

# Glückliche leben länger

Ruut Veenhoven: Zufriedenheit ist gut für die Gesundheit

## BAYREUTH

Der Glücksforscher Ruut Veenhoven hat die weltweit erste Glücksdatenbank gegründet. Philosophy-&Economics-Studentin Marie-Lena Hutfls hat mit ihm darüber gesprochen, was glücklich macht.

*Kann man Glück lernen?*

**Ruut Veenhoven:** Ja, zu einem gewissen Ausmaß. Vor allem Sozialkompetenzen spielen eine große Rolle. Wer keinen Kontakt zu anderen halten kann, bleibt allein und ist deswegen meistens weniger glücklich.

*Familie und Freundschaft scheinen in der Vergangenheit einen viel größeren Stellenwert gehabt zu haben. Ist das nicht ein wichtiger Bestandteil des Glücks?*

**Veenhoven:** In der modernen und globalen Gesellschaft leben wir viel glücklicher als in der traditionellen Gemeinschaft. Einer der Gründe dafür ist, dass unsere Zufriedenheit in hohem Maße von der Freiheit abhängt. Liebe und Freundschaft können erst in den Umständen der modernen Gesellschaft so richtig aufblühen. Schließlich sind Beziehungen heute nicht mehr so stark von wirtschaftlichen Anliegen geprägt als viel mehr von gegenseitigem Interesse.

*Sie haben in einer Untersuchung die „happy life years“, also glücklich verlebte Jahre, ermittelt. Zwischen 1973 und 2002 ist die Anzahl dieser Jahre in den europäischen Ländern gestiegen. Hat unser Vermögen, glücklich zu sein, etwas damit zu tun, welche Lebenserwartung wir haben?*

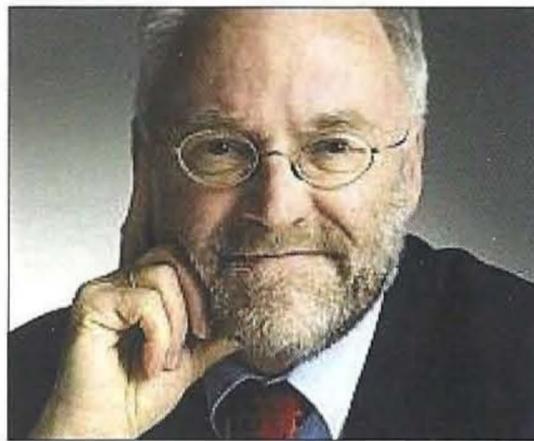
**Veenhoven:** Eher andersherum. Einer der Gründe, warum wir länger leben, ist, dass wir glücklicher geworden sind. Zufriedenheit im Leben ist gut für die Gesundheit und ein wichtiger Faktor für ein längeres Leben.

*Die Deutschen gelten trotzdem oft als unzufrieden. Sind wir wirklich unglücklicher als andere?*

**Veenhoven:** Die durchschnittliche Zufriedenheit in Deutschland liegt bei 7,1 auf einer Skala von null bis zehn. Bürger reicher Nationen sind nicht unglücklich mit ihrem Leben. Wir leben länger und sind glücklicher als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Trotzdem gibt es noch viel Un-

## BAYREUTHER DIALOGE

zufriedenheit mit der Gesellschaft. Das hat verschiedene Gründe. Einer davon ist das steigende Bewusstsein über die sozialen Probleme – auch wenn es immer weniger werden. Durch dieses Bewusstsein werden viele dieser Probleme aber auch erst in Angriff genom-



## ZUR PERSON

Der Glücksforscher **Ruut Veenhoven** (69) ist Herausgeber des „Journal of Happiness Studies“ und Begründer der Glücksdatenbank an der Universität Rotterdam. In der „World Database of Happiness“ sind Forschungsergebnisse und Studien zum Thema Glück gespeichert. Unter anderem ein internationaler Vergleich Zufriedenheit. red

men. Und das wiederum trägt zu unserem Grat an Glück bei. Wir sollten also nicht versuchen gegen die Unzufriedenheit mit der Gesellschaft anzukämpfen.

*Welche Rolle spielt der Staat, wenn es um das Glück seiner Bürger geht?*

**Veenhoven:** Ob der Staat mehr Glück für die Masse anstreben sollte, ist Geschmackssache. Immer mehr Menschen denken aber genau das. Viele der Dinge, die für eine größere Zufriedenheit erforderlich sind, hat der Staat erwirkt. Investitionen in die Gesundheitsvorsorge bei psychischen Erkrankungen erhöhen zum Beispiel die durchschnittliche Lebenszufriedenheit, insbesondere Investitionen in Prävention.

*Wie beurteilen Sie die Annahme, dass unsere Fähigkeit, glücklich zu sein, bis zu 50 Prozent von unseren Genen abhängen könnte?*

**Veenhoven:** Die genetische Komponente beträgt etwa 30 Prozent. Je besser die äußeren Lebensumstände in einem Land sind, desto mehr hängen die immer kleineren Unterschiede in unserem Bewusstsein, glücklich zu sein, von unserer Fähigkeit dazu ab. Sollte es im Himmel noch Unterschiede in der Zufriedenheit geben, müssen die wohl zu 100 Prozent genetisch veranlagt sein (lacht).

*Welche Ergebnisse schließen Sie aus Ihren Studien und aus der „Database of Happiness“ für Ihr Leben?*

**Veenhoven:** Ich habe schon vorher gemerkt, dass ein aktives Leben das ist, was es lohnenswert macht. Jetzt weiß ich aber auch warum. Aktivität ist von Natur aus mit einem guten Gefühl verbunden, weil wir so unsere Kompetenzen erhalten. „Use it or lose it“-Kompetenzen sind nämlich auch Instrumente um sich gute Lebensbedingungen zu erwerben.