

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel
Fakultät Betriebswirtschaft
TH Nürnberg
www.ruckriegel.org

Glücksforschung – worauf es wirklich im Leben ankommt

Nürnberg, April 2019

Übersicht

1. Was ist Glück?
2. Glück und Wirtschaftswissenschaften
3. Was bringt Glücklichkeit?
4. Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?
5. Was kann jeder selbst tun, um glücklich(er) zu werden?
6. Worauf sollten Unternehmen vorrangig achten?

Die Glücksforschung (Happiness Research) ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen ("Positive Psychologie"), Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten. Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem subjektiven Wohlbefinden, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück (z. B. der Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinns).

1. Was ist Glück?

„Glück ist eine „Nebenwirkung“ eines gelingenden Lebens.“

Eckart von Hirschhausen, in: Was uns Glücklich macht, GEOkompakt, Nr. 58, 2019, S. 152

Wann sind wir glücklich? Wir sind glücklich, wenn wir uns wohlfühlen mit unserem Leben, 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, für eine hohe Lebensqualität.

Subjektives Wohlbefinden hat zwei Ausprägungen, und zwar 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 im mindestens 3:1 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 setzen. Ziele sollten realistisch und sinnhaft sein.

Emotionales und kognitives Wohlbefinden sind gleichermaßen wichtig, denn beide beeinflussen sich gegenseitig.

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 / in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

2. Glück und Wirtschaftswissenschaften

Die Wirtschaftswissenschaften beschäftigen sich ganz grundsätzlich mit der Frage, wie man knappe Ressourcen so einsetzen kann, damit man die angestrebten Ziele (Nutzen) bestmöglich erreichen kann. Unsere knappen Ressourcen sind letztendlich unsere Zeit.

Das Materielle ist Mittel zum Zweck, nicht Zweck an sich. Es geht um ein gelingendes, glückliches, zufriedenes Leben.

Es geht also um eine effiziente Zeitverwendung (-allokation) für ein glückliches, zufriedenes, gelingendes Leben, worin - ökonomisch gesprochen – der „Nutzen“ („utility“) besteht.¹

¹ “Traditionally, when economists talk about happiness or satisfaction, they use a technical term, “utility,” whose central role in both economics and philosophy goes back to the time of Thomas Jefferson--in particular, to

1974 hat Richard Easterlin zudem gezeigt, dass der Beitrag des Materiellen zu unserem subjektiven Wohlbefinden auch aufgrund von Anpassung und Vergleich begrenzt ist (sog. Easterlin-Paradoxon). Dies war der eigentliche Ausgangspunkt der modernen ökonomischen Glücksforschung. Für seine Arbeiten auf dem Gebiet der Glücksforschung erhielt der Ökonom Angus Deaton (Princeton University) 2015 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften.

„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.“

Bruno S. Frey, Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung – Kompakt, verständlich, anwendungsorientiert, Wiesbaden 2017, S. 2 und V.

Die Erkenntnisse der Glücksforschung vom begrenzten Wert des Materiellen für unser subjektives Wohlbefinden können viel zur Nachhaltigkeitsdiskussion beitragen.

Ein Nachlassen des Strebens nach immer mehr Materiellem ist danach kein Verzicht, sondern ein Gewinn, da unsere knappe Ressource Zeit sinnvoller (glücksbringender) eingesetzt werden kann.

Eine Relativierung des Materiellen - auch und gerade aus einer rein ökonomischen Perspektive - führt zu einer Schonung und Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen für uns und für künftige Generationen.

3. Was bringt Glücklichkeit?

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, denn ihr Immunsystem ist nicht so belastet. Auch die Lebenserwartung von glücklichen Menschen steigt deutlich um fünf bis zehn Jahre.

the introduction of the “utilitarian” approach in philosophy associated with Jeremy Bentham, an approach that has had a strong influence on economics.”Ben Bernanke, The Economics of Happiness, Vortrag an der University of South Carolina am 8.5.2010, S. 2, FN 1

Unter „Gesundheitskompetenz stärken“ (<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/meine-gesundheitskompetenz-staerken/>) bietet die AOK Bayern entsprechende Kurse und Seminare (auf der Grundlage der Positiven Psychologie, einem zentralen Teilgebiet der interdisziplinären Glücksforschung) an.

4. Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?

Die Glücksforschung hat eine Reihe von Glücksfaktoren herausgearbeitet.

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Nachbarschaft, Arbeitskollegen, ...). Wir Menschen sind das sozialste Wesen auf dieser Erde.

Es gilt die "Goldenen Regel" der Ethik zu beachten:

„Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“

Ein weiterer Glücksfaktor ist unsere psychische und physische Gesundheit.

Eine bedeutende Rolle beim Glücklichsein spielen auch Engagement und eine erfüllende Tätigkeit. Das muss nicht zwangsläufig eine Erwerbstätigkeit sein. Sehr glücksfördernd und bedeutsam ist auch das Ehrenamt. Studien zeigen, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven Stimmung verbunden ist. Dies beruht darauf, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit

- Sinn schafft (sinnvolles Tun),
- Alternativen bei Ausscheiden aus dem Arbeitsleben bietet,
- Stress in Zeiten persönlicher Krisen entgegenwirkt,
- soziale Interaktionen ermöglicht und soziale Unterstützung liefert und
- das Selbstvertrauen erhöht.

Auch brauchen wir ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Wir brauchen das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben, d.h. selbstwirksam zu sein.

Wichtig sind auch die Einstellungen, die wir haben: Sind wir optimistisch, sind wir dankbar, ...? Daran können wir arbeiten - etwa indem wir ein Dankbarkeitstagebuch führen. Ob man grundsätzlich eher pessimistisch oder optimistisch "drauf ist", ist beeinflussbar.

Die Frage/Einstellung, ob für einen das "Glas halb voll oder halb leer" ist, ist tief im Gehirn (im limbischen System) verankert. Sie beruht weniger auf einer rationalen Abwägung der Argumente (Neocortex). Je nach pessimistischer oder optimistischer (Vor-) Einstellung

kommt es bei ein und derselben 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 der Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Mit speziellen Übungen kann das Gehirn aber trainiert werden, automatisch eher auf positive Eindrücke zu achten, was zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung führt.

Schließlich geht es darum, dass man genug Einkommen hat, um die materiellen Grundbedürfnisse zu befriedigen (gesellschaftliche Teilhabe) und es geht um eine gewisse finanzielle Sicherheit.

Wir wissen aus der Glücksforschung aber auch, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt sind - mehr Geld/Einkommen (Wohlstand) das subjektive Wohlbefinden kaum mehr erhöht. Es deutet dabei Einiges darauf hin, dass wir diese Situation in (West-) Deutschland im Großen und Ganzen schon in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts erreicht haben.

Warum ist das so? Zum einen passen sich die materiellen Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung an, d. h. mit steigendem Einkommen steigen auch die Ansprüche, so dass daraus keine größere Zufriedenheit erwächst (sog. hedonistische Tretmühle). Zum anderen ist weniger das absolute Einkommen, sondern vielmehr das relative Einkommen – das heißt das eigene Einkommen im Vergleich zu anderen – für den Einzelnen entscheidend. Bei einem generellen Einkommensanstieg für alle: Es kommt einfach zu einer Erhöhung der sozialen Norm, so dass die Zufriedenheit nicht steigt, da alle mehr haben. Bei unterschiedlichen Einkommensveränderungen: Die Summe der Rangplätze in einer Volkswirtschaft ist fix – steigt einer auf, muss ein anderer absteigen – ein Nullsummenspiel. Sind die materiellen Grundbedürfnisse also gedeckt und ist eine soziale Teilhabe möglich, so ist eine zu starke Fokussierung auf das Materielle – aus rein ökonomischer Sicht einer effizienten Zeitverwendung - nicht mehr zweckdienlich für eine glückliches Leben.

„Es gibt eine finale Zeitfalle, in die wir tappen, wenn wir Waren kaufen. Unsere Anschaffungen können uns die verfügbare Zeit rauben, die wir mit unseren Freunden und Angehörigen verbringen könnten, indem sie uns „zwingen“, mehr zu arbeiten ... Wer weniger auf sein Geld und mehr auf seine Zeit achtgibt, kann beide Ressourcen so austarieren, dass er dabei glücklicher wird.“

Elizabeth Dunn/ Michael Norton, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück,
Kulmbach 2014, S. 89 f. und S. 100

5. Was kann jeder selbst tun, um glücklich(er) zu werden?

Wir wissen aus Psychologie und Neurobiologie, dass wir einen Negativ-Bias haben: Wir nehmen negative Gefühle schlicht viele stärker wahr als positive. Deshalb ist es wichtig, die positiven Gefühle zu stärken. Ein gutes Mittel hierfür ist, dass man zwei bis dreimal die Woche für zwei oder drei Monate abends ein Dankbarkeitstagebuch schreibt, in das man drei Geschehnisse des Tages einträgt, für die man dankbar ist. Dadurch ändert sich nach und nach die Sichtweise auf die Realität: Sie wird viel positiver, d.h. 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, sehr sorgsam mit negativen Gefühlen umzugehen. Sich aufzuregen, weil man im Stau steht, macht keinen Sinn. Es geht also auch um einen bedachten Umgang mit unseren negativen Gefühlen.

Hier ist Emotionsmanagement gefragt. Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung). Eine positive Grundeinstellung erweitert den Horizont, vermeidet einen Tunnelblick.

Man sollte sich andererseits sinnvolle Ziele setzen und im Alltag umsetzen. Diese können durchaus ambitioniert sein. Sie müssen aber zumindest eine gewisse Realisierungschance haben. Bei bloßen Luftschlössern ist Frustration vorprogrammiert. Inhaltlich sollte man bei diesen Zielen die "Glücksfaktoren" im Auge haben. Weltweite Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die in ihrem Leben persönlichem Wachstum, zwischenmenschlichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft Priorität gegenüber Geld, Schönheit und Popularität einräumen deutlich besser 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.

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle Beziehungen. Zum einen sollte man sich daher sehr wohl überlegen, welche Geschenke man wem 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.

Wichtig ist aber auch, dass man engagiert durchs Leben geht und etwas tut, was einen befriedigt 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.

6. Worauf sollten Unternehmen vorrangig achten?

Ob es auf der Arbeit zu Flow-Effekten und zu einem guten Umgang miteinander kommt, hängt entscheidend vom Verhalten des unmittelbaren Vorgesetzten ab. Das deutsche Arbeitsschutzgesetz schreibt vor, dass Unternehmen eine „Psychische Gefährdungsbeurteilung“ durchführen müssen.² Bei der Frage nach psychischen Gefährdungen kommt der Qualität der Führung eine entscheidende Rolle zu.

Der Spitzenverbands der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherungen schreibt im Zusammenhang mit der Psychischen Gefährdungsbeurteilung in Bezug auf (das gewünschte) Führungsverhalten :

„Es geht ja darum, ob er oder sie (die Führungskraft, Anmerk. KR) Sie informiert, Ihnen Rückmeldung gibt, Sie unterstützt, sich weiterzubilden, sich für Sie einsetzt, sich um Ihre Gesundheit kümmert, sich gerecht verhält ...“

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung Spitzenverband, IAG Report 1/2013, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – Tipps zum Einstieg, 2. überarbeitete Fassung vom August 2016, S. 18.

² Im Einzelnen hierzu etwa „COPSOQ - Mitarbeiterbefragung zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz“