

# „Glück lässt sich trainieren“

**Zufriedenheit ist kein Zufall. Davon ist Karlheinz Ruckriegel überzeugt. Der Volkswirt beschäftigt sich an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm wissenschaftlich mit dem subjektiven Wohlbefinden. Er weiß: Verzicht kann auch ein Gewinn sein.**

## Nürnberg Heute: Herr Professor Ruckriegel, Nürnberg ist Ihre Traumstadt – wie kam das?

Karlheinz Ruckriegel: Das habe ich meiner Patentante zu verdanken, die ich als Kind oft in Nürnberg besucht habe. Die hat mich früh mit hinauf genommen auf die Burg – das hat mich begeistert. Bis heute ist das mein Lieblingsort.

## Was stimmt Sie im Alltag glücklich?

Das kann, wie wohl bei jedem Menschen, ganz vieles sein: eine nette Begegnung, ein erfreulicher Anruf, schönes Wetter, sicher auch etwas Gutes zu essen, das Erreichen eines Ziels, eine angenehme Überraschung.

## Aber es geht ja sicher um mehr als einzelne Glücksmomente, nämlich eher um eine Einstellung. Sehen Sie sich selbst als Glücksvogel?

So würde ich das nicht bezeichnen – da schwingt mir noch zu viel mit von der Vorstellung von zufälligem Glück wie beim Lotto. Es gibt aber eine ganze Reihe von handfesten, sogar objektiven Faktoren, ohne die wir schwer glücklich sein können.

Karlheinz Ruckriegel ist seit 1995 Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fakultät Betriebswirtschaftslehre der Technischen Hochschule Georg Simon Ohm. Als Experte zu Fragen rund ums Glück ist er weit über Franken hinaus gefragt. Geboren und aufgewachsen im Landkreis Bayreuth, studierte er nach Lehre, Berufstätigkeit als Industriekaufmann und Abitur. Auf die Promotion folgten einige Jahre bei der Bundesbank in München.

## Nämlich?

Ganz oben rangieren sicher gelingende, liebevolle soziale Beziehungen in Familie und Partnerschaft, im Freundes- und Kollegenkreis, in der Nachbarschaft, im Verein und so weiter. Zweiter maßgeblicher Punkt sind Tätigkeiten, die uns aus- und erfüllen und als befriedigend erlebt werden, auf der Arbeit oder im Ehrenamt. Schließlich brauchen wir ein Mindestmaß an persönlicher Freiheit, also das Gefühl, Einfluss zu haben und unser Leben in wesentlichen Teilen selbst gestalten zu können.

## Dennoch wirken nicht wenige Menschen kreuzunglücklich, obwohl es ihnen scheinbar an nichts fehlt.

Ob jemand eher pessimistisch oder optimistisch ist, hängt auch mit dem limbischen System des Gehirns zusammen. Ist das Belohnungssystem aktiver, sind Betroffene eher bereit, sich Herausforderungen zu stellen. Das Angstzentrum dagegen fördert Vermeidungsverhalten. Aber das lässt sich beeinflussen und trainieren, zum Beispiel über das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Das hilft, sich die positiven Seiten bewusst zu machen. Generell gilt nämlich, dass wir dazu neigen, Negatives viel intensiver als Positives wahrzunehmen. Und das ist eine verzerrte Wahrnehmung der Realität.

## Dass Wissenschaftler dem Glück auf den Grund gehen, vermutet man in Fächern wie Philosophie oder Psychologie. In der Volkswirtschaft wirkt das eher überraschend.

Das ökonomische Denken dreht sich im Kern um den Nutzen. Zugleich ist klar, dass sich Leben nicht im Materiellen erschöpft. Vielmehr strebt jeder nach subjektivem Wohlbefinden. Wenn wir unser Leben als gut und erfüllend wahrnehmen, sind wir glücklich. Nutzen ist das Wort der Ökonomen für subjektives Wohlbefinden.

## Lässt sich subjektives Wohlbefinden konkreter fassen?

Aber ja doch! Wohlbefinden hat eine emotionale Seite, es stellt sich ein, wenn die erfreulichen Gefühle die negativen im Tagesdurchschnitt überwiegen, und das – so eine Faustregel – um den Faktor drei. Rationaler geht es beim kognitiven Wohlbefinden zu. Da misst unser Verstand das Erreichte an unseren Wünschen und Zielen – die freilich sinnhaft und realistisch sein sollten. Zufriedenheit stellt sich ein, wenn wir hier auf einem guten Weg sind. Am Ende beeinflussen sich emotionales und kognitives Wohlbefinden gegenseitig. Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir schon den Weg genießen, der uns zu einem als lohnenswert eingestuften Ziel führt.

## Lässt sich Glück überhaupt erforschen?

Natürlich! Denn unterm Strich geht es um Ressourcen und die Frage, wie sich die angestrebten Ziele bestmöglich erreichen lassen. Das führt unmittelbar zur Frage nach der Zeit. Das ist eine knappe Ressource – je sinnvoller wir sie verwenden, desto größer unser Glücksempfinden. Das kennt jeder, vor allem aus



Ist dem Glück auf der Spur: Karlheinz Ruckriegel, Professor für Volkswirtschaftslehre. Foto: Christine Dierenbach

dem Scheitern: Wenn wir „sinnlos“ herumhängen oder auf etwas warten müssen und die Zeit „vergeuden“, können kaum positive Gefühle aufkommen.

#### Nochmal: Wo kann da Forschung ansetzen?

Untersucht wird vor allem, welche Faktoren unser subjektives Wohlbefinden beeinflussen und wie sehr es auf das Materielle ankommt. Ich folge da den Spuren von prominenten Ökonomen wie Angus Deaton von der Universität Princeton. Der wurde für seine Arbeiten zur Glücksforschung 2015 sogar mit dem Nobelpreis geehrt. Nach weniger Materiellem zu streben, ist in dieser Perspektive kein Verzicht, sondern ein Gewinn!

#### Glücksforschung hat auch politische Relevanz. Was würden Sie Politikern gern ins Stammbuch schreiben?

Eins liegt auf der Hand: Wo Menschen hungern, obdachlos oder eingesperrt sind, kann von Wohlbefinden nicht die Rede sein, das kann nur zynisch wirken. Aber ab einem bestimmten Niveau der Befriedigung von Grundbedürfnissen steigert mehr Geld und Einkommen nicht ohne weiteres das subjektive Wohlbefinden. Sonst müssten Millionäre durch die Bank unschlagbar glücklich sein.

#### Was folgt daraus?

Erstens, dass die – wie ein Kollege formuliert hat – vorwiegende Ausrichtung der Wirtschafts- und Gesellschaftspolitik auf materielle Aspekte verfehlt ist. Das hat, zweitens, enorme Bedeutung, wenn wir einen nachhaltigeren Lebensstil entwickeln und den Raubbau an der Umwelt beenden wollen. Eine Relativierung des Materiellen führt zu einer Schonung und Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Auf internationaler Ebene spiegelt sich das im „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen und vor allem dem „Better life Index“ der Industrieländerorganisation OECD: Zu den elf Indikatoren, die berücksichtigt werden, gehören unter anderem Bildung, gute Arbeit und die Umweltsituation.

#### Sind die Franken im Allgemeinen und Nürnberger im Besonderen überdurchschnittlich glücklich oder neigen sie dazu, immer das Haar in der Suppe zu finden? Und warum?

Ich denke, das lässt sich nicht verallgemeinern. Umfragen zur Zufriedenheit sehen uns Franken aber in Deutschland mit in der Spitzengruppe und klar vor (Alt-)Bayern. Das ist doch schon mal was.

*Interview: Wolfgang Heilig-Achneck*