



Freude, Glück, Zufriedenheit

Was die Forschung über gute Gefühle weiß

Von Falk Röbbelen

Glückliche Menschen
erkranken weniger und
gesunden leichter.



Prof. Dr. Uwe Jensen ist Professor am Institut für Statistik und Ökonometrie der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Kiel. Doch in den Medien kennt man ihn als Glücksforscher. Falk Röbbelen hat sich mit ihm darüber unterhalten, was die Menschen glücklich macht.



Prof. Dr. Uwe Jensen ist Professor am Institut für Statistik und Ökonometrie der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Kiel und lehrt dort in den Bereichen Mathematik, Statistik und Ökonometrie. Seine Forschungsinteressen sind die Ökonomie des Arbeits- und Bildungsmarktes sowie – natürlich – Zufriedenheit.



Wie wird Glück wissenschaftlich definiert? Ich habe gelesen: „Glück kommt von außen, aber es lebt im Inneren. Das unterscheidet Glück so deutlich von Freude, die unglücklich wird, wenn sie sich nicht mitteilen kann.“ Wie würden Sie die Begriffe miteinander verbinden bzw. unterscheiden?

In seinem Buch „Die Neurobiologie des Glücks“ schreibt der Mediziner Tobias Esch, Glück stammt vom mittelhochdeutschen Wort „gelucke“ und bedeutet etwa den guten Ausgang eines Ereignisses. Dieses Glück (englisch „luck“) war also von außen bestimmt und zufällig. Das Wort Glück (englisch „happiness“) verbinden wir aber auch mit innerem Glück, Glücklichkeit, Freude, womit emotionales Wohlbefinden gemeint ist, wenn momentan die positiven die negativen Gefühle überwiegen.

Während Mediziner Glück über Hirnströme oder Botenstoffe wie Dopamin messen, nutzen Ökonomen Experimente oder – so wie ich – aus Fragebögen gewonnene Datensätze wie das bekannte Sozioökonomische Panel, das auch dem bekannten Glücksatlas zugrunde liegt. In diesen Fragebögen geht es aber nicht um Glück, sondern um Zufriedenheit (englisch „well-being“), womit kognitives Wohlbefinden gemeint ist und das durch eine dauerhafte Abwägung von Erwartungen und Zustand ermittelt wird. So bin ich also eigentlich ein Zufriedenheits- und kein Glücksforscher.

Glücksstudien stellen immer wieder fest, wie wichtig uns Menschen eine feste Arbeitsstelle ist. Aber es heißt auch, Reichtum mache eine Gesellschaft nicht glücklich. Glauben Sie, dass wir in Deutschland aufgrund der Krise zukünftig glücklicher oder weniger glücklich sein werden?

Schon der Urvater der Ökonomen, Adam Smith, wusste, dass Geld nicht glücklich macht. Weder die absolute Höhe des Einkommens oder Reichtums, noch deren Erhöhung im Zeitablauf sorgen für eine dauerhafte Erhöhung der Zufriedenheit. Der Grund ist, dass die Ansprüche mitwachsen. Dadurch verschwinden kurzfristige Effekte nach einiger Zeit wieder. Nur Gier und Neid verschwinden nicht, denn wenn man relativ mehr (oder weniger) Geld als relevante Vergleichspersonen (z.B. Kollegen mit ähnlichen Jobs) hat, sorgt dieses auch für langfristige positive (oder negative) Zufriedenheitseffekte. Aber Arbeit beinhaltet mehr als nur Geld am Monatsende. Ein – hoffentlich – befriedigender Job bedeutet zum einen das Gefühl, zu einem Größeren sinnvolle Beiträge zu leisten und dafür Anerkennung zu erfahren, zum anderen bietet er auch eine gewisse Autonomie, um Selbstwirksamkeit zu spüren. Und eine feste Arbeitsstelle bietet Sicherheit. Wenn durch die Krise der eigene Arbeitsplatz ins Wanken gerät oder gar wegfällt, wird dieses daher, schon unabhängig vom monetären Effekt, die Zufriedenheit senken. Arbeitslosigkeit (oder Furcht davor) ist ein ganz massiver Zufriedenheitssenkter!

Auch Sprichwörter über Glück widersprechen sich. So heißt es:

- Warte auf das Glück, aber vergiss nicht, ihm die Türen zu öffnen.
- Das Glück muss man erobern.
- Wer dem Glück nachläuft, kann es selten einholen.
- Erwarte das Glück schlafend.

Was ist denn nun richtig? Soll ich schlafen oder erobern gehen?

Man kann sagen, dass etwa 20 % der Glücksvariation durch die Lebensverhältnisse (Alter, Gesundheit, Arbeit, Familie, Freunde) bestimmt werden und weitere etwa 20 % durch bewusste Aktivitäten (soziale und sportliche Aktivitäten, Einstellungen und Ziele). Wer also weiß, dass Geld und Konsum nicht glücklich machen, wer moderat Sport macht, wer Familie und Freunde hat und pflegt, wer sich ehrenamtlich engagiert, wer dankbar ist und Übeltätern vergeben kann und wer Sinn und Ziele in

seinem Leben findet, ist glückstechnisch ziemlich gut aufgestellt. Der Mensch, der dieses nicht weiß, aber lernt und merkt, dass es guttut und Spaß macht, ist auch fein raus. Wer aber z.B. nur widerwillig und krampfhaft joggt, weil es ja gesund und glücklich machen soll, hat natürlich ein Problem.

Hilft Glück gegen Krankheiten, also auch gegen einen Virus?

Ja, unbedingt. Dazu findet sich wieder reichlich Material im schon erwähnten Buch von Tobias Esch. Es ist bekannt, dass glückliche Menschen weniger erkranken und leichter wieder gesunden (sogenannte positive Psychologie).

In einem Interview aus dem März haben Sie auf die Frage, was nach der Corona-Krise sein wird, geantwortet, dass wir zum stärkeren Nachdenken angeregt werden. Nun ist die Krise leider noch nicht vorbei, aber sehen Sie sich vielleicht dennoch schon bestätigt?

Naja, die Corona-Krise hat das gewohnte Leben vieler schon gehörig durcheinander gerüttelt: Zahlreiche erste Studien bestätigen die zu erwartenden negativen Zufriedenheitseffekte durch Jobverlust oder -unsicherheit, bei Eltern durch geschlossene Kindergärten und Schulen, bei den Hinterbliebenen durch den Verlust von Familienmitgliedern oder Freunden oder bei Singles, die verdammt einsam sind und weniger als sonst dagegen tun können. Aber manche Paare haben sich vielleicht schon wiederentdeckt und gemerkt, dass es mit dem Ehepartner auch sehr schön ist. Das plötzlich nötige und mögliche Homeoffice wird sich bisweilen als angenehme Alternative zu nervigen und zeitraubenden Geschäftsreisen entpuppt haben. Vielleicht hat sich herausgestellt, dass die ausgefallene Flugreise in die Ferne durch einen entspannten Urlaub auf Helgoland mehr als ersetzt wurde. Und bei gewissen Dingen (z.B. die derzeit schwierigeren Treffen mit manchen Freunden) merkt man u.U., wie sehr man diese vermisst.

Sind Sie selbst glücklich und warum?

Ich denke ja. Ich halte mich gesund und mache etwas Sport. Ich habe eine Frau und zwei Töchter, gute Freunde und einen sehr schönen Job. Die Rolle des Geldes ist mir bewusst und meine weiteren Einstellungen sind, glaube ich, auch glücksfördernd. Ich bin eher bescheiden und dankbar – das habe ich von meinem Opa.

