

/// Worauf es wirklich im Leben ankommt

## SIND SIE GLÜCKLICH?

**KARLHEINZ RUCKRIEGEL** /// Die Glücksforschung beschäftigt sich mit dem subjektiven Wohlbefinden. Sie ist fachübergreifend, d. h. es finden Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen ihren Niederschlag. Sie zeigt, dass der Einfluss des Materiellen auf unser Wohlbefinden begrenzt ist und dass es vielmehr auf soziale Beziehungen, Gesundheit, Engagement und sinnhaftes Tun sowie ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit ankommt.

Die Erkenntnis, dass der Einfluss des Materiellen auf unser Wohlbefinden begrenzt ist, findet sich bereits 1957 bei Ludwig Erhard in der Erstausgabe seines Buches „Wohlstand für Alle“: „Wir werden sogar mit Sicherheit dahin gelangen, dass zu Recht die Frage gestellt wird, ob es noch immer nützlich und richtig ist, mehr Güter, mehr materiellen Wohlstand zu erzeugen, oder ob es nicht sinnvoll ist, unter Verzichtleistung auf diesen ‚Fortschritt‘ mehr Freizeit, mehr Besinnung, mehr Muße und mehr Erholung zu gewinnen. Niemand

dürfte dann so dogmatisch sein, allein in der fortdauernden Expansion, d. h. im Materiellen, noch länger das Heil erblicken zu wollen.“<sup>1</sup>

Schon Ludwig Erhard erkannte, dass das **MATERIELLE** allein nicht glücklich macht.

Was macht uns glücklich? Vor allem immaterielle Werte wie Freundschaft, Familie, Wohlbefinden und Lebensinn.



### Was ist Glück?

Die Glücksforschung (Happiness Research) ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen, Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen, Mediziner und Wirtschaftswissenschaftler zusammenarbeiten. Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem subjektiven Wohlbefinden, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück, wie ein Lottogewinn.

Wann sind wir glücklich? Wir sind glücklich, wenn wir uns mit unserem Leben wohlfühlen, wenn wir das Gefühl haben, dass das Leben, das wir führen, gut und erfüllend ist. Wohlbefinden ist ein Zeichen dafür, dass unser Leben gut läuft. Subjektives Wohlbefinden ist der zentrale Indikator für ein gutes Leben und eine hohe Lebensqualität. „Glück ist eine ‚Nebenwirkung‘ eines gelingenden Lebens“, so Eckart von Hirschhausen.<sup>2</sup>

Subjektives Wohlbefinden hat zwei Ausprägungen, das emotionale und das kognitive Wohlbefinden. Mit emotionalem Wohlbefinden ist die Gefühlslage im Moment gemeint, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt (Anhaltspunkt: Das Verhältnis sollte mindestens 4:1 betragen). Hier geht es um das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben.

Beim kognitiven Wohlbefinden geht es hingegen um den Grad der Zufriedenheit mit dem Leben (Bewertung). Es findet eine Abwägung zwischen dem, was man will, den Zielen, Erwartungen und 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 set-

zen. Ziele sollten realistisch und sinnhaft sein. Emotionales und kognitives Wohlbefinden sind gleichermaßen wichtig, sie beeinflussen sich gegenseitig.

In Deutschland haben wir mit dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP), das seit den 1980er-Jahren existiert, eine hervorragende Datenlage, insbesondere zum kognitiven Wohlbefinden.<sup>3</sup> 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 (Lebens-)Ziele. Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir den Weg genießen, der uns zu einem lohnenswerten Ziel führt. Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen mit und in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

**Glücklich ist, wer sich in und mit seinem Leben WOHLFÜHLT.**

### Glück und Wirtschaftswissenschaften<sup>4</sup>

Die Wirtschaftswissenschaften beschäftigen sich mit der Frage, wie man knappe Ressourcen so einsetzen kann, dass man die angestrebten Ziele bestmöglich erreicht. Das ist der Kern ökonomischen Handelns. Unsere knappe Ressource ist letztlich unsere Zeit. Ziel (Zweck) ist ein gelingendes, glückliches, zufriedenes Leben. „Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns.“<sup>5</sup> „Glücklich zu sein ist das wichtigste Ziel der Menschen überall auf der Welt.“<sup>6</sup> Es geht also um eine effiziente Zeitverwendung (Allokation) für

ein glückliches, zufriedenes, gelingendes Leben, also den, ökonomisch gesprochen, aus der Zeitverwendung resultierenden Nutzen (ein anderes Wort für Wohlbefinden). Das Materielle ist dabei bloß Mittel zum Zweck, nicht aber Zweck an sich. „Es ist die generelle Tendenz, der Zeit mehr Priorität einzuräumen, die den Unterschied macht.“<sup>7</sup>

Bereits 1974 hat der Ökonom Richard Easterlin anhand von Daten aus den USA und Japan aus den 1950er- und 1960er-Jahren gezeigt, dass der Beitrag des Materiellen zu unserem subjektiven Wohlbefinden begrenzt ist (Easterlin-Paradoxon). Die Arbeit und die Erkenntnisse von Easterlin wurden damals allerdings ignoriert. 1972 schreibt Ludwig Erhard: „Es ist ökonomisch höchst naiv, die Messziffer für das Wirtschaftswachstum, die reale Veränderungsrate des Bruttosozialprodukts, in irgendeiner Weise mit der Vorstellung zusammenzubringen, dass die ‚kollektive Wohlfahrt‘ gesteigert werde.“<sup>8</sup>

### **Easterlins Erkenntnisse von 1974 zum **SUBJEKTIVEN** Wohlbefinden wurden lange ignoriert.**

Die Arbeit von Easterlin war aber der Ausgangspunkt für die ökonomische Glücksforschung, die ab den 1990er-Jahren wieder Fahrt aufnahm. Für seine Arbeiten auf dem Gebiet der Glücksforschung erhielt der Ökonom Angus Deaton (Princeton University) 2015 dann auch den Nobelpreis für Wirtschafts-

wissenschaften. Bruno Frey meint zur Glücksforschung: „Heute besteht weitgehend Konsens, dass die bisher vorwiegende Ausrichtung der Wirtschafts- und Gesellschaftspolitik auf materielle Aspekte verfehlt ist. [...] Der Staat soll die Grundlagen für ein gutes Leben schaffen, und über die Bestimmungsgründe des Glücks informieren.“<sup>9</sup>

Die Erkenntnisse der Glücksforschung vom begrenzten Wert des Materiellen für unser subjektives Wohlbefinden können auch viel zur Nachhaltigkeitsdiskussion beitragen. Nach der OECD „besteht [...] nicht länger eine Korrelation zwischen BIP-Wachstum und einer Verbesserung des Wohlergehens. In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Studien zum Wohlergehen enorm weiterentwickelt.“<sup>10</sup> Ein Nachlassen des Strebens nach immer mehr Materiellem und eine Hinwendung zu unseren (weiteren) Glücksfaktoren ist nach den Erkenntnissen der Glücksforschung kein Verzicht, sondern ein Gewinn, da damit unsere knappe Ressource Zeit sinnvoller (glücksbringender) eingesetzt werden kann.

Dies lässt aber auch die zur Verminderung der Treibhausgasemissionen in den nächsten Jahren notwendig werden Maßnahmen in einem ganz anderen Licht erscheinen. „Ein Deutscher nennt im Durchschnitt zehntausend Gegenstände sein Eigen. [...] Die vielleicht existenziellste Auswirkung unseres materiell aufwendigen Lebensstils ist diejenige auf den Planeten. Dieser Lebensstil beruht auf fossilen Brennstoffen. Eine Lehre aus der Geschichte lautet, unsere heutigen Standards nicht als selbstverständlich zu betrachten und nicht anzunehmen, unser Lebensstil würde und sollte in Zukunft der gleiche bleiben, nur effizienter organisiert. Klimaanlage, warmes Du-

## Eine Relativierung des Materiellen trägt zur **NACHHALTIGKEIT** bei.

schen, schnelle Modewechsel und billige Städtereisen sind keine unabdingbaren Bestandteile der menschlichen Zivilisation. [...] Was nottäte, wäre eine allgemeine Wertschätzung des Vergnügens an einer tieferen und länger bestehenden Beziehung zu weniger Dingen.“<sup>11</sup>

Eine Relativierung des Materiellen, auch und gerade aufgrund ökonomischen Handels, also aufgrund von Nutzenabwägungen, führt zu einer Schonung und Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen für uns und für künftige Generationen. Dazu ist aber auch eine Politik gefragt, die auf der Grundlage von interdisziplinären, wissenschaftlichen Erkenntnissen reflektiert und transparent und ehrlich agiert, um Vertrauen zu erhalten beziehungsweise zurückzugewinnen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse müssen Niederschlag in der Politik finden.

Die Politik sollte insbesondere auch die Befunde und Empfehlungen der Verhaltensökonomik (Behavioral Economics) bei der Umsetzung politischer Maßnahmen im Auge haben.<sup>12</sup> 2010 wurde in England von der Regierung das „Behavioral Insights Team“ („BIT“ oder auch kurz „Nudge Unit“ genannt) gegründet, das mittlerweile weltweit Regierungen auf der Grundlage verhaltensökonomischer Erkenntnisse berät. Das Behavioral-Insights-Team wird seit Beginn von David Halpern geleitet. 2015 wurde auf seine Anregung hin im Bun-

deskanzleramt eine entsprechende Projektgruppe (Referat) unter der Bezeichnung „Wirksam regieren“ geschaffen.

In seinem Interview mit dem Handelsblatt nennt Halpern eine Reihe von Beispielen für Nudging, das mittlerweile weltweit Verbreitung gefunden hat, zum Beispiel bei der Reduzierung des Energieverbrauchs, des pünktlichen Zahlens von Steuern, der finanziellen Vorsorge fürs Alter und anderes. Im Vorspann beschreibt der Autor des Handelsblatts die Idee des Nudgings so: „Bürger sollen nicht mit schärferen Gesetzen oder Verboten sanktioniert, sondern durch kleine Stupser in die richtige Richtung gelenkt werden.“<sup>13</sup>

2002, 2013 und 2017 erhielten Daniel Kahneman, Robert Shiller und Richard Thaler für ihre bahnbrechenden Arbeiten auf dem Gebiet der Verhaltensökonomik die Nobelpreise für Wirtschaftswissenschaften. Die Grundlage für ihre Arbeiten stellt das Duale Handlungssystem, also das Zusammenwirken von Neocortex (System 2 nach Kahneman) und Limbischen System (System 1 nach Kahneman) in unserem Gehirn dar, das oft zu Denkfehlern führt. System 1 und 2 stehen häufig in Konflikt zueinander.<sup>14</sup>

Die Harvard Business Review bzw. der Harvard Business Manager haben die Erkenntnisse der Behavioral Economics, die auf dem neurobiologisch/psychologisch fundierten Dualen Handlungssystem beruhen, in den vergangenen Jahren immer wieder aufgegriffen, da selbst erfahrene Manager unterschätzen, wie stark kognitive Verzerrungen unser Urteilsvermögen trüben und es daher häufig zu Fehlentscheidungen in den Unternehmen kommt. „Schon seit Jahren gehen Verhaltensforscher und -psychologen davon aus, dass es zwei

verschiedene Denkmodi gibt, mit deren Hilfe Menschen Informationen verarbeiten und Entscheidungen treffen. [...] Leider verlassen wir uns nur allzu oft auf unsere Intuition, ohne unser System-Zwei-Denken (rationale Analyse und Überlegung) als Prüfsubstanz einzuschalten. [...] System Eins konzentriert sich in erster Linie auf sofortige, konkrete Belohnungen und lenkt unsere Aufmerksamkeit somit von den abstrakten, langfristigen Konsequenzen unserer Entscheidungen ab.“<sup>15</sup> Ein solches Verhalten findet sich auch häufig im politischen Raum.

### **Das Duale Handlungssystem kann zu ENTSCHEIDUNGSFEHLERN führen.**

Im Marketing haben die Erkenntnisse zum Dualen Handlungssystem über das sog. „Neuromarketing“ schon seit einiger Zeit Eingang gefunden,<sup>16</sup> und zwar mit dem Ziel, Kaufentscheidungen zu beeinflussen, um Umsatz und Gewinn von Unternehmen zu erhöhen. „Wir Menschen glauben, wir würden unsere Entscheidungen stets bewusst, rational und vernünftig treffen. Die moderne Hirnforschung zeigt: Dies ist ein gewaltiger Trugschluss. Kundenentscheidungen fallen – auch im B2B-Bereich – weitgehend unbewusst und sind immer emotional.“<sup>17</sup>

### **Was bringt Glücklichkeit?<sup>18</sup>**

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 medizinische Forschung zeigt, dass glückliche Menschen weniger krank werden beziehungsweise wenn sie krank sind, schneller wieder gesund werden. Glück senkt den Stresslevel und stärkt die Immunabwehr. Auch die Lebenserwartung steigt deutlich, etwa um fünf bis zehn Jahre. Krankenkassen bieten daher auf der Grundlage der Positiven Psychologie, einem zentralen Teilgebiet der interdisziplinären Glücksforschung, bereits Seminare und Workshops im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an.

### **Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?**

Die Glücksforschung hat eine Reihe von Glücksfaktoren identifiziert.

#### **Soziale Beziehungen**

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Nachbarschaft, Arbeitskollegen). Der Mensch ist das sozialste Wesen auf dieser Erde. Gemeinschaft ist ein emotionales Grundbedürfnis.

Warum sind gelingende soziale Beziehungen entscheidend für unser Wohlbefinden? Warum ist Gemeinschaft, also Zuwendung, Fürsorge und Zugehörigkeit, ein emotionales Grundbedürfnis? Bereits der Frühmensch hat sich vor rund 400.000 Jahren eine kooperative Moral angeeignet. Damals hat eine Veränderung der Umwelt die Frühmenschen vor die Alternative gestellt, gemeinsam mit anderen auf Nahrungssuche zu gehen oder zu verhungern. Diese kooperative Moral beruhte auf Zusammenarbeit und gegenseitiger Hilfe. Und

## **FAIRNESS ist zentral für uns Menschen.**

es ging um eine Verpflichtung zur gerechten Verteilung der gemeinsam erworbenen Nahrung, um gegenseitige Achtung und Fairness.<sup>19</sup> Ohne Fairness hätte es keine Kooperation und damit kein Überleben gegeben. Die zentrale Bedeutung von Fairness haben mittlerweile eine Vielzahl von wirtschaftswissenschaftlichen Studien belegt.<sup>20</sup>

Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk erfahren Wertschätzung und können besser mit Stress und unerwarteten Problemsituationen umgehen. Das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit kann Ängste und Stressfaktoren abschwächen. Zur Stärkung der sozialen Beziehungen sollte man sich daher sehr wohl überlegen, welche Geschenke man macht. Geschenke sind ein Ausdruck dafür, dass uns an einer Beziehung gelegen ist. Zum anderen sollte man bewusst und aktiv Zeit mit denen verbringen, die einem nahestehen. Soziale Beziehungen lassen sich nicht mit Geld kaufen. Die Währung ist hier Zeit. Man sollte viel häufiger Zeit schenken.

### **Gesundheit**

Ein weiterer Glücksfaktor ist unsere psychische und physische Gesundheit. Es lohnt sich also, gezielt etwas für die Gesundheit zu tun (Konsum- und Ernährungsverhalten, Bewegung). Natürlich sollte auch ein breites Hilfsangebot, d. h. ein gutes Gesundheitssystem bestehen.

### **Engagement und erfüllende Tätigkeit<sup>21</sup>**

Eine bedeutende Rolle für das Glückselin spielen auch Engagement und eine erfüllende Tätigkeit, ob es sich nun um Erwerbsarbeit, Nicht-Erwerbsarbeit oder ehrenamtliche Tätigkeiten handelt. Wir haben ein Grundbedürfnis nach sinnhaftem Tun und Wertschätzung und Anerkennung. Nach der OECD ist (gute) Arbeit ein wesentlicher Faktor für die Lebenszufriedenheit:<sup>22</sup>

- 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.
- Arbeit stärkt unser Selbstvertrauen,
- Arbeit schafft Identität und
- bietet soziale Kontaktmöglichkeiten.

Mittlerweile gibt es auch eine Vielzahl von Arbeiten, die die positiven Wirkungen, die ein hohes Maß an Wohlbefinden für die Unternehmen selbst haben (geringere Fehlzeiten, geringere Fluktuation, ...), belegen.

Studien zeigen auch, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven Stimmung verbunden ist. Ehrenamtliche Tätigkeiten

- schaffen Sinn (sinnvolles Tun),
- bieten Alternativen bei Ausscheiden aus dem Arbeitsleben,
- wirken Stress in Zeiten persönlicher Krisen entgegen,
- ermöglichen soziale Interaktionen und
- liefern soziale Unterstützung und erhöhen das Selbstvertrauen.<sup>23</sup>

Geht man engagiert durchs Leben und tut etwas, was einen erfüllt und Sinn stiftet, dann stellen sich auch Flow-Erlebnisse ein. Flow ist das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit, die persönlich herausfordernd ist und dennoch optimal gelingt. Flow ist der Inbegriff intrinsischer Motivation.

### **Erfüllende und sinnvolle Tätigkeiten machen **GLÜCKLICH.****

#### **Persönliche Freiheit**

Wir brauchen auch ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach einem Mindestmaß an Kontrolle über unsere Umwelt. Wir brauchen das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben, das bedeutet selbstwirksam zu sein.

#### **Einstellungen**

Wichtig sind auch die Einstellungen, die wir haben: Sind wir optimistisch, sind wir dankbar? Wir wissen aus Psychologie und Neurobiologie, dass wir einen Negativ-Bias haben, das heißt, wir nehmen negative Gefühle viel stärker wahr als positive. Deshalb ist es wichtig, die positiven Gefühle zu stärken. Ein gutes Mittel hierfür ist, wenn man über zwei bis drei Monate mehrmals die Woche über abends ein Tagebuch schreibt, in das man drei Geschehnisse des Tages einträgt, für die man dankbar ist. Auch sollte man sich öfters direkt bei anderen bedanken, wenn dafür ein Anlass be-

steht. Dadurch ändert sich nach und nach die Sichtweise auf die Realität: Sie wird viel positiver und damit realistischer wahrgenommen.

Dankbarkeit hilft, die positiven Erfahrungen zu genießen, steigert das Selbstwertgefühl, hilft beim Umgang mit Stress, fördert moralisches Verhalten, schafft und stärkt soziale Beziehungen, verhindert Neid und den Vergleich mit anderen, kann Gefühle wie Ärger, Verbitterung, Eifersucht oder Gier mindern und hilft, der hedonistischen Anpassung ein Schnippchen zu schlagen.

Außerdem sollte man darauf achten, wie man mit seinen negativen Gefühlen umgeht. Sich aufzuregen, weil man im Stau steht, macht keinen Sinn. Hier ist bedachtsames Emotionsmanagement gefragt. Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung). Eine positive Grundeinstellung erweitert den Horizont und vermeidet einen Tunnelblick. Ob man eher pessimistisch oder optimistisch eingestellt ist, ist beeinflussbar.

Die Sichtweise, ob für einen das Glas halb voll oder eher halb leer ist, ist tief im Gehirn (Limbischen System) verankert. Sie beruht weniger auf einer rationalen Abwägung der Argumente (Neocortex). Je nach pessimistischer oder optimistischer (Vor-)Einstellung im Limbischen System kommt es bei denselben Aufgabenstellungen zu unterschiedlichen Verhaltensweisen. Bei einer eher optimistischen Sichtweise ist das Belohnungssystem stärker aktiv, bei einer eher pessimistischen Sichtweise das Angstzentrum. Während man im ersten Fall die Aufgabe angeht, versucht man im zweiten Fall den Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Mit speziellen Übungen kann das Gehirn aber trainiert werden,

## Eine **POSITIVE** Grundeinstellung kann eingeübt werden.

automatisch eher auf positive Eindrücke zu achten, was zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung führt.

### **Einkommen und Geld – zur Rolle des Materiellen**

Schließlich brauchen wir genug Einkommen, um unsere wesentlichen materiellen Bedürfnisse zu decken und eine soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben jetzt und im Alter zu ermöglichen (finanzielle Sicherheit). Wir wissen aus der Glücksforschung, dass, nachdem die wesentlichen materiellen Bedürfnisse abgedeckt sind und eine soziale Teilhabe möglich ist, mehr Einkommen und Geld (Wohlstand) das subjektive Wohlbefinden kaum mehr erhöhen. Es deutet dabei einiges darauf hin, dass wir diese Situation in (West-)Deutschland im Großen und Ganzen beim überwiegenden Teil der Bevölkerung schon in den 1960er- und 1970er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts erreicht haben.

Warum ist das so? Zum einen passen sich die materiellen Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung an, das heißt, mit steigendem Einkommen steigen auch die Ansprüche, so dass daraus keine größere Zufriedenheit erwächst (sog. hedonistische Tretmühle oder Gewöhnungseffekt). Zum anderen ist weniger das absolute Einkommen, sondern vielmehr das relative Einkommen, d.h. das eigene Einkommen im Vergleich zu dem anderer, für den Einzelnen entschei-

dend. Bei einem generellen Einkommensanstieg für alle kommt es einfach zu einer Erhöhung der sozialen Norm. Die Zufriedenheit steigt nicht, da alle mehr haben. Bei unterschiedlichen Einkommensveränderungen gilt: Steigt einer auf, muss ein anderer absteigen, denn die Summe der Rangplätze in einer Volkswirtschaft ist fix – ein Nullsummenspiel also. Beide Effekte sind in der Psychologie gut dokumentiert. Sie finden sich bereits in einführenden Lehrbüchern.

Sind die wesentlichen materiellen Bedürfnisse gedeckt und ist eine soziale Teilhabe möglich, so ist eine Fokussierung auf das Materielle nicht mehr zweckdienlich für ein glückliches Leben, da Gewöhnung und Vergleich dem entgegenwirken. Man sollte sich beide Effekte stets bewusst machen und sich deshalb vor diesem Hintergrund genau überlegen, wofür man seine Zeit verwendet.

Diese Erkenntnisse lagen auch der Arbeit von Easterlin in den 1970er-Jahren zugrunde. Sie passten zur damaligen Zeit, aber nicht in das „Wachstumsdenken“ des Mainstreams der Wirtschaftswissenschaften. Easterlin war es deshalb nicht möglich, seine Arbeit in einer namhaften Zeitschrift in den USA zu veröffentlichen und damit entsprechend bekannt zu machen. Ein solches Verhalten lässt sich gut mit verhaltensökonomischen Erkenntnissen erklären: „Im Gegensatz zu den Regeln von Wissenschaftstheoretikern, die empfehlen, Hypothesen dadurch zu überprüfen, dass man sie zu widerlegen versucht, suchen Menschen (und recht häufig auch Wissenschaftler) eher nach Daten, die mit ihren gegenwärtigen Überzeugungen vereinbar sind.“<sup>24</sup>

Weltweite Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die in ihrem Leben persönlichem Wachstum, zwischenmensch-

## Intrinsisch motivierte Tugenden erzeugen **WOHLBEFINDEN**.

lichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft Priorität gegenüber Geld, Schönheit und Popularität einräumen, deutlich bessere Zufriedenheitswerte haben. Dies hängt damit zusammen, dass die erstgenannten Ziele unsere psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie (selbst entscheiden), Kompetenz (sich wirksam erleben) und Zugehörigkeit (verbunden sein) am besten befriedigen. Diese Ziele können durchaus ambitioniert sein, sie müssen aber zumindest eine gewisse Realisierungschance haben. Bei bloßen Luftschlössern ist Frustration programmiert. „Schon Aristoteles war der Meinung, dass man durch Tüchtigkeit und Tugendhaftigkeit zum Glück findet. Verschiedene Studien bestätigen, dass eine tugendhafte Einstellung und entsprechendes Verhalten mit Wohlbefinden verknüpft sind.“<sup>25</sup>

Ehrenamtliche Tätigkeiten, mit Freunden und Familie gemeinsam etwas unternehmen, Sport treiben ... kurzum eine aktive Freizeitgestaltung trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei. Eine passive Freizeitgestaltung wie bloßes Fernsehen hingegen ist wenig hilfreich. Wichtig ist aber auch ein gutes Angebot an staatlichen Leistungen zur Daseinsvorsorge (Bildung, Gesundheit, Umwelt, Infrastruktur, Sicherheit). Im „OECD Better Life Index“ werden diese Faktoren erfasst, da sie einen großen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden der Bürger in einem Land haben. Ein Vorbild für

gute öffentliche Leistungen liefern die skandinavischen Länder, die beim jährlichen weltweiten Glücks-Ranking des (UN-)World-Happiness Reports seit 2012 immer Spitzenplätze belegen.

In ihrem Bericht zur Lebensqualität in Deutschland hat die Bundesregierung Folgendes ausgeführt: „Mit der Regierungsstrategie ‚Gut leben in Deutschland - was uns wichtig ist‘ rückt die Bundesregierung die Lebensqualität in den Fokus ihres Regierungshandelns. Sie kommt zugleich dem Ersuchen der Enquete-Kommission ‚Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität‘ und des Bundestages nach. Die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger soll Maßstab für eine erfolgreiche Politik werden.“<sup>26</sup>

Wir brauchen dazu aber ein Umdenken in der Politik. Wir brauchen eine wertebazogene Politik, die sich etwa wie Neuseeland am „OECD-Better-Life-Index“ orientiert. Es müssen eindeutige, mit aussagekräftigen Indikatoren unterlegte Ziele formuliert und verfolgt werden. Politikmaßnahmen müssen ständig wissenschaftlich und evidenzbasiert begleitet werden. Wir brauchen aber auch wertegelitete Politiker, die nicht (zu) vorurteilsbehaftet sind.<sup>27</sup> ///



**/// PROF. DR. KARLHEINZ RUCKRIEGEL**  
ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der  
Fakultät Betriebswirtschaft, TH Nürnberg.

## Anmerkungen

- <sup>1</sup> Erhard, Ludwig: Wohlstand für Alle, Berlin, Neuausgabe der 8. Auflage, 2020, S. 232 f.; im Einzelnen hierzu auch Ruckriegel, Karlheinz: Ludwig Erhard im Lichte der Glücksforschung, in: Reflexionen zur Sozialen Marktwirtschaft. Eine Festschrift für Wolfgang Quaisser, hrsg. von Michael Grömling und Markus Taube, Marburg 2020, S. 191-221.
- <sup>2</sup> Hirschhausen von, Eckart: Was uns glücklich macht, in: GEOkompakt, 58/2019, S. 152.
- <sup>3</sup> Zur Auswertung der SOEP-Daten siehe etwa Schröder Martin: Was macht mich zufrieden?, in Gehirn & Geist, 4/2021, S. 12-20 sowie Derselbe: Wann sind wir wirklich zufrieden – überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld, München 2020.
- <sup>4</sup> Vgl. hierzu auch Ruckriegel, Karlheinz: Interdisziplinäre Glücksforschung – Erkenntnisse und Konsequenzen aus Sicht der Wirtschaftswissenschaften, in: Hirn im Glück – Freude, Liebe, Hoffnung im Spiegel der Neurowissenschaft, hrsg. von Helmut Fink und Rainer Rosenzweig, Nürnberg 2020, S. 127-144.
- <sup>5</sup> Aristoteles.
- <sup>6</sup> Frey, Bruno S.: Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung – Kompakt, verständlich, anwendungsorientiert, Wiesbaden 2017, S. V.
- <sup>7</sup> Whillans, Ashley: Zeit macht glücklich, in: Harvard Business Manager, August 2019, S. 42.
- <sup>8</sup> Erhard, Ludwig / Müller-Armack, Alfred (Hrsg.): Soziale Marktwirtschaft – Ordnung der Zukunft, 1972, zitiert nach: Gruhl, Herbert: Der Verrat an Ludwig Erhard, in: Der Spiegel, 20.6.1983.
- <sup>9</sup> Frey: Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung, S. 2 und V.
- <sup>10</sup> OECD: Jenseits des Wachstums – Auf dem Weg zu einem neuen ökonomischen Ansatz, deutsche Übersetzung Heinrich-Böll-Stiftung, Wirtschaft + Soziales, Band 24, Berlin 2021, S. 21.
- <sup>11</sup> Trentmann, Frank: Herrschaft der Dinge – Die Geschichte des Konsums vom 15. Jahrhundert bis heute, München 2017, S. 11 f, S. 928 f.
- <sup>12</sup> Vgl. Thaler, Richard / Sunstein, Cass: Nudge – Wie man kluge Entscheidungen anstößt, Berlin 2009; Halpern, David: Inside the Nudge Unit, London 2015; Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW): Stupsen und Schubsen (Nudging), in: Vierteljahreshefte zur Wirtschaftsforschung, Heft 1 und Heft 2/2018; Sunstein, Cass/Reisch, Lucia: Trusting Nudges, New York 2019; Akerlof, George/Shiller, Robert: Animal Spirits – Wie Wirtschaft wirklich funktioniert, Frankfurt 2009; Shiller, Robert: Irrationaler Überschwang, Kulmbach, 3. Auflage, 2015; Derselbe: Narrative Wirtschaft – Wie Geschichten die Wirtschaft beeinflussen – ein revolutionärer Erklärungsansatz, Kulmbach 2020.
- <sup>13</sup> Halpern, David: Deutschland hinkt hinterher, Interview in: Handelsblatt, 4./5./6.5.2018, S.66 ff.
- <sup>14</sup> Einführend zum Dualen Handlungssystem: Ruckriegel, Karlheinz / Niklewski, Günter / Haupt, Andreas: Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung, Freiburg 2014, S.21-30 (diese Passage, die mit „Wie wir Entscheidungen treffen – vom Homo oeconomicus zum Dualen Handlungs-

- system“ überschrieben ist, findet sich auch auf der Homepage des Haufe-Verlags auf der Seite zu diesem Buch unter „Blick ins Buch“ zum kostenlosen Download); vertiefend zum Dualen Handlungssystem siehe Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012 sowie Kahneman, Daniel / Sibony, Olivier / Sunstein, Cass R.: Noise – Was unsere Entscheidungen verzerrt – und wie wir sie verbessern können, München 2021; zur Entstehungsgeschichte der Verhaltensökonomik seit den 70er-Jahren siehe Thaler, Richard: Misbehavior – was uns die Verhaltensökonomik über unsere Entscheidungen verrät, München 2018.
- <sup>15</sup> Beshears, John / Gino, Francesca: Der Weg zu weisen Entscheidungen, in: Harvard Business Manager, August 2015, S. 24.
- <sup>16</sup> Vgl. hierzu etwa Kenning, Peter: Consumer Neuroscience – Ein transdisziplinäres Lehrbuch, Stuttgart, 2. Auflage, 2020.
- <sup>17</sup> Häusel, Hans-Georg: Top Seller – Was die Spitzenverkäufer von der Hirnforschung lernen können, Freiburg/München 2015, S. 15.
- <sup>18</sup> Vgl. hierzu auch Ruckriegel, Karlheinz: Macht Geld uns glücklich?, Podcast, eingestellt auf YouTube am 30.6.2021.
- <sup>19</sup> Vgl. Tomasello, Michael: Moral – Die Geburt des „Wir“, in: Der Mensch – Ein einzigartiges Wesen, Spektrum der Wissenschaft Spezial Biologie, Medizin, Hirnforschung, 4/2019, S. 64 sowie Derselbe: Eine Naturgeschichte der menschlichen Moral, Berlin 2016.
- <sup>20</sup> Vgl. Thaler: Misbehavior, S. 197 f.
- <sup>21</sup> Vgl. Ruckriegel, Karlheinz: Arbeit und Wohlbefinden – was sagt die Glücksforschung, in: Die Bedeutung von Arbeit für gesellschaftliche Teilhabe, hrsg. von der Bonner Akademie für Forschung und Lehre praktischer Politik, Bonn 2020, S. 36-43; Ruckriegel, Karlheinz/Niklewsky, Günter/Haupt, Andreas: Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung, Freiburg 2014.
- <sup>22</sup> OECD: How's Life – Measuring Well-Being, Paris 2011, S. 58. (Gute) Arbeit ist einer der zentralen Indikatoren im OECD Better Life Index. Arbeit steht in einem engen Ursache-Wirkungsverhältnis zur allgemeinen Lebenszufriedenheit.
- <sup>23</sup> OECD: How is Life? 2015 – Measuring well-being, Paris 2015, S. 216. In dieser Publikation beschäftigt sich die OECD insbesondere mit ehrenamtlichen Tätigkeiten (The value of giving: Volunteering and well-being).
- <sup>24</sup> Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012, S. 107 f.
- <sup>25</sup> Enste, Dominik H. / Eyerund, Theresa / Suling, Lena / Tschörner, Anna-Carina: Glück für Alle? Eine Interdisziplinäre Bilanz zur Lebenszufriedenheit, Berlin 2019, S.183.
- <sup>26</sup> Die Bundesregierung: Bericht der Lebensqualität in Deutschland vom 26.10.2016, S.5.
- <sup>27</sup> Ein Katalog zu Persönlichkeitsanforderungen an Politik findet sich etwa in Thomashoff, Hans-Otto: Mehr Hirn in die Politik – Mit den Erkenntnissen der Hirnforschung für eine bessere Politik, München 2011. Eine Buchbesprechung findet sich im Handelsblatt vom 23.7.2021.