
Verschiedene Arten des Glücks

Es lassen sich verschiedene Typen des Glücks unterscheiden:

- momentane Gefühle der Freude, was in der Psychologie als positiver Affekt bezeichnet wird;
- die grundsätzliche Zufriedenheit mit dem Leben, die durch Befragungen zur Lebenszufriedenheit erfasst wird; und
- Glückseligkeit (griechisch: eudaimonia), die „Nebenprodukt“ eines guten Lebens ist.

Eine andere Unterscheidung betont die zeitliche Dimension des subjektiven Wohlbefindens:

- Das erlebte Glück als kurzfristiger psychischer Zustand;
- Das vorausgesagte oder erwartete Glück;
- Das erinnerte Glück bezieht sich auf die Vergangenheit.

Psychologen haben uns gelehrt, wie Glück sinnvoll quantitativ erfasst werden kann. Sie haben genau untersucht, welche Messansätze vielversprechend sind. Das erfasste *subjektive Wohlbefinden* (der Fachausdruck für Glück) ist durch drei Aspekte charakterisiert:

- Die Messungen erheben bewusst keinen Anspruch auf Objektivität: Glück wird als etwas Subjektives angesehen;
- Es werden sowohl positive als auch negative Einflüsse auf das Glück betrachtet;

- Das Glück wird ganzheitlich gemessen. Die Messungen sind somit nicht auf bestimmte Bereiche beschränkt (wie zum Beispiel auf Arbeitszufriedenheit oder Gesundheit).

Die gemessenen Werte für das Glück entsprechen gut den alltäglichen Vorstellungen, wie glücklich Menschen sind. Leute, die sich selbst in Befragungen als überdurchschnittlich glücklich bezeichnen, werden auch von anderen Personen als überdurchschnittlich glücklich eingeschätzt. Ihr Umfeld, das heißt ihr Partner, ihre Familie und Freunde, stuft sie als besonders glücklich ein. Darüber hinaus lächeln sich als glücklich bezeichnende Menschen häufiger, sie sind kontaktfreudiger, gesünder und brauchen weniger psychologische Unterstützung. Außerdem begehen sie weniger häufig Selbstmord.

Messmethoden

In der modernen Glücksforschung wird eine subjektive Anschauung von Glück verwendet; jeder Einzelne muss selbst definieren, was Glück für ihn bedeutet. Es gibt verschiedene Ansätze, wie man Glück im Rahmen einer solchen subjektiven Auffassung messen kann. Die verschiedenen Messmethoden erfassen in unterschiedlicher Weise die beiden grundsätzlichen Glückskomponenten: Affekt und Kognition. Affekt bezeichnet Stimmungen und Gefühle; sie können positiv oder negativ sein. Die kognitiven Aspekte beziehen sich auf das Rationale und Intellektuelle des subjektiven Wohlbefindens.

- *Befragungen zur subjektiven Lebenszufriedenheit*

Das Glück wird durch umfangreiche Befragungen einer repräsentativen Auswahl von Personen erfasst. Mithilfe von sorgfältigen Fragen wird die Selbsteinschätzung des Einzelnen betreffend seiner Lebenszufriedenheit ermittelt. Dahinter steht ein kognitiver Prozess, in dem die Befragten Vergleiche mit anderen Personen, Erfahrungen aus der Vergangenheit und Erwartungen für die Zukunft zur Einschätzung ihrer Lebenszufriedenheit heranziehen und verwerten.

Die Frage nach der subjektiven Lebenszufriedenheit lautet:

Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Leben, das Sie führen, auf einer Skala von 0 (völlig unzufrieden) bis 10 (völlig zufrieden)?

Diese Frage nach der Lebenszufriedenheit ist längerfristig orientiert („dem Leben, das Sie führen“) und vermeidet kurzfristige emotionale Einflüsse. Entsprechend unterscheiden sich die Antworten bei einer mehrmaligen Befragung nur wenig. Außerdem sind die Unterschiede in der Lebenszufriedenheit zwischen Personen stabil. Fragt man hingegen unmittelbar nach dem „Glück“, werden die Antworten erheblich durch kurzfristige Emotionen und vorübergehende äußere Einflüsse beeinträchtigt. So bezeichnen sich Personen bei schönem Wetter als glücklicher als bei schlechtem Wetter. Die Frage nach der Lebenszufriedenheit ist deshalb aussagekräftiger als die nach dem Glück.

Die Verteilung der Antworten, die unterschiedliche Personen auf die Frage nach ihrer Lebenszufriedenheit geben, ist bemerkenswert und überraschend: Die allermeisten Personen stufen sich selbst als glücklich ein.

Die Vereinigten Nationen haben im World Happiness Index für das Jahr 2016 eine umfassende Tabelle der von den Einwohnern eines Landes im Durchschnitt ermittelten subjektiven Lebenszufriedenheit auf der Skala von 0 (total unzufrieden) bis 10 (total zufrieden) aufgestellt.

Die glücklichsten Länder sind:

Dänemark	7,5
Schweiz	7,5
Island	7,5
Norwegen	7,5
Finnland	7,4
Kanada	7,4
Niederlande	7,3
Neuseeland	7,3
Australien	7,3
Schweden	7,3

Dänemark und die Schweiz haben in den letzten Jahren immer wieder den Spitzenrang als glücklichstes Land getauscht. Zu den Ländern mit den Personen, die sich selbst als mit ihrem Leben sehr zufrieden zeigen, gehören auch andere skandinavische Staaten (Island, Norwegen, Finnland und Schweden), sowie die ehemals britischen Kolonien Kanada, Neuseeland und Australien.

Auf den Plätzen zwischen 10 und 20 befinden sich zum Beispiel:

Österreich	7,1
Vereinigte Staaten	7,1
Deutschland	7,0

Der Abstand dieser Länder zur Spitzengruppe ist zwar ersichtlich, das durchschnittliche Glücksniveau ist jedoch nicht viel tiefer.

Zu den am wenigsten glücklichen Staaten Europas zählen etwa:

Vereinigtes Königreich	6,7
Frankreich	6,5
Spanien	6,4
Italien	6,0

In diesen Ländern ist der Abstand zur Spitzengruppe bereits ausgeprägt. Vor allem mag die relative geringe durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Italiener erstaunen, die doch gemeinhin als besonders glücklich angesehen werden – zumindest aus Sicht der Touristen.

Auf den zehn letzten Rängen (147 bis 157) des World Happiness Indexes befinden sich folgende Entwicklungsländer:

Jemen	3,7
Madagaskar	3,7
Tansania	3,7
Liberia	3,6
Guinea	3,6
Ruanda	3,5
Benin	3,5
Afghanistan	3,4
Togo	3,3
Syrien	3,0
Burundi	2,9

Aus dieser Aufstellung wird deutlich, dass die Vorstellung, die Menschen in wenig wirtschaftlich entwickelten Ländern seien durchaus glücklich, weil sie

weniger unter dem Stress der reichen Länder leiden, verfehlt ist. Die geringe Lebenszufriedenheit etwa in Afghanistan, Syrien oder Burundi ist maßgeblich durch die dort grassierenden Kriege und gewalttätigen politischen Auseinandersetzungen bedingt, die gleichzeitig den materiellen Wohlstand und die physische und psychische Gesundheit stark negativ beeinflussen.

- *U-Index*

Bei dieser Erhebung wird erfasst, während welcher Zeitspanne eines Tages die Befragten sich „unwohl“ fühlten. Dieser Index hat den Vorteil, dass er ein weites Spektrum des Glücks zu erfassen erlaubt. Vor allem sind Verbesserungen über die Zeit besser messbar, weil die Messung weniger schnell an eine obere Grenze stößt, als dies bei einer Erfassung innerhalb einer Skala von 0 bis 10 der Fall ist.

- *Erfahrungsstichprobe*

Diese Methode erfasst Informationen über die kurzfristigen subjektiven Erfahrungen der Menschen. In ihrem natürlichen Umfeld und zu zufällig verstreuten Zeitpunkten werden die Personen über ein Mobiltelefon aufgerufen mitzuteilen, wie glücklich sie in diesem Moment sind. Dieses elektronische Tagebuch ist eine Art „Hedonimeter“, das die unmittelbaren, gefühlsbezogenen (affektiven) Erfahrungen misst. Diese Methode ist kostspieliger als repräsentative Befragungen und wurde deshalb bis jetzt nur wenig angewendet.

- *Nachträgliche Rekonstruktion*

Rückblickend werden die verschiedenen Phasen des Tages aufgezählt, um anschließend zu bewerten, wie glücklich eine Person in der jeweiligen Phase war. Die Methode basiert auf Zeitbudgets, die aufzeigen, wie viel Zeit jemand mit welchen Aktivitäten verbringt. Es handelt sich um eine Annäherung an die Methode der Erfahrungsstichprobe. Die nachträgliche Rekonstruktion des subjektiven Empfindens entlang der einzelnen Phasen des Tages erlaubt eine genauere Glücksmessung als die repräsentative Befragung mittels einer einzigen Frage. Diese Methode ist neu und kam bisher nur versuchsweise zum Einsatz.

- *Gehirnaktivität*

Das sogenannte Brain Imaging verwendet die funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT), um die Gehirnaktivitäten von Menschen hinsichtlich positiver

oder negativer Affekte zu überprüfen. Die Anwendungsmöglichkeit dieses Ansatzes ist bereits aus Kostengründen sehr beschränkt und kann nicht auf eine große Zahl von Personen in vielen unterschiedlichen Ländern angewendet werden. Eine Abbildung der Gehirnaktivität kann jedoch für eingeschränkte Fragestellungen nützlich sein.

Daneben gibt es noch weitere Methoden zur Erfassung des Glücks. Diese Ansätze unterscheiden sich deutlich von der am häufigsten verwendeten Methode – der Befragung einer repräsentativen Stichprobe von Personen nach ihrer subjektiven Lebenszufriedenheit. Letztere hat den großen Vorteil, dass grundlegende und gut überdachte Aussagen über das Wohlbefinden einer großen Zahl von Personen erfasst werden. Die Befragten überlegen sich, inwiefern sie insgesamt „mit dem Leben, das Sie führen“ zufrieden sind. Dadurch werden kurzfristige Einflüsse ausgeblendet. Es liegen verschiedene Datenreihen vor, wie etwa der Gallup World Survey oder das vorzügliche German Socio-Economic Panel (G-SOEP). Dabei werden viele Tausende von Personen befragt. Im Falle eines Panels werden die gleichen Personen über viele Jahre hinweg befragt. Dies ermöglicht Einblicke in die Entwicklung der Lebenszufriedenheit im Verlauf des Älterwerdens.

Die Methode der *Befragung der subjektiven Lebenszufriedenheit* eignet sich zur Beantwortung vieler wichtiger Fragen am besten. Deshalb wird im Weiteren drauf aufgebaut. Wie auch in der einschlägigen Literatur wird der Einfachheit halber meist von „Glück“ gesprochen.



<http://www.springer.com/978-3-658-17777-5>

Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung
Kompakt - verständlich - anwendungsorientiert

Frey, B.

2017, IX, 44 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-17777-5