



„Glücklich sein ist eigentlich ganz einfach“

Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel aus Nürnberg weiß, was Menschen wirklich zufrieden macht

Viel Glück im neuen Jahr wünschen wir uns in diesen Tagen wieder überall. Aber was bedeutet Glück eigentlich? Karlheinz Ruckriegel weiß, was wirklich glücklich macht. Der Professor für Volkswirtschaftslehre an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule in Nürnberg erforscht neben der Makroökonomie auch das Glück. Die RUNDschau sprach mit Karlheinz Ruckriegel über Glücksforschung, Zufriedenheit und das, was wirklich glücklich macht.

Herr Ruckriegel, warum erforschen Sie das Glück?

Ausgangspunkt für die Glücksforschung ist die Annahme, dass Menschen nach Glück streben und dass ihr oberstes Ziel Zufriedenheit ist. Ich will herausfinden, was die subjektiv empfundene Zufriedenheit mit dem Leben fördert oder hemmt. Daraus sollen Handlungsempfehlungen abgeleitet werden – für die Wirtschaftspolitik, die Unternehmen und den einzelnen Menschen.

Ein Lotto-Gewinn würde sicherlich viele zufrieden machen.

Es geht nicht darum herauszufinden, wie hoch die Wahrscheinlichkeit eines Lotto-Gewinnes ist. Das ist Zufallsglück. Ich beschäftige mich mit dem Glück im Sinne des Glücklichseins und nicht des Glückhabens. Mich interessiert das Wohlfühlglück, das in der Glücksforschung als subjektives Wohlbefinden bezeichnet wird.

Wie kann man das wissenschaftlich untersuchen?

Indem man die Menschen schlicht zu ihrem Wohlbefinden befragt. Bei Umfragen geben Einzelne über ihre Lebenszufriedenheit Auskunft. Einer der am häufigsten verwendeten Datensätze ist das Sozio-oekonomische Panel, kurz SOEP. Das ist eine repräsentative Befragung von mehr als 12 000 privaten Haushalten in Deutschland, die seit 1984 jährlich erhoben wird. Die Befragten haben beispielsweise die Möglichkeit, ihre Lebenszufriedenheit allgemein beziehungsweise in speziellen Bereichen wie Gesundheit, Familie, Arbeit oder Freizeit jeweils auf einer Skala von 0 bis 10, also von „ganz und

gar nicht zufrieden“ bis „ganz und gar zufrieden“, zu bewerten.

Wie bewerten die Menschen in Deutschland die Zufriedenheit mit ihrem Leben?

Da muss man noch immer zwischen West und Ost unterscheiden. Von 1984 bis 2004 ist die allgemeine Lebenszufriedenheit in den alten Bundesländern unter Schwankungen von 7,4 auf 6,8 Skalenpunkte gefallen. Erst im Jahr 2011 wurde wieder ein Wert von 7,0 erreicht. Die Werte für die neuen Bundesländer lagen zwar stets darunter, die Lücke zwischen Ost und West hat sich in den vergangenen Jahren aber zunehmend geschlossen. Im Jahr 1991 ermittelte man in Ostdeutschland einen Wert von 6,0. Mittlerweile liegt er bei 6,8 Punkten auf der Zufriedenheitsskala.

Wo steht Deutschland im internationalen Vergleich?

Im Mittelfeld, aber noch deutlich hinter den skandinavischen Ländern. Dänemark beispielsweise hat in den internationalen Umfragen zur Zufriedenheit traditionell Spitzenwerte von mehr als acht Skalenpunkten.

Warum ist Deutschland gut, Skandinavien aber besser?

Die hohen Zufriedenheitswerte in Dänemark und den anderen skandinavischen Ländern werden auf das hohe Vertrauen zueinander, die geringe Einkommensungleichheit und eine eher positive Sichtweise auf das tägliche Leben zurückgeführt.

Beispiel Verteilungsgerechtigkeit in Deutschland. Da sieht es nicht gut aus, oder?

Das kann ich bestätigen. In den Jahren von 2000 bis 2010 ist das Einkommen der unteren zehn Prozent der Einkommensbezieher inflationsbereinigt um zehn Prozent gesunken; das der oberen fünf Prozent um 25 Prozent gestiegen. Da ist bei uns einiges schief gelaufen. Eine gewisse Ungleichheit gibt es immer in einer

Gesellschaft. Doch die Frage ist: Wie fair ist diese Ungleichheit? Kann man sie noch rechtfertigen oder ist alles bloß eine Frage von unterschiedlichen Machtpositionen und Chancenungleichheit? Die USA sind mittlerweile ein warnendes Beispiel.

Unfaire Behandlung in einer Gesellschaft mindert also die persönliche Zufriedenheit?

In Gesellschaften, in denen eine zu ungleiche Einkommens- und Vermögensverteilung herrscht, wird es problematisch, Gefühle der Fairness, des Wohlbefindens und des Glücks zu empfinden. Vertrauen geht verloren und die Gesellschaft bricht Stück für Stück auseinander. Das tägliche Leben wird eben auch davon bestimmt, wie sich ein Staat den Bedürfnissen seiner Bürger widmet und Chancengleichheit schafft.

Sollte Glück staatlich verordnet werden?

Der Staat kann die Menschen nicht glücklich machen. Er kann aber Voraussetzungen dafür schaffen, dass das Streben nach Glück möglich ist. So findet zurzeit ein Umdenken in einigen OECD-Ländern statt. Deren Politiker hatten sich vor einiger Zeit noch auf das Wirtschaftswachstum konzentriert. Nun beschäftigen sie sich mit der Frage, was für das Wohlergehen ihrer Bürger wirklich wichtig ist. 2011 forderte die UN-Generalversammlung alle Länder auf, Glück und Wohlergehen künftig auch als explizites Ziel ihres politischen Wirkens zu verfolgen. In Zukunft wird es darum gehen, wie der Gesundheitsstatus, das Bildungsniveau und der Umweltzustand einer Gesellschaft sind.

Dann bringt stetiges Wirtschaftswachstum doch nicht die erhoffte Zufriedenheit?

Umfragen zeigen: Obwohl in den vergangenen 50 Jahren die westlichen Industriestaaten ein in der Geschichte einzigartiges Wirtschaftswachstum zu verzeichnen hatten, hat die Lebenszufriedenheit in dieser Zeit nicht zugenommen. Wir wissen, dass bis zu einem jährlichen Bruttoinlandsprodukt von 10 000 bis 15 000 US-Dollar pro Kopf die Zufriedenheit zunimmt. Steigt diese Zahl weiter, kommt es kaum mehr zu einem weiteren Anstieg der Zufriedenheit.

Woran liegt das?

Zum einen liegt es daran, wie man im Vergleich zu anderen da-

steht. Man vergleicht das eigene Einkommen mit dem der anderen. Wer weniger bezieht, ist tendenziell unzufriedener. Zum anderen gewöhnen sich Menschen an tatsächliche Entwicklungen. Wer mehr verdient, dessen Erwartungen steigen. Die Ansprüche werden nach oben angepasst. Mit dem höheren Einkommen fühlt man sich kurzzeitig besser, gewöhnt sich aber daran. Zufriedener wird man trotzdem nicht. Wissenschaftler sprechen von einer hedonistischen Tretmühle.

Wie kommt man da heraus?

Vielleicht hilft die Erkenntnis, dass Geld für das Glücklichsein keine besondere Rolle weiter spielt, wenn die materiellen Grundbedürfnisse wie Essen, Kleidung und Wohnung bezahlt sind. Nicht die Anhäufung materieller Güter, sondern die Beziehungsgüter sind entscheidend. Und noch etwas ist zu überdenken: Wer sich ständig unrealistische und unerreichbare Ziele setzt, wird unzufrieden. Wir sollten also vorsichtig sein mit der Wahl unserer Ziele, denn sie sind das, woran wir uns orientieren und ausrichten im Leben.

Aber wenn Geld nicht glücklich macht, was denn dann?

Die Glücksforschung hat herausgefunden, welche Faktoren für unsere Zufriedenheit wichtig sind. Man spricht von Glücksfaktoren, die Quelle unseres subjektiven Wohlbefindens sind.

Welche sind das?

Das sind gelingende und liebevolle soziale

Beziehungen in der Familie, mit Freunden und Kollegen, physische und psychische Gesundheit, Engagement und befriedigende Erwerbs- und/oder Nichterwerbsarbeit, persönliche Freiheit, innere Haltung wie Dankbarkeit und Optimismus und Lebensphilosophie wie Spiritualität oder Religiosität und die schon erwähnten finanziellen Mittel zur Sicherung der materiellen Bedürfnisse. Die größte Bedeutung haben hier soziale Kontakte. Denn Glück hängt vor allem davon ab, wie unsere Beziehungen zu anderen Menschen aussehen.

Vielleicht sollte man vermitteln, was wirklich zufrieden macht. Was halten Sie von einem Unterrichtsgegenstand Glück an Schulen?

Das gibt es seit einigen Jahren an einer Schule in Heidelberg. Die Schüler lernen, wie man Emotionen steuern kann und wie Motivation, Vertrauen und Wertschätzung zu einem glücklichen Leben führen können. Wer etwas dafür tut, glücklich zu werden, fühlt sich nicht nur subjektiv besser, sondern hat auch mehr Energie, ist kreativer, stärkt sein Immunsystem, festigt seine Beziehungen und erhöht seine Lebenserwartung. Der damalige Schuldirektor Ernst Fritz-Schubert, jetzt pensioniert, hat ein Institut gegründet, an dem sich Lehrer fortbilden können, die das Fach Glück unterrichten wollen. Mittlerweile haben über 50 Schulen in Deutschland das Konzept übernommen.

Das wäre doch auch eine interessante Fortbildung für manchen Arbeitnehmer. Viele sind unzufrieden an ihren Arbeitsplätzen.

Auf jeden Fall. Aber mindestens genauso wichtig sind die Arbeitgeber, die bei der Personalführung darauf achten sollten, dass wirklich der Mensch im Mittelpunkt steht. Veränderungen in der betrieblichen Praxis können an folgenden Stellen angepackt werden: in der Work-Life-Balance, im Jobverständnis und bei der Arbeitsplatzgestaltung sowie in der Mitarbeiterführung. Wir wissen aus der Forschung auch, dass zufriedene Mitarbeiter ein Gewinn für die Unternehmen sind, denn sie sind engagierter, loyaler, kreativer und weniger krank. Es handelt sich hier um eine Win-win-Situation.

Warum wünschen wir uns gerade zum Jahreswechsel viel Glück?

Wir versuchen mit dem Beginn eines neuen Jahres, unser Leben neu aufzustellen. Ein neues Jahr bedeutet auch immer neue Chancen und Möglichkeiten, das eigene Leben umzugestalten. Die Glücksforschung hat gezeigt, wo wir ansetzen können. Wir müssen es nur tun. Es ist eigentlich ganz einfach, glücklich zu sein.

Mit Karlheinz Ruckriegel sprach Thomas Seifert

ZUR PERSON

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, Jahrgang 1957, hat Volkswirtschaftslehre studiert und anschließend zum Thema „Innovationen und nationale Geldpolitik“ promoviert. Ruckriegel ist Professor für Volkswirtschaftslehre, insbesondere Makroökonomie und Geldpolitik, an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule in Nürnberg. Mit der Glücksforschung beschäftigt er sich seit 2005.