

Ruut Veenhoven: Messbarkeit von Glück

Lässt sich Glück messen?

Ja, sagt Ruut Veenhoven, Soziologie-Professor an der Erasmus-Universität Rotterdam und Direktor der weltgrößten Glücksdatenbank. Seine Daten bringen auch praktische Erkenntnisse für das Wohl jedes einzelnen Menschen. Ein Interview mit dem Forscher:

Was ist Glück?

Das ist eine Frage der Definition. Ich definiere Glück als Lebenszufriedenheit. Als das Maß, in dem ein Mensch seine Lebensqualität positiv bewertet. Wie sehr schätzt er das Leben, das er führt? Glück ist für mich die Freude am eigenen Leben.

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit ein Mensch glücklich ist?

Ein Mensch ist dann glücklich, wenn seine Bedürfnisse erfüllt sind: nach Nahrung und Schlaf, aber auch nach Liebe, Wertschätzung, Sicherheit und Entwicklung. Gerade der letzte Punkt ist wichtig. Der Mensch will sich weiterentwickeln, will gefördert werden.

Hängt es auch vom Charakter eines Menschen ab, wie glücklich er sein kann? Gibt es eine Art Glücks-Gen?

In unseren westlichen Wohlstandsgesellschaften sind die Menschen recht glücklich. Die Unterschiede werden eher von psychischen Voraussetzungen bedingt. Zum Teil sind diese psychischen Voraussetzungen vererbt, etwa zu 30 Prozent, schätze ich. Generell zeigen glückliche Menschen viel Eigeninitiative. Sie wissen, was sie wollen, sind selbstständig, aktiv, gehen Probleme an, sind stressresistent. Sie können auf andere Menschen zugehen und Kontakte pflegen. [...]

Sie sind Direktor der World Database of Happiness, der weltgrößten Datenbank des Glücks. Wozu dient sie?

Wir haben die Datenbank seit 1994 aufgebaut, um mehr empirische Daten zum Glück zusammenzutragen. Sie enthält einen Überblick über das durchschnittliche Glücksempfinden in 91 Ländern der Welt, damit decken wir zwei Drittel der Weltbevölkerung ab. Außerdem enthält sie Daten über spezielle Gruppen, zum Beispiel Kinder, Menschen mit Behinderung oder Lottogewinner, und über angrenzende Themenfelder, so wie etwa Einkommen oder Gesundheit.

In Ihrem Ländervergleich haben Sie festgestellt, dass die Menschen in Dänemark am glücklichsten sind, es folgen die Schweiz und Island. Warum?

Diese Länder haben eine lange demokratische Tradition und geben ihren Bürgern ein hohes Maß an Mitbestimmung, etwa die Schweiz mit ihrem Referendum-System. Die Länder haben eine zuverlässige Regierung. Es herrscht dort materieller Wohlstand. Außerdem ist die Gesellschaft wenig hierarchisch gegliedert. Die sozialen Unterschiede sind relativ gering und Männer und Frauen weitgehend gleichberechtigt.

Wie steht das restliche Europa da?

Die Länder Europas liegen – wie Deutschland – im guten Mittelfeld. Allerdings gibt es einen großen Unterschied zwischen West- und Osteuropa. Die Osteuropäer sind bislang relativ unglücklich, aber die Werte werden sich bald angeglichen haben. Das hängt mit der politischen Wende zusammen. Wenn man die Werte auf der ganzen Welt betrachtet, sieht man, dass afrikanische Staaten wie Tansania oder Simbabwe schlecht abschneiden. Ihre Werte liegen auf einer Skala von 0 bis 10 bei etwa 3 – und 5 Punkte hinter Dänemark. Die Länder sind politisch instabil und die Menschen arm. Führend im Vergleich der Kontinente ist Nordamerika. Insgesamt haben wir mit unserer Untersuchung nachweisen können: Glück hängt tatsächlich auch davon ab, in welchem Land ein Mensch lebt.

Welche Konsequenzen können die führenden Köpfe eines Landes aus Politik und Wirtschaft daraus ziehen?

Sie können die Faktoren stärken, die glücklich machen: Die Bürger brauchen politische Freiheit und die Möglichkeit zur Mitbestimmung. Wichtig ist auch ein Klima der Toleranz. Ebenso entscheidend wie die politische Freiheit ist aber auch die Freiheit jedes Einzelnen. Je mehr der Mensch frei wählen und sein Leben so gestalten kann, wie es zu ihm passt, desto glücklicher ist er.

Welche Rolle spielt der materielle Wohlstand?

Ein Deutscher, der sein Auskommen hat, wird durch noch mehr Geld nicht deutlich glücklicher. Wenn ein Mann aus Simbabwe allerdings den materiellen Wohlstand eines Mexikaners erreicht, macht ihn das sehr wohl glücklich. Die Glückskurve steigt mit wachsendem Wohlstand an, bleibt aber ab einem bestimmten Level – das haben die Mexikaner gerade erreicht – relativ gleich. Allerdings machen das Streben nach Wachstum und Wettbewerb uns glücklich, weil wir gefordert sein wollen. Es ist wie bei einem Fußballspiel: Der Einsatz, das Spiel zählt. Das Endergebnis ist gar nicht so wichtig.

Ist Glück ein Wirtschaftsfaktor für ein Land?

Ja. Glückliche Menschen sind gesünder, offener, aktiver. Und das wirkt sich auf die Produktivität wie auf das Kaufverhalten aus. Wichtig ist auch die Außenwirkung: Eine glückliche Gesellschaft zieht gute Kräfte aus anderen Ländern an. Wir kommen allmählich in eine neue Phase. Während es früher vor allem um Sicherheit und Wohlstand ging, werden in Zukunft Glück und Wohlbefinden der Menschen wichtiger. Verbrauchsgüter und Dienstleistungen müssen künftig stärker daran gemessen werden, ob sie den Verbraucher tatsächlich glücklicher machen. Und ich finde, dass das Glück einen größeren Stellenwert in der Bildung bekommen sollte, zum Beispiel könnte in den Schulen Lebenskunst gelehrt werden.

Auch aus der Erkenntnis heraus, dass glückliche Menschen gesünder sind?

Ja, tatsächlich haben glücklichere Menschen eine höhere Lebenserwartung. Chronisches Unglück aktiviert im Körper ein Stressprogramm, das auf Kosten des Immunsystems arbeitet. [...]

1585 Business Journal Deutsche Börse Group, April 2006, S. 15–17. „Glück“-Spezialausgabe, Deutsche Börse AG