

# Eine Politik zum Glück

Was kann der Staat tun, um die Lebensqualität seiner Bürger zu fördern? Die gängige Antwort lautet: den Wohlstand steigern. In einer umfassenden Datenanalyse kommen Verhaltensökonominnen nun jedoch zu dem Schluss: Mehr Einkommen macht kaum zufriedener. Die Politik kann aber an anderen Hebeln ansetzen

VON JOCHEN PAULUS



Ich glaube nicht, dass wir noch reicher sein müssen“, sagt Professor Andrew Clark von der *Paris School of Economics*. Clark ist ein ungewöhnlicher Ökonom, denn er erforscht nicht, was Menschen und Gesellschaften wohlhabender, sondern was sie glücklicher macht. Als er vor Jahrzehnten anfang, Leute nach ihrem Befinden zu befragen, statt sich einfach ihre Kaufentscheidungen anzusehen, galt das vielen Kollegen als „ausgesprochen bizarre Methode, sich mit menschlichem Verhalten zu beschäftigen“, erinnert er sich. Er musste sich sogar anhören, dass er wohl den Beruf verfehlt habe. Heute ist er „sicher einer der Top-Happiness-Forscher“, sagt sein deutscher Kollege Jan Delhey, Soziologieprofessor an der Universität Magdeburg. Und Clark kommt zu erstaunlichen Ergebnissen. Partnerschaften beispielsweise hält er nicht für

besonders glücksfördernd. Bildung auch nicht, einzelne Schulen und sogar Lehrerinnen dagegen schon.

Unlängst hat Clark mit vier Gleichgesinnten das Buch *The Origins of Happiness* veröffentlicht – die Ursprünge des Glücks. „Unser Ziel ist ehrgeizig: Es geht darum, das Denken über das, was für Menschen wichtig ist, zu revolutionieren.“ Das Buch ist ein Glücksratgeber, aber nicht für Bestsellerfreunde, sondern für Politiker und andere Entscheidungsträger. Was kann der Staat tun, um Menschen glücklicher zu machen?

Das Werk wertet die Daten von großen Untersuchungen aus. Wenn die Forscher also mehr Geld meist nicht für besonders vordringlich halten, ist das keine subjektive Sein-statt-haben-Gesellschaftskritik, sondern basiert auf harten Daten. Aus Deutschland verwenden die Forscher Ergebnisse des Sozio-oeko-



ILLUSTRATIONEN: MATTHIAS SEIFARTH

nomischen Panels (SOEP), für das jedes Jahr um die 30 000 Frauen und Männer befragt werden. Es geht um Einkommen, Gesundheit, Bildung, Arbeit und Freizeit. Nach Möglichkeit werden jährlich die gleichen Teilnehmer befragt. So lässt sich feststellen, wie sich ihr Leben verändert und womit die Veränderungen zusammenhängen. Die Forscher nehmen sich auch ähnliche Untersuchungen aus Großbritannien, Australien und der Schweiz vor. Damit gelten ihre Erkenntnisse zwar erst einmal nur für „vier reiche Länder“, wie Delhey anmerkt. Bei Bedarf ziehen die Forscher aber auch umfassendere Untersuchungen wie den *Gallup World Poll* heran, der fast alle Länder umfasst.

Glück im Sinne von Lebenszufriedenheit wird dabei meist mit einer schlichten, aber aussagekräftigen Frage erfasst: „Wie zufrieden sind Sie alles in allem

mit Ihrem Leben – auf einer Skala von 0 bis 10?“ Anders als viele Glücksforscher nimmt Clarks Team nicht einzelne mögliche Ursachen für das Glück unabhängig voneinander in den Fokus, sondern analysiert viele auf einmal. Auf diesem Weg kann man die wirklichen Quellen von Glück und Zufriedenheit besser eingrenzen. Welche also sind das?

### 1. Der Faktor Geld

Ja, Geld verändert den Glückswert. Aber nur an der zweiten Stelle hinter dem Komma – um noch nicht einmal ein Zehntel eines Punktes auf der Skala der Lebenszufriedenheit. Jedenfalls gilt das in reichen Ländern. In armen macht es allerdings einen großen Unterschied, ob jemand mit ein paar Rupien im Slum lebt oder mit einem kleinen Vermögen in einem schönen Haus. Folgerichtig sind die Bewohner reicher



# Wir wollen nicht mehr Geld. Wir wollen mehr Geld als die anderen

Länder im Schnitt glücklicher als die von armen. Aber dann geschieht etwas Merkwürdiges. Wenn der Wohlstand in einem Land wächst, nimmt das Glück deswegen noch lange nicht zu. So stiegen die Realeinkommen in Deutschland von 1991 bis 2015 um 15 Prozent, die Lebenszufriedenheit dagegen stagnierte auf der Skala von null bis zehn bei etwa 7,5 Punkten. In China ergibt sich das gleiche Bild. Zwar arbeitet sich das Land mit sehr hohen Wirtschaftswachstumsraten aus der Armut, doch die Chinesen sind nicht glücklicher als 1990.

Es gibt mindestens zwei Erklärungen, warum mehr Geld oft nicht mehr Glück bringt. Zum einen gewöhnen Menschen sich schnell an ihren neuen Wohlstand – bald gibt er ihnen nichts mehr. Zum anderen ist Reichtum relativ: „Natürlich wollen die Leute mehr Geld“, konstatiert Clark, „aber einer der Gründe ist, dass sie reicher sein wollen als andere.“ Das Dumme ist nur: „Wir können nicht alle reicher sein als die anderen.“ Deutsche Daten zeigen dieses Prinzip lehrbuchhaft: Ein höheres eigenes Einkommen steigert das persönliche Glück um 0,26 Punkte. Ein höheres Einkommen der anderen aber senkt es um 0,25 Punkte – wenn alle mehr Geld haben, bleibt praktisch nichts.

Dem gleichen Prinzip saßen zufällig ausgewählte Angestellte der *University of California* auf. Sie erfuhren, was ihre Kolleginnen und Kollegen verdienen. Lag ihr eigenes Gehalt darunter, sank prompt die Zufriedenheit mit dem Job.

Es ist also ziemlich sinnlos, mehr Reichtum zu schaffen, aber es könnte helfen, ihn gleichmäßiger zu verteilen. Superreichen tut es nicht wirklich weh, ein paar Millionen oder Milliarden zu verlieren, aber Arme würde mehr Geld glücklicher machen. Man gewöhnt sich zwar an Geld, aber an Armut „gewöhnt man sich nie“, sagt Clark. Er hält es für machbar, staatlicherseits sicherzustellen, „dass kaum jemand weniger als 60 Prozent des durchschnittlichen Einkommens hat – das ist die EU-Definition von Armut“.

Allerdings rät er zu einer gewissen Vorsicht. Umverteilung muss als fair empfunden werden. Leuten Geld zu geben, die es in den Augen der anderen nicht verdienen, „wird das Wohlbefinden nicht erhöhen“. Daher hält Clark es oft für eleganter, die Steuern nicht deshalb zu erhöhen, um den Ärmeren direkt mehr Geld zu geben, sondern um die zusätzlichen Einnahmen in bessere Schulen, Kindergärten, Schwimmbäder und dergleichen zu stecken. Das kommt vor allem denen zugute, die nicht einfach auf Privatschulen ausweichen oder ein Kindermädchen engagieren können.

Der Wirtschaftsnobelpreisträger Paul Krugman verweist auf das Beispiel Dänemark. Dort entscheidet der Staat über 55 Prozent der Ausgaben – in den Augen vieler Amerikaner blanker Sozialismus. In Deutschland sind es 44 Prozent, in den USA 38 Prozent. „Die schlichte Wahrheit ist, dass das Leben für die meisten Dänen besser ist als für die meisten Amerikaner“, hält Krugman fest. Die Dänen zählen zu den glücklichsten Menschen der Erde. Mehr Staat bedeutet zwar keineswegs immer mehr Glück, aber in vielen Ländern hilft es, wenn der Staat für sozialen Ausgleich sorgt.

## 2. Der Faktor Arbeit

Eher noch schlimmer als ein Mangel an Geld ist ein Mangel an Arbeit. In Deutschland kostet Arbeitslosigkeit fast einen vollen Glückspunkt. Auch daran gewöhnen sich die Betroffenen nie. Selbst wenn sie wieder Arbeit haben, finden sie über Jahre nicht zurück zum alten Glück.

Daniel Oesch von der Universität Lausanne hat anhand von Daten des SOEP und dem vergleichbaren Schweizer Panel noch eine weitere Tücke der Arbeitslosigkeit gefunden. „Unsere Studie widerlegt die unter Ökonomen vorherrschende Ansicht, dass Menschen weniger unter Arbeitslosigkeit leiden, wenn sie dieses Schicksal mit vielen anderen teilen“, sagt der Soziologieprofessor. Nicht nur dass weitere Arbeitslose das Unglück ihrer Leidensgenossen nicht lindern – ihre Niedergeschlagenheit färbt sogar auf ihre Umgebung ab: Rechnerisch senkt jeder Arbeitslose auch das Glück von anderen.

## 3. Der Faktor Bildung

Arbeitslosigkeit lässt sich oft verhindern, wenn Menschen besser ausgebildet werden. Auch sonst hat Bildung einige positive Auswirkungen auf das Glück, indem sie beispielsweise die Kriminalität verringert. Aber für sich genommen bringt sie nach Clarks Daten überraschend wenig – jedenfalls dann, wenn man



allein nach dem Bildungsabschluss fragt (Hauptschule, Abitur, Studium). „Es stimmt, dass Bildung einen relativ geringen Effekt auf die Lebenszufriedenheit hat“, bestätigt auch der Magdeburger Glücksforscher Delhey. In Deutschland bringt ein besserer Bildungsstand gerade mal 0,05 Glückspunkte. Und die lösen sich in nichts auf, wenn die Bildung der anderen berücksichtigt wird. Im Dorf der einzige Doktor zu sein ist schon was. An der Uniklinik einer unter vielen zu sein hebt die Lebenszufriedenheit dagegen nicht.

Trotzdem sind gute Schulen keine Geldverschwendung. Clarks Team zeigt anhand von Daten der britischen ALSPAC-Studie (*Avon Longitudinal Study of Parents and Children*): Wenn ein Kind auf eine bessere Grundschule geht, hat es selbst noch mit 16 nicht nur bessere Noten, sondern ist auch emotional gesünder, fühlt sich also besser. Das zeigt der Vergleich der Absolventen verschiedener Schulen. Der Bildungsabschluss selbst scheint also nicht so wichtig fürs Glück, wohl aber auf welcher Schule diese Bildung vermittelt wurde. Es gibt nur ein Problem: Niemand weiß, was die besseren Schulen ausmacht. „Wenn wir uns die beobachtbaren Merkmale anschauen, die Klassengröße beispielsweise“, bedauert Clark, „können wir nicht erklären, warum manche Schulen besser abschneiden als andere.“

Vielleicht hat es mit dem allgemeinen „Klima“ an der Schule zu tun – und auf jeden Fall spielen die Lehrkräfte eine Rolle: Selbst für die einzelnen Grundschullehrer lassen sich langanhaltende Effekte auf die Zufriedenheit der Schüler nachweisen – bis mindestens zum 20. Lebensjahr. Erstaunlicherweise wirkt der segensreiche Einfluss vor allem auf das Wohlbefinden und weniger auf die Mathekenntnisse. Wie die Lehrkräfte das machen, weiß ebenfalls keiner. „Man kann sich vorstellen, dass eine gute Schule Kindern Selbstbewusstsein einimpft“, überlegt der deutsche Glücksforscher Delhey. Es würde sich also auch zwecks Glücksförderung lohnen, in bessere Schulen zu investieren – sobald die Forschung raus hat, was sie auszeichnet.

#### 4. Der Faktor Partnerschaft

Vom Ehepartner erwartet sich manche und mancher den Himmel auf Erden. Auch Glücksratgeberbücher empfehlen Heiraten wärmstens. Im Durchschnitt allerdings bringen Ehen und eheähnliche Verbindungen wenig bis nichts. Ja, in den ersten Jahren nach dem Kennenlernen steigt das Glück kontinu-



ierlich, aber dann geht die Kurve wieder nach unten, wobei der Wendepunkt ziemlich genau mit dem Tausch der Ringe zusammenfällt.

Dabei gibt es allerdings große Unterschiede zwischen den Ländern und zwischen den Geschlechtern. In Großbritannien fällt das Glück nach der Eheschließung bei beiden Geschlechtern nur ein wenig, und im australischen Durchschnitt hält es vor allem bei den Frauen sogar an. Doch in Deutschland geht es bei den Männern deutlich bergab; bei den Frauen geht es erst hoch und dann wieder runter und ist nach vier Jahren wieder auf dem alten Vermählungsniveau. Die nationalen Unterschiede sind ein Rätsel. Doch für den häufigen Trend nach unten gibt es einen Erklärungsansatz, der schon von anderen Glücksphänomenen bekannt ist: Gewöhnung.

„Ich weiß, was mit Laura nicht stimmt“, räsoniert der unentschlossene Held aus Nick Hornbys Roman *High Fidelity* mit Blick auf seine langjährige Freundin. „Dass ich sie nie mehr für das erste, zweite oder dritte Mal sehen werde. [...] Sicher, ich liebe sie und mag sie, und wir können gut miteinander reden, haben netten Sex ..., aber was zählt das?“



# Eine versteckte Glücksquelle, die fast niemand auf der Rechnung hat: seelische Gesundheit

Andererseits ist Gewöhnung „offenbar keine unentrinnbare Macht, die die Wirkungen sämtlicher Lebensumstände auslöscht“, wie Richard Lucas von der *Michigan State University* und Andrew Clark schon vor Jahren in einer Studie notierten, die ebenfalls mit SOEP-Daten arbeitete. *Im Schnitt* hob Heiraten das Glück zwar nicht dauerhaft, aber für die einzelnen Paare ergab sich ein ganz unterschiedliches Bild: Manche machte das Leben zu zweit deutlich glücklicher, für andere war es eine Bürde. „Eine Ehe kann schön und erfüllend sein, aber auch ausgesprochen stressig“, resümieren die Forscher.

Auf den ersten Blick scheint es, als ob der Staat wenig für das Beziehungsglück seiner Bürgerinnen und Bürger tun könnte. Clark sieht das nicht so. „Es gibt Ehevorbereitungskurse. Nicht Eheberatung, wenn alles in die verkehrte Richtung läuft, sondern Beratung zu Beginn. Diese Dinge bekommt man schwer auf Anhieb hin.“ Warum also nicht da investieren?

## 5. Der Faktor Kinder

Vielleicht sollten die Berater auch gleich beim Leben mit Kindern unterstützen. Denn die wirken auf die Glückskurve ähnlich wie die große Liebe: Bevor das Kind geboren wird, steigt das Glück in freudiger Erwartung. Dann sinkt es, und schon zwei Jahre später sind Eltern im Schnitt kaum glücklicher als vorher. Das besagen etliche, wenn auch nicht alle Untersuchungen.

Vielen macht es wenig Spaß, sich um ihre Kinder zu kümmern. Als der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman 900 texanische Frauen ihren Tag rekapitulieren ließ, gaben sie beim Fernsehen, Einkaufen und Kochen mehr Glücksgefühle zu Protokoll als beim Kinderhüten.

Etliche Experten allerdings glauben, dass Fragen nach der Lebenszufriedenheit die Freuden der Elternschaft nicht wirklich erfassen. „Die Leute wollen glücklich sein, aber sie wollen auch, dass ihr Leben einen Sinn hat. Kinder zu haben gibt dem Leben ei-

nen großen Sinn, selbst wenn es das Glück verringert“, schrieb der renommierte Sozialpsychologe Roy Baumeister einmal. Hier gibt es womöglich eine tiefere Dimension der Zufriedenheit, die in den Umfragen nicht erfasst wird.

## 6. Der Faktor Psyche

Während etliche vermeintliche Glücksbringer die Lebenszufriedenheit also nur wenig erhöhen, gibt es eine kaum zu überschätzende Glücksquelle, die fast niemand auf der Rechnung hat: seelische Gesundheit. Das zeigt sich beim Blick auf die Unglücklichsten. Sie machen etwa 7,2 Prozent der Bevölkerung aus. Clarks Berechnungen zeigen: Verschwände die Arbeitslosigkeit, dann sänke der Anteil der Unglücklichsten nur auf etwa 6,9 Prozent. Würde die Armut restlos besiegt, würde sich der Anteil auf ungefähr 6,6 Prozent verringern. Ließen sich dagegen Depressionen und Ängste aus der Welt schaffen, ginge der Anteil auf 5 Prozent zurück. Anders ausgedrückt: Jeder dritte Unglückliche käme dann auf ein normales Maß an Glück.

Sämtliche körperlichen Erkrankungen weitgehend heilen zu können würde dagegen nur jedem Zehnten aus dem Unglück helfen. Denn während viele mit einer körperlichen Krankheit halbwegs zufrieden leben, ist eine Depression immer schrecklich. Und während körperliche Krankheiten meist erst im Rentenalter zum ernsthaften Problem werden, suchen psychische Störungen Menschen jeden Alters heim. In jedem Lebensjahr leiden zehn Prozent der Bevölkerung mindestens einmal an einer Angststörung, Depression, Traumastörung oder Suchterkrankung. Oft sind immer wieder dieselben Frauen und Männer betroffen.

Wie glücklich wird sich ein 16-Jähriger zwei Jahrzehnte später fühlen? Nichts sagt dies so treffgenau vorher wie seine seelische Gesundheit, sagt Clark: „Nicht wie gut man in der Schule ist, nicht die Zeugnisse, nicht wie gut man mit anderen Kindern auskommt, ob man Sachen kaputtmacht oder sich prügelt.“

Weil psychische Störungen so viel Glück verhindern, empfiehlt Clark Regierungen dringend, ihre Behandlung zu verbessern. „Es kostet nicht einmal Geld“, argumentiert er. Natürlich müssten die Therapien bezahlt werden, „aber was die Vermeidung von Arbeitslosigkeit, Klinikaufhalten und Arztbesuchen spart, übersteigt die Kosten von Therapieprogrammen bei weitem“.

Richard Layard, emeritierter Ökonom der *London School of Economics*, Mitglied des britischen Ober-

hauses und einer von Clarks Koautoren, ist einer der geistigen Väter des britischen IAPT-Programms (*Improving Access to Psychological Therapies*). Gut zehntausend neue Psychotherapeuten sollen in wissenschaftlich abgesicherten Verfahren gegen Ängste und Depressionen ausgebildet werden. Derzeit wird schon mehr als eine halbe Million Patienten im Jahr behandelt. Etwa die Hälfte wird angeblich wieder gesund, wobei die Zahl nicht ganz unumstritten ist. Aber selbst wenn es nur ein Viertel wäre, meint Clark, „wäre dies eine gigantische Verbesserung der Gesundheit der Gesellschaft“.

## 7. Der Faktor Gemeinwesen

Psychische Störungen und viele andere Voraussetzungen von Glück oder Unglück fallen für einzelne Menschen sehr unterschiedlich aus. Trotzdem gilt das Diktum des Mystikers John Donne aus dem 17. Jahrhundert: Niemand ist eine Insel. Die Gemeinschaft ist wichtig. Die Forschung beweist, dass die Politik eine Menge tun kann, um die Bevölkerung glücklich zu machen, auch weil die Qualität des Zusammenlebens in einer Gesellschaft eine große Rolle für das Glück der Bürgerinnen und Bürger spielt. Denken die Regierenden vor allem an sich und sind womöglich hoffnungslos korrupt? Sind sie demokratisch bestimmt und achten das Recht? Sind die Menschen frei? Vertrauen sie einander? All diese Dinge haben nachweislich große Folgen.

Meinungsforscher haben in fast allen Ländern die Frage gestellt: „Wenn Sie in Not sind, gibt es dann Verwandte oder Freunde, auf deren Hilfe Sie zählen können, wann immer Sie sie brauchen?“ In Ländern, in denen jeder sich auf jemanden verlassen kann, liegt das Glück zwei Punkte höher als in anderen.

**PH**

---

### LITERATUR

Andrew E. Clark u.a.: *The origins of happiness. The science of well-being over the life course.* Princeton University Press, Princeton 2018

Daniel Oesch, Oliver Lipps: Does unemployment hurt less if there is more of it around? A panel analysis of life satisfaction in Germany and Switzerland. *European Sociological Review*, 29/5, 2013, 955–967. DOI: 10.1093/esr/jcs071

Richard E. Lucas, Andrew E. Clark: Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84/3, 2003, 527–539. DOI: 10.1037/0022-3514.84.3.527

David M. Clark: Realizing the mass public benefit of evidence-based psychological therapies: The IAPT Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 2018, 159–183. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-050817-084833