



Erkenntnisse der Glücksforschung

Kann man so glücklich leben? Wohnsilos auf Grönland.
Foto: Heidrun Oberg

Wohlbefinden und Glück

Ein Umdenken in den Wirtschaftswissenschaften macht sich an zwei neuen Richtungen fest, die auf unterschiedlichen Ebenen liegen: der Verhaltensökonomie (Behavioral Economics) und der Glücksforschung (Happiness Research). Was ist Glück und wie wirken sich die ökonomischen Verhältnisse darauf aus?

Die Wirtschaftswissenschaften befinden sich im Umbruch. Lieb gewonnene Annahmen („neoklassisches Paradigma“) stellen sich im Lichte neuerer interdisziplinärer Erkenntnisse als haltlos heraus.

Das Umdenken in den Wirtschaftswissenschaften macht sich an zwei neuen Richtungen fest, die auf unterschiedlichen Ebenen liegen: der Verhaltensökonomie (Behavioral Economics) und der Glücksforschung (Happiness Research). Beides sind Ansätze, die im Gegensatz zur Neoklassik vom Wesen her interdisziplinär sind, also auch Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie, Neurobiologie und Medizin aufgreifen.

Die Verhaltensökonomie (Behavioral Economics) geht der Frage nach, wie Menschen wirklich entscheiden. Sie verabschiedet sich von der neoklassischen A-priori-Annahme des Homo oeconomicus, die Rationalität,

Egoismus und Zeitkonsistenz (gegebene Präferenzen) im Handeln einfach unterstellt, und argumentiert auf der Grundlage der neurobiologischen und psychologischen Erkenntnisse des Dualen Handlungssystems, also dem Zusammenwirken von Neocortex und Limbischem System beim Treffen von Entscheidungen.

„Das letztendliche Ziel der Ökonomie (Ökonomik) ist, natürlich, zu verstehen was Wohlbefinden ausmacht, und wie es erhöht/verbessert werden kann.“

Ben Bernanke, ehemaliger Chef der US-Zentralbank, August 2012

Die interdisziplinäre Glücksforschung (Happiness Research) geht der Frage nach, was Menschen wirklich wollen. Sie basiert auf der ökonomischen Grundfrage des ef-

fizienten Umgangs mit Ressourcen. Für Menschen ist aber letztlich die knappe Ressource ihre (Lebens-)Zeit und es geht deshalb darum, diese so zu nutzen, dass man glücklich und zufrieden ist. Es zeigt sich dabei, dass der Einfluss des Materiellen sehr begrenzt ist. Auch eine weitere A-priori-Annahme, der in der Neoklassik eine zentrale Rolle zukommt, und zwar der Annahme, dass „Mehr Materielles besser als weniger ist“, ist im Lichte der Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung nicht haltbar.

Was ist Glück (= subjektives Wohlbefinden)?

Die Glücksforschung beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem subjektiven Wohlbefinden und nicht mit dem „Glück haben“, also dem Zufallsglück (zum Beispiel der Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinns).



Oder gehört zum Glück auch ein Ruheraum?
Foto: Stefan Vockrodt

Es gibt zwei Ausprägungen des subjektiven Wohlbefindens:

„Emotionales“ Wohlbefinden: Gefühlslage im Moment, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt. Hier geht es um das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben.

„Kognitives“ Wohlbefinden: Grad der „Zufriedenheit“ mit dem Leben (Bewertung). Hier findet eine Abwägung zwischen dem, was man will (den Zielen, Erwartungen, Wünschen), und dem, was man hat, statt. Es geht also um das Urteil,

das Menschen fällen, wenn sie ihr Leben bewerten, wobei es hier entscheidend auf die Ziele ankommt, die Menschen für sich selbst setzen.

Eine glückliche Person erfreut sich häufig (leicht) positiver Gefühle und erfährt seltener negative Gefühle im Hier und Jetzt und sieht einen Sinn in ihrem Leben, verfolgt also sinnvolle und realistische (Lebens-)Ziele (emotional: Verhältnis positive zu negativen Gefühlen 3:1 und mehr im Tagesdurchschnitt; kognitiv: Zufriedenheitswert von 8 und mehr auf einer Skala von 0 bis 10).

Zur Datenerhebung werden in groß angelegten Umfragen Einzelne über ihre Lebenszufriedenheit (und zunehmend mittlerweile auch über ihr emotionales Wohlbefinden) befragt. Einer der am häufigsten verwendeten Datensätze ist das Sozio-ökonomische Panel (SOEP), das seit 1984 als Längsschnittanalyse in Deutschland erhoben wird. Die Befragten haben die Möglichkeit, ihre Lebenszufriedenheit allgemein beziehungsweise ihre Zufriedenheit in speziellen Bereichen (Arbeit, Familie, ...) jeweils auf einer Skala von 0 bis 10 also von „ganz und gar unzufrieden“ bis „ganz und gar zufrieden“ zu bewerten.

Quellen des subjektiven Wohlbefindens (sog. „Glücksfaktoren“)

Die interdisziplinäre Glücksforschung hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, welche Faktoren für unser subjektives Wohlbefinden wichtig sind. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von den sogenannten Glücksfaktoren, die Quelle des subjektiven Wohlbefindens (des Nutzens) sind.

Im Einzelnen hat die Glücksforschung folgende Faktoren identifiziert:

- Gelingende/liebevoller soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn, ...)
- Physische und psychische Gesundheit
- Engagement und befriedigende Erwerbs- und/oder Nichterwerbs-Arbeit
- Persönliche Freiheit
- Innere Haltung (im Hinblick auf Lebensziele/Prioritäten, Dankbarkeit, Optimismus, Vermeidung von sozialen Vergleichen, Emotionsmanagement, ...) und Lebensphilosophie (Spiritualität, das heißt eine persönliche Suche nach dem Sinn des Lebens beziehungsweise Religiosität)
- Mittel zur Befriedigung der materiellen (Grund-)Bedürfnisse und finanzielle Sicherheit.

„Die herkömmliche Auffassung ist, dass wir erfolgreicher sind, wenn wir hart arbeiten. Wenn wir erfolgreicher sind, dann sind wir glücklich. ... Die jüngsten Forschungsergebnisse aus dem Feld der Positiven Psychologie haben aber gezeigt, dass es genau umgekehrt ist: Wir sind erfolgreich, wenn wir glücklich sind, nicht umgekehrt.“

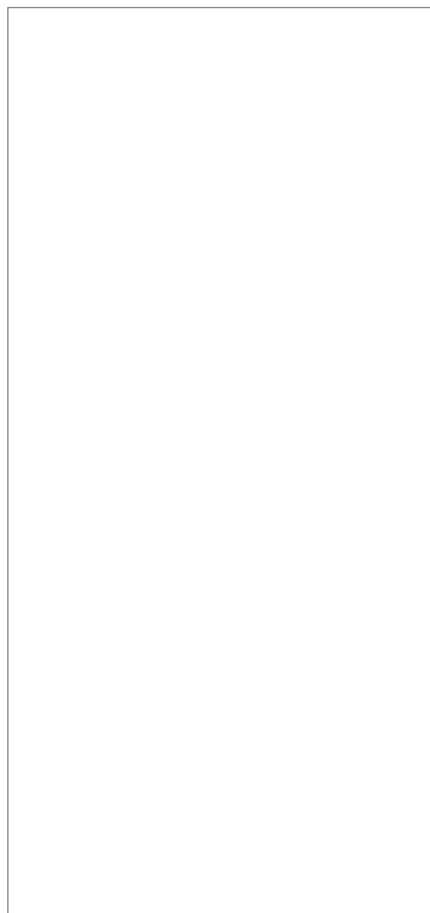
Shawn Achor, The Happiness Advantage, New York 2010

Die größte Bedeutung haben hier die sozialen Kontakte. Aber auch die Arbeit an sich stellt einen wichtigen Glücksfaktor dar.

Wir brauchen Arbeit, da wir etwas Sinnvolles mit unserer Zeit anfangen wollen. Wir brauchen Arbeit, um Einkommen zu erwirtschaften. Arbeit schafft Möglichkeiten zur geistigen Weiterentwicklung. Arbeit vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden, stärkt unser Selbstvertrauen, schafft Identität und bietet soziale Kontaktmöglichkeiten.

Warum es sich lohnt, glücklich/zufrieden zu sein (zu werden)

Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, fühlt sich nicht nur subjektiv besser, sondern hat auch mehr Energie, ist kreativer, stärkt sein Immunsystem, festigt seine Beziehungen, arbeitet produktiver und erhöht seine Lebenserwartung. Die bekannte amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky spricht hier von der lohnendsten Anstrengung im Leben. Glücklich sein ist die Folge eines gelingenden Lebens, mit anderen Worten: Im Glücklichsein spiegelt oder zeigt sich ein gelingendes Leben. Und es gibt einen engen Zusammenhang mit Gesundheit und Lebenserwartung. Der Mediziner Tobias Esch schreibt hierzu: „Glück senkt den Stresslevel und stärkt die Immunabwehr.“



Außerdem schütten glückliche Menschen geringere Mengen des Stresshormons Cortisol aus, bekommen seltener Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkte ... So leben glückliche Menschen länger (ein „glückliches Leben“ korreliert, je nach herangezogener Studie, mit einer um 5 bis 10 Jahre höheren Lebenserwartung), sie werden seltener krank, erkranken weniger schwer und/oder werden schneller wieder gesund“ (Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 2. Auflage, Stuttgart u. a. 2014, S. 28).

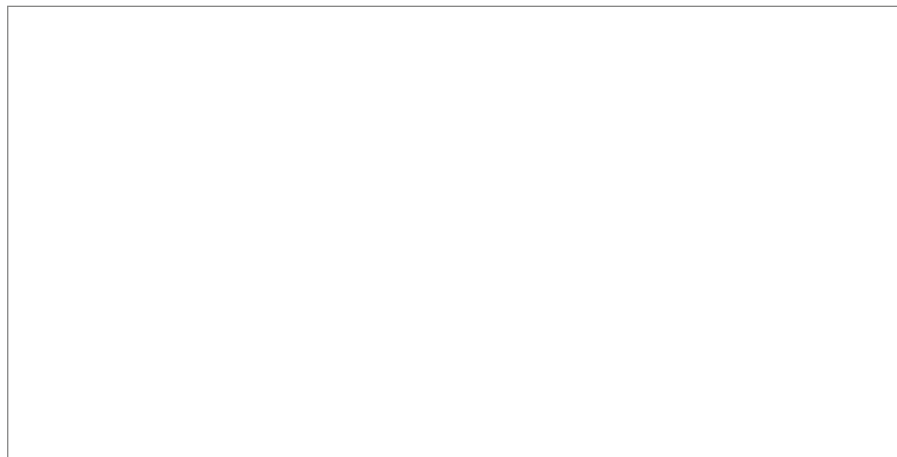
Glück und Wachstum

Wie ist der Zusammenhang zwischen Glück oder Zufriedenheit und Wirtschaftswachstum in den letzten Jahrzehnten in den westlichen Industrieländern?

Im großen Stil betriebene weltweite Umfragen zur Zufriedenheit seit den 1960er-Jahren haben gezeigt, dass es in den westlichen Industrieländern kaum einen Zusammenhang mehr zwischen einer Steigerung des Bruttoinlandsprodukts pro Kopf und der Lebenszufriedenheit („kognitives Wohlbefinden“) gibt.

Zum einen passen sich die Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung an, das heißt mit steigendem Einkommen steigen auch die Ansprüche, sodass daraus keine größere Zufriedenheit erwächst (sogenannte hedonistische Tretmühle). Zum anderen ist – sofern die materielle Existenz gesichert ist – weniger das absolute Einkommen, sondern vielmehr das relative Einkommen – das heißt das eigene Einkommen im Vergleich zu anderen – für den Einzelnen entscheidend.

Bei einem generellen Einkommensanstieg für alle bedeutet das: Es kommt einfach zu einer Erhöhung der sozialen Norm,



sodass die Zufriedenheit nicht steigt, da alle mehr haben. Bei unterschiedlichen Einkommensveränderungen: Die Summe der Rangplätze in einer Volkswirtschaft ist fix – steigt einer auf, muss ein anderer absteigen – ein Nullsummenspiel. Es kommt allerdings auch auf die Einkommensverteilung an.

*Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel
Fakultät Betriebswirtschaft / Management Institut, TH Nürnberg*

Veranstaltungshinweis

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel wird am Donnerstag, dem 3. Dezember 2015 um 19:00 Uhr in der Evangelische Akademie Abt Jerusalem einen Vortrag zur Glücksforschung halten. Thema: „Glücksforschung – Worauf es im Leben wirklich ankommt.“ Siehe S. 41.

Webtipps



Mehr von Professor Ruckriegel zur Glücksforschung kann man hier lesen: www.th-nuernberg.de/fileadmin/Hochschulkommunikation/Publikationen/Sonderdrucke/38_ruckriegel.pdf und auf seiner Homepage: www.ruckriegel.org sowie auf: www.ruckriegel.org/papers/Fachbeitrag_Gluecksforschung_Ruckriegel.pdf

Allen möglichen Aspekten des Glücks wird beim „Glücksarchiv“ nachgegangen: www.gluecksarchiv.de/index.htm

Die Max-Planck-Gesellschaft betrachtet die ökonomische Glücksforschung: www.mpg.de/1337033/Oekonomische_Gluecksforschung