich glücklicher. Wenn ein Mann aus Simbabwe allerdings den materiellen Wohlstand eines Mexikaners erreicht, macht ihn das sehr wohl glücklich. Die Glückskurve steigt also mit wachsendem Wohlstand an, bleibt aber ab einem

bestimmten Niveau relativ gleich. Allerdings machen das Streben nach Wachstum und Wettbewerb uns glücklich, weil wir gefordert sein wollen. Es ist wie bei einem Fußballspiel: Der Einsatz, das Spiel zählt. Das Endergebnis ist gar nicht so wichtig.

Wie wichtig sind Familie, Freundinnen und Freunde für das Glück?

Sehr wichtig. Schon von Natur aus sind wir soziale Wesen und fühlen uns besser, wenn ein Netz von Menschen uns umgibt. Früher, bei unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern, wäre es ohne Familie gar nicht möglich gewesen zu überleben. Auch heute noch sind Sozialkontakte für uns wichtig – gerade weil wir in einer individualisierten Gesellschaft leben. Wir entwickeln uns eher weiter, wenn wir uns mit anderen Menschen auseinandersetzen. Das ist vor allem der Partner, das können aber auch Freunde sein.

Was macht einen Glücksforscher glücklich?

Meine Arbeit macht mich glücklich, meine Familie. Letztlich weiß ich gar nicht genau, warum ich glücklich bin. Ich weiß nur, dass ich es bin. Wir wissen nicht genau, was uns glücklich macht. Dafür brauchen wir die Wissenschaft, die nach den Quellen des Glücks forscht.

Wie würden Sie sich selbst auf der Skala von 0 bis 10 einschätzen?

Etwa bei 8. Dann wäre ich wohl die Schweiz.

Weitere Informationen

> www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl
(auf Englisch)