

Das Streben nach Glück – Drohung oder Verheißung?

Aktuelle Forschungsergebnisse zur Lebenszufriedenheit

Kongress Wert(e)orientierung in Wirtschaft und Gesellschaft

DHBW Villingen-Schwenningen, 18. April 2016

Prof. Dr. Lothar Wildmann

Kompaktversion

Alle Menschen wollen glücklich sein.

Aristoteles

**Die Welt der Glücklichen ist eine
andere als die der Unglücklichen.**

Wittgenstein

Wie glücklich sind Sie ... und kann man Glück überhaupt messen?

Soziale Beziehungen ... machen Partner und Freunde glücklich?

Geld und Glück ... oder kann man Glück kaufen?

Beruf und Arbeitsplatz ... im Spannungsfeld von Selbstverwirklichung und Burn-out!

**Sei glücklich ... oder lieber nicht?
Positive Psychologie und Resilienz!**

Was ist Glück?

- **generelle Zufriedenheit mit dem Leben
(kognitives Wohlbefinden oder Lebensqualität)
... ob man glücklich *ist*!**
- **momentanes Glücksgefühl, z. B. Lottogewinn
(affektives oder emotionales Wohlbefinden)
... ob man Glück *hat*!**

Die Frage nach dem großen Glück:

- **„Alles in allem, wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrem Leben?“**

(World Values Survey)

- **„Wenn Sie einmal Ihr Leben betrachten, was würden Sie sagen, wie glücklich oder unglücklich sind Sie alles in allem?“**

(Eurobarometer)

Wie glücklich sind Sie?

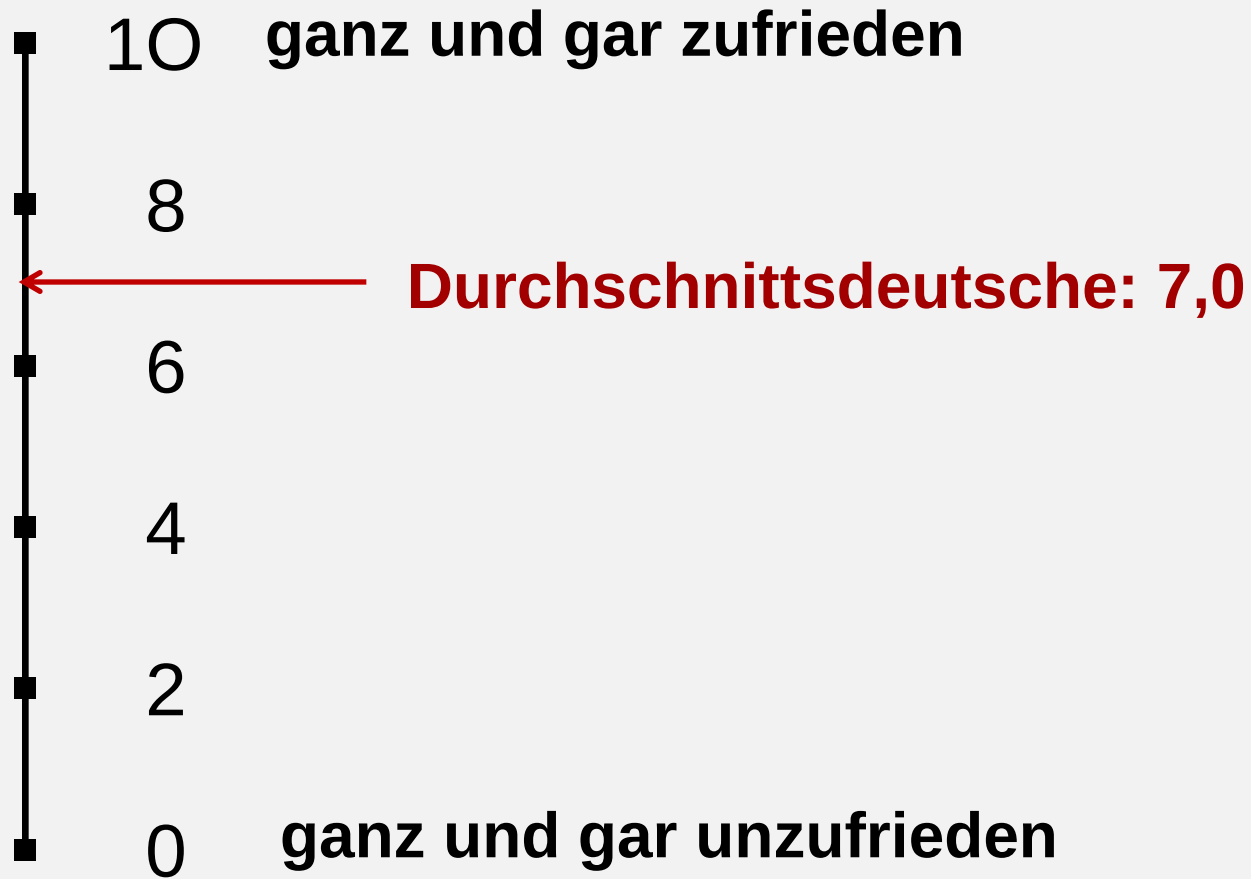
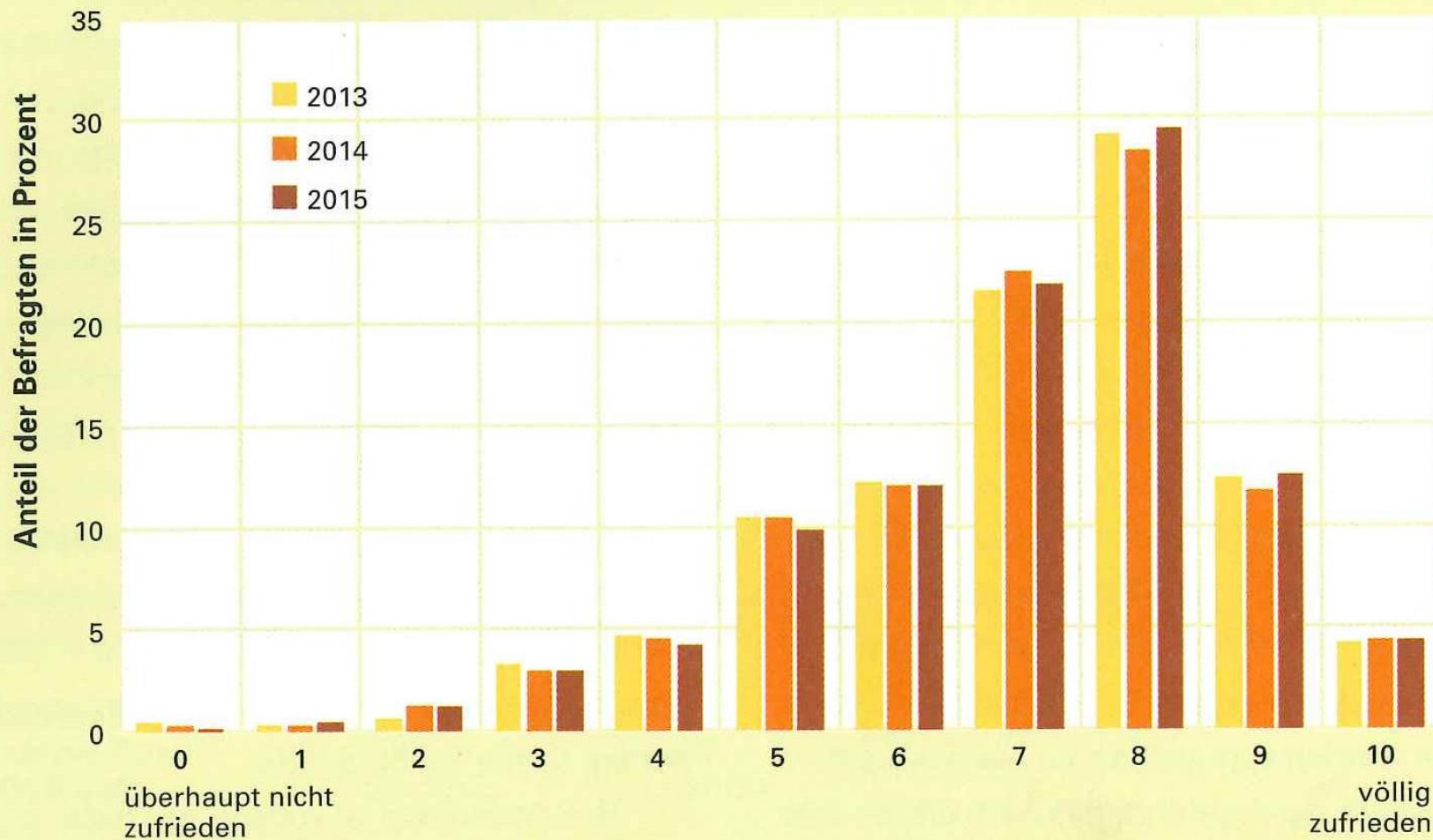


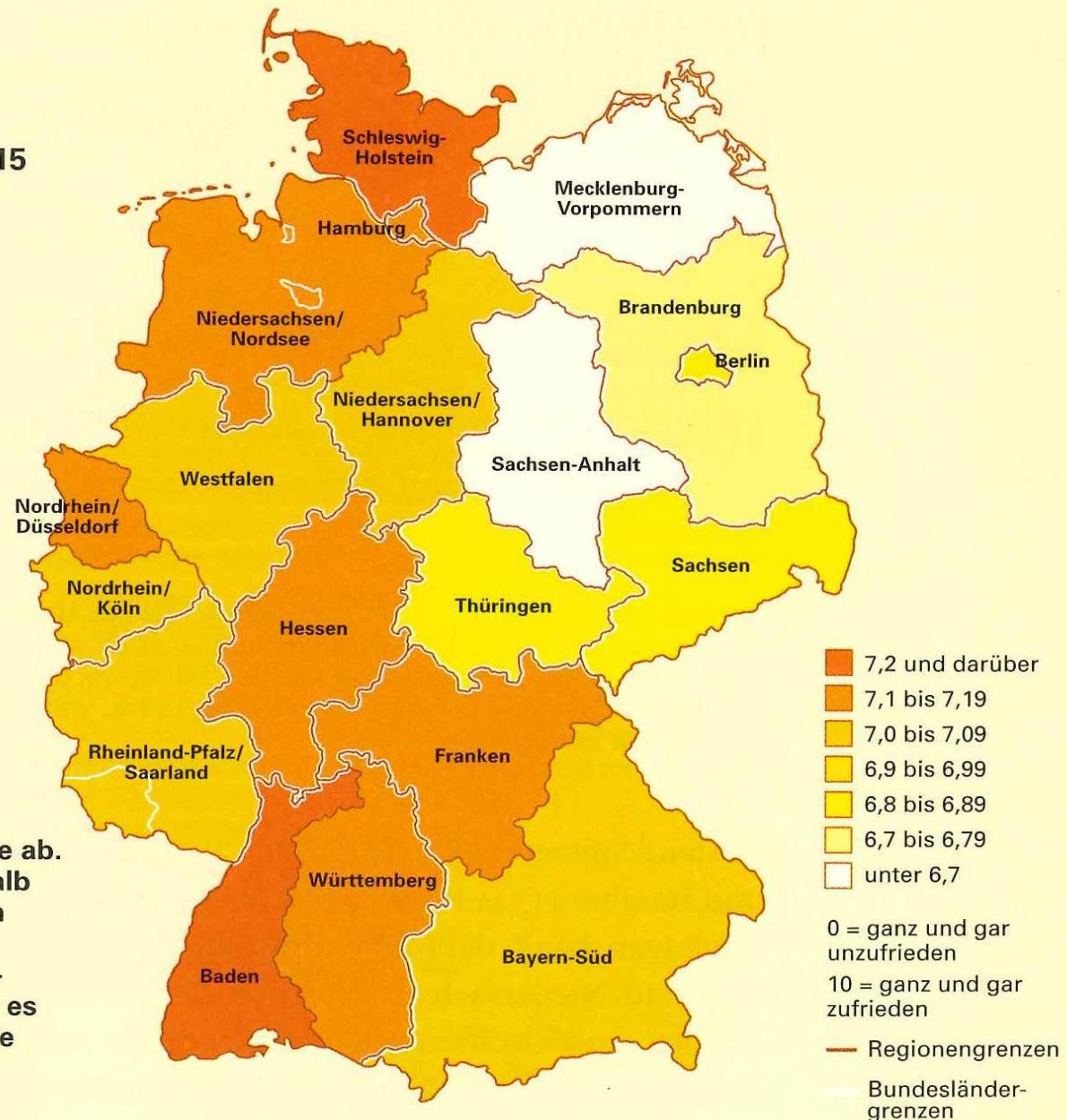
Abbildung 2

Verteilung der subjektiven Lebenszufriedenheit



Quelle: Institut für Demoskopie Allensbach (IfD-Umfragen 11009/11010, 11021 bis 11024 und 11036 bis 11039). **Anmerkung:** Der Wert 0 entspricht »überhaupt nicht zufrieden«, der Wert 10 »völlig zufrieden«.

Abbildung 3
**Lebenszufriedenheit
 in Deutschland –
 Regionenvergleich 2015**



Schleswig-Holstein und Baden heben sich durch hohe Zufriedenheitswerte ab. Die Unterschiede innerhalb Westdeutschlands halten sich dagegen in engen Grenzen. Zwischen West- und Ostdeutschland gibt es weiterhin eine erkennbare Zufriedenheitslücke.

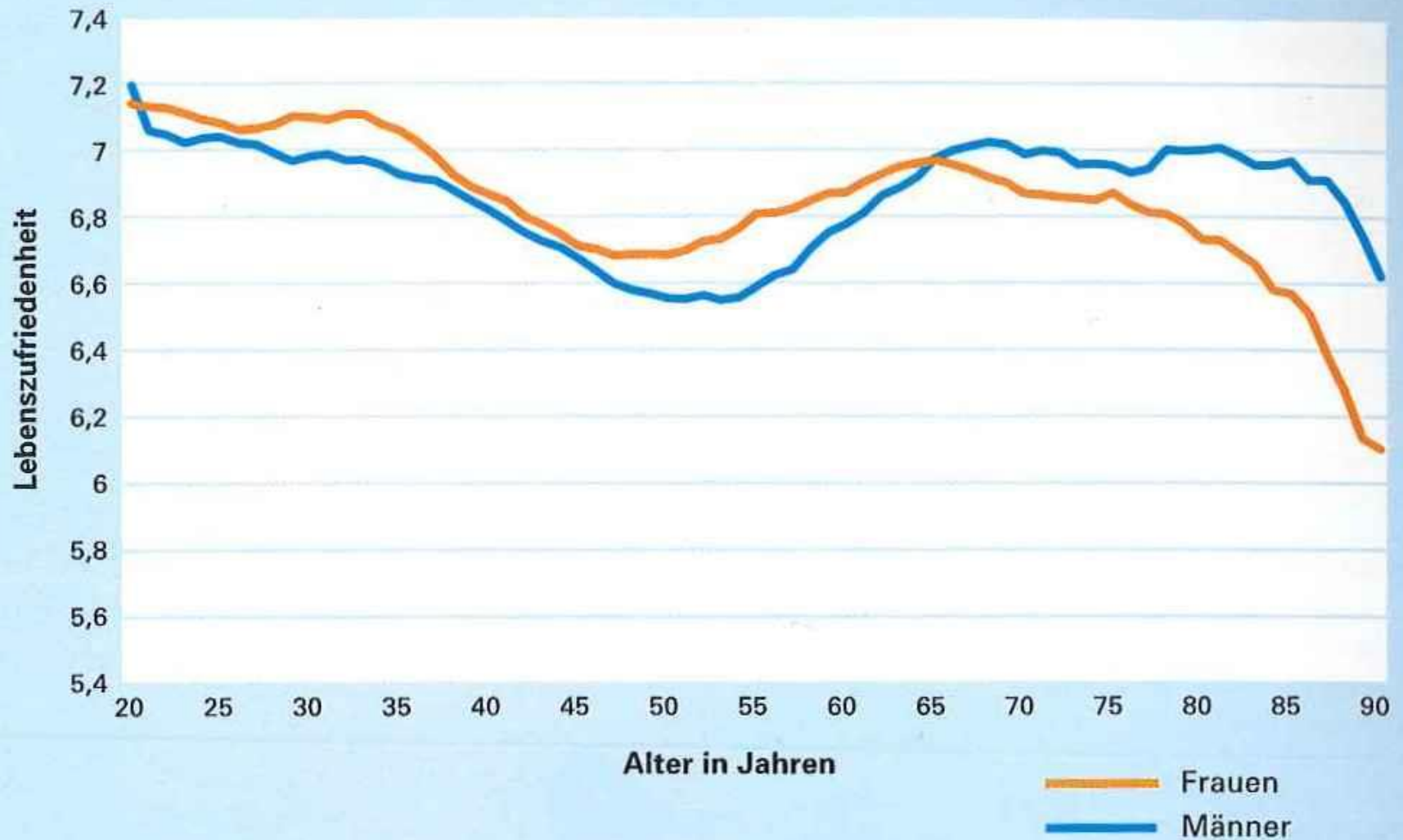
Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP v30 (2011 bis 2013) sowie Institut für Demoskopie Allensbach (IfD-Umfragen 11009/11010, 11021 bis 11024 und 11036 bis 11039). **Anmerkung:** Siehe »Wie entsteht der Regionenvergleich?«.

Alter und Geschlecht

- **Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr sind Männer und Frauen am zufriedensten – vor allem Frauen!**
- **Relativ unzufrieden sind Personen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren – vor allem Männer!**

Abbildung 10

Subjektive Lebenszufriedenheit nach Alter und Geschlecht



Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP 2000 bis 2009.

Anmerkung: Querschnittswerte geglättet.

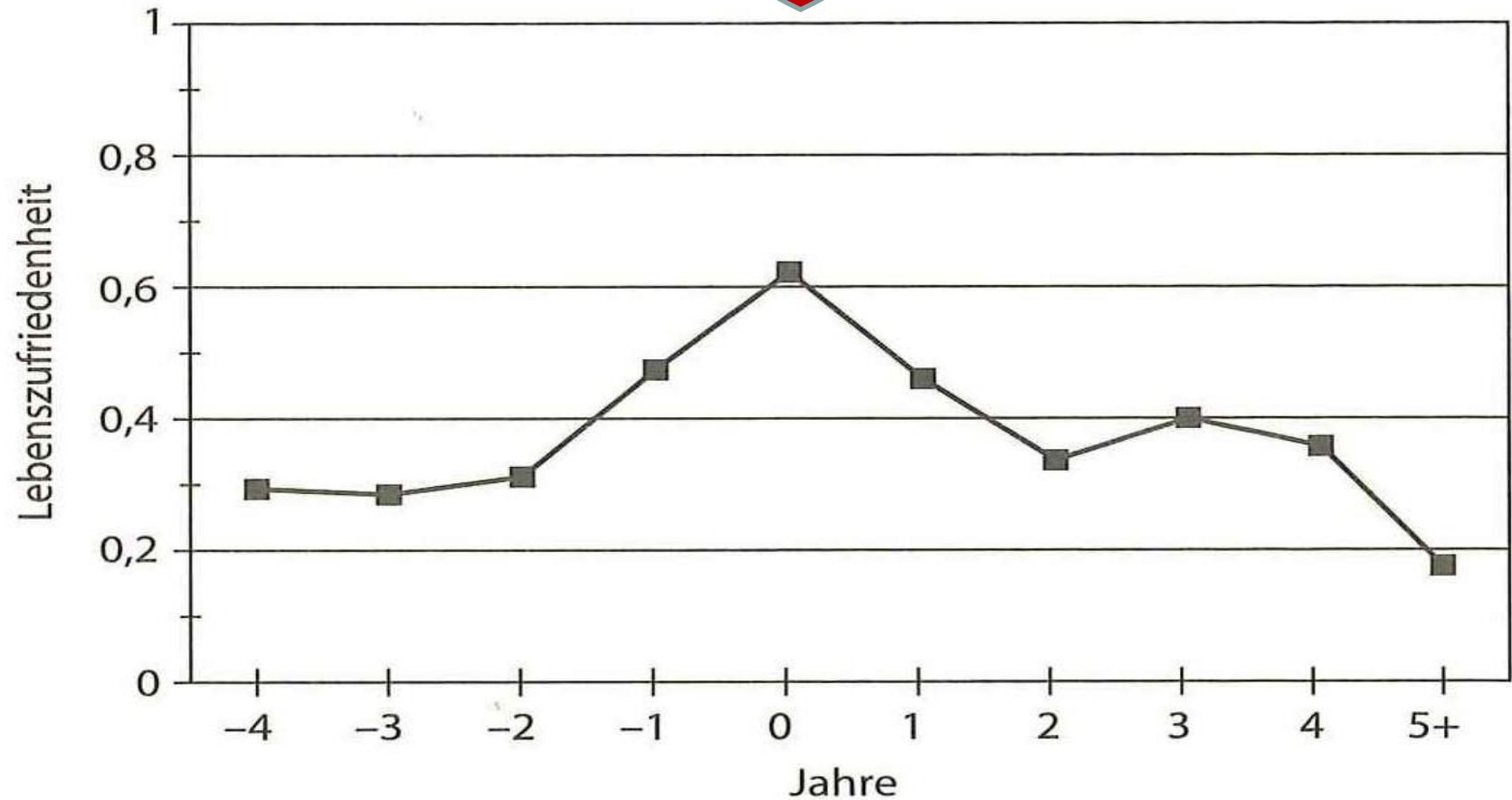
Quelle: Glücksatlas 2011

Glück und Zufriedenheit sind tendenziell größer

- ... bei Frauen**
- ... bei Menschen, die viele Freunde haben**
- ... bei Gesunden**
- ... besser Gebildeten**
- ... bei Selbstständigen**
- ... bei Menschen mit höherem Einkommen**
- ... bei ehrenamtlich Tätigen**

... bei Menschen, die konservative Parteien wählen
... bei Menschen die Sport treiben
... bei Menschen, die in westlichen Ländern leben
... bei religiösen Menschen
... bei Menschen mit niedrigem Blutdruck
... und solchen, die mindestens einmal pro Woche
Sex mit demselben Partner haben

Glück und Liebe



[Quelle: Kahneman: Schnelles Denken, langsames Denken, 2012, Schaubild S. 491 aus Clark, Diener, Georgellis: Lags and Leads in Life Satisfaction, Berlin 2001]

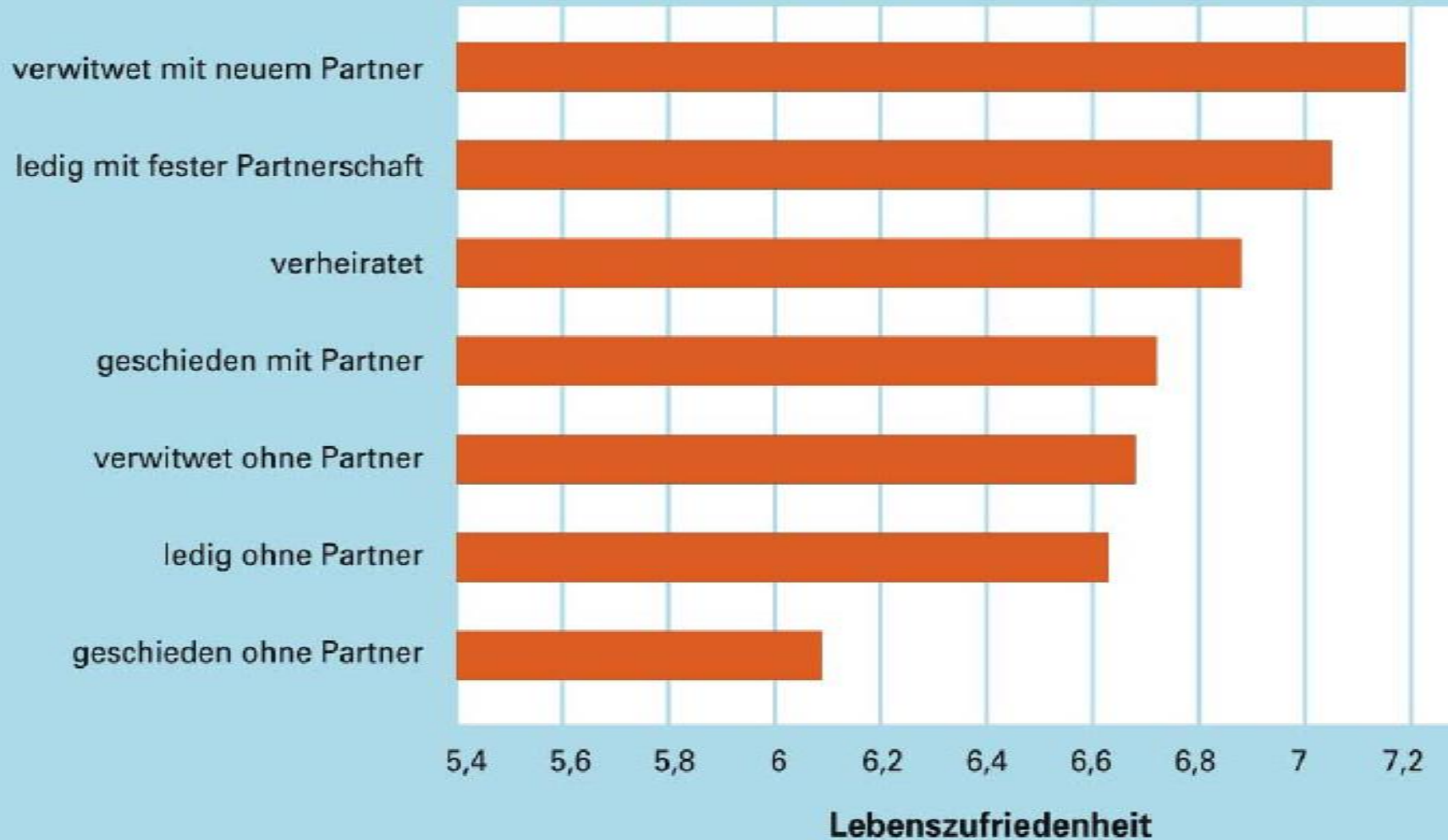
Beziehungen und Partnerschaft

Wer in einer intakten Partnerschaft oder Ehe lebt, ist glücklicher als Singles, verwitwete oder geschiedene Personen!

Besonders glücklich sind Verwitwete, wenn sie einen neuen Partner gefunden haben!

Am unzufriedensten sind geschiedene Personen, die keinen neuen Partner gefunden haben!

Beziehungen und Partnerschaft



Quelle: Eigene Berechnungen aus dem SOEP 2009.

[Quelle: Glücksatlas DP 2011]

Shell Jugendstudie

- **gute Freunde haben**
- **einen Partner haben, dem man vertrauen kann**
- **ein gutes Familienleben führen**

**„Um den vollen Wert des Glücks zu bekommen,
brauchen wir jemand, mit dem wir es teilen.“
(Mark Twain)**

Können wir Glück kaufen?

***"Wer sagt, dass man Glück nicht kaufen kann,
hat keine Ahnung von Shopping."***

[David Lee Roth (*1955), amerik. Rocksänger ("Van Halen")]

Glück und Geld (Einkommen)

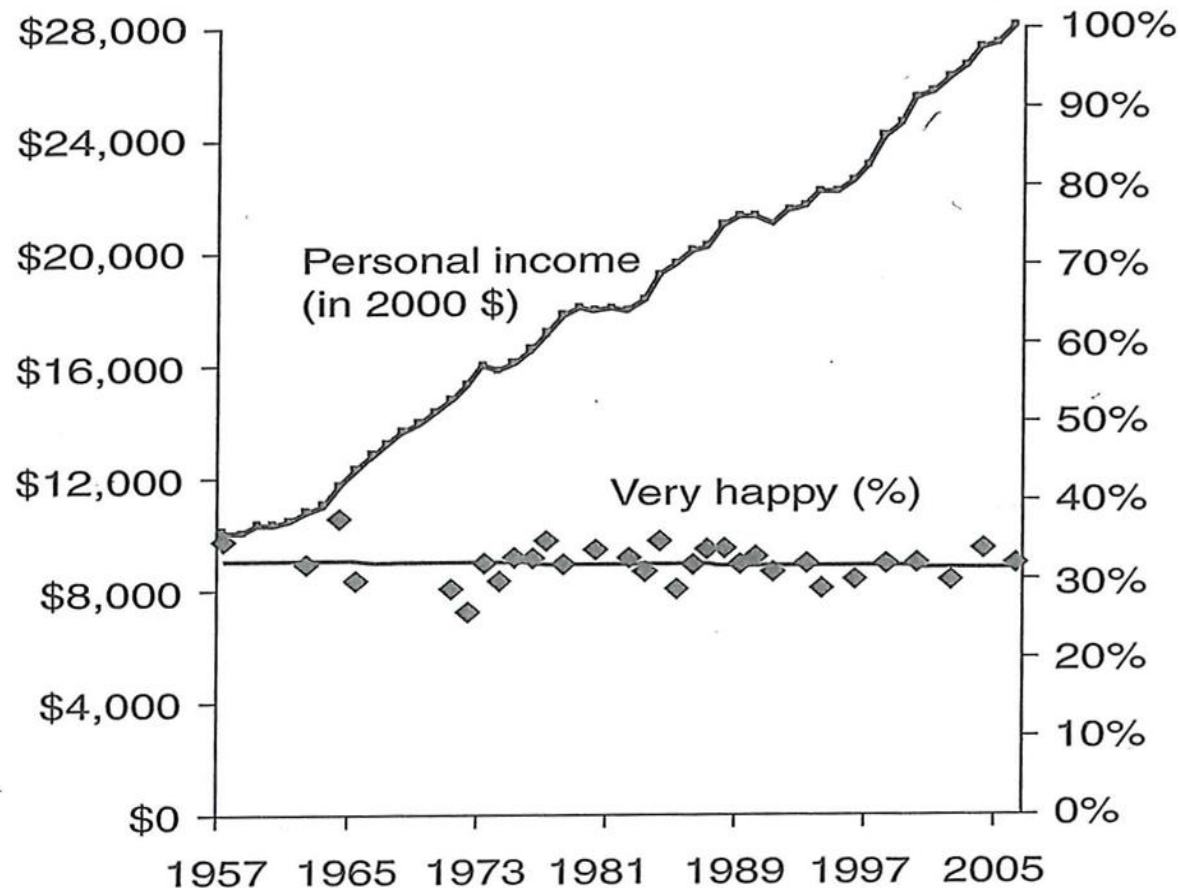
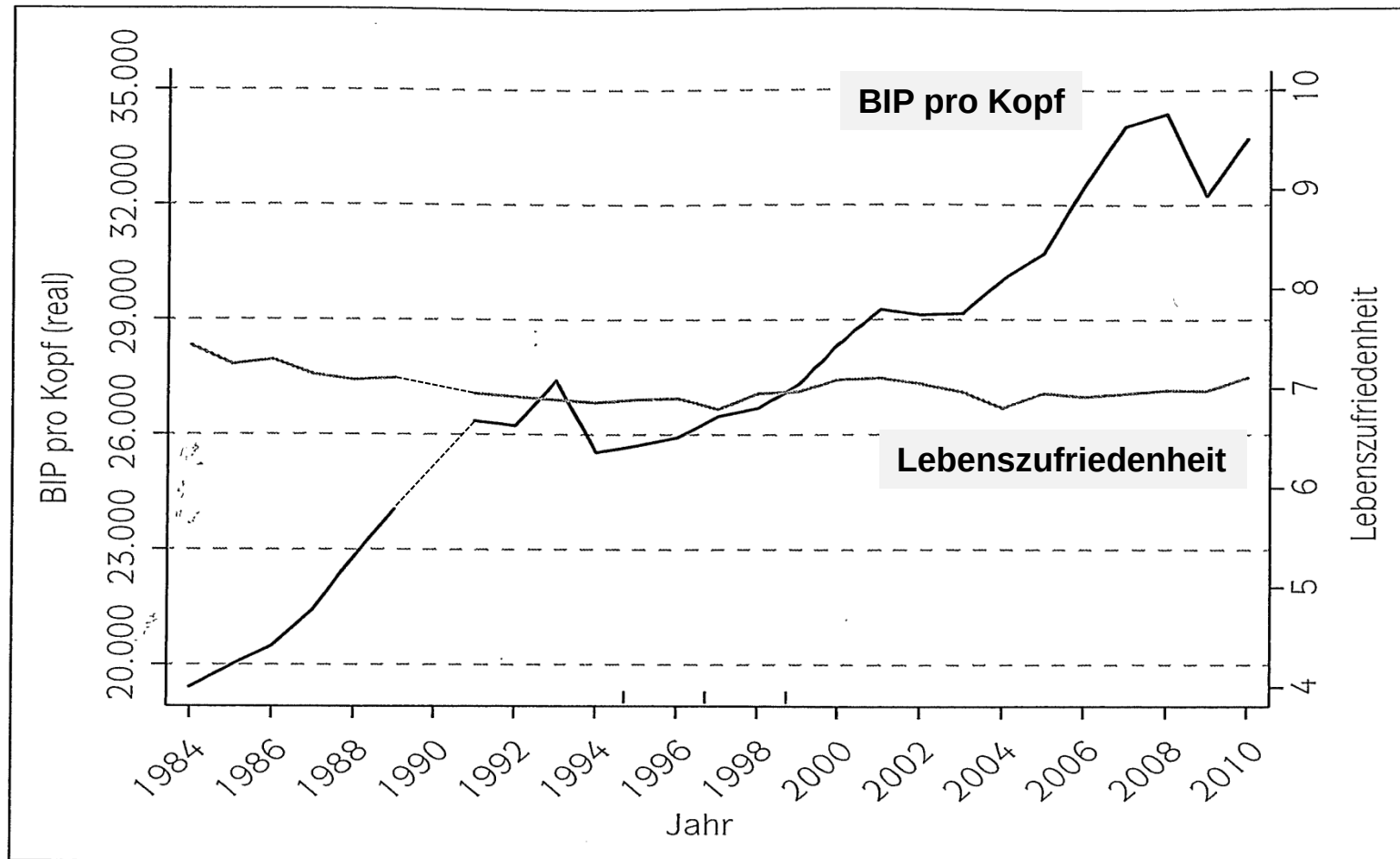


FIGURE 1.1. Personal income and happiness.

Source: Courtesy of David G. Myers. National Opinion Research Center General Social Surveys. Reproduced with permission.

Glück und Geld (BIP pro Kopf)



Quelle: SOEP, Wellen 1984-2010.

Bemerkung: In der Grafik sind das Bruttoinlandsprodukt Deutschlands pro Kopf (in Euro-Preisen von 2005) und die durchschnittliche Lebenszufriedenheit zwischen 1984 und 2010 dargestellt (bis 1989 nur alte Bundesländer).

Abbildung 4: Einkommen und Lebenszufriedenheit (1984-2010) [Quelle: Weinmann, 2012, S. 22]

Das Easterlin-Paradoxon

- **Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Menschen hängt nicht vom Einkommen ab.**

... außer man hat keines!

... hat man aber welches:

Gewöhnungseffekt und Vergleichsstress!

„hedonistische Tretmühle“

Was ist Ihnen lieber?

Sie verdienen **100.000 Euro** oder **120.000 Euro** im Jahr?

Alternative 1: Sie verdienen **100.000 Euro** und alle anderen **50.000 Euro**?

Alternative 2: Sie verdienen **120.000 Euro** und alle anderen **200.000 Euro**?

Das Multioptionen-Dilemma

Berufs- und Studienwahl

- 313 Ausbildungsberufe vom Änderungsschneider bis zur Zweiradmechatronikerin
- über 17.000 Studiengänge und -fächer von der Afrikanistik bis zur Zukunftsforschung

Fluch der Arbeit – Mühsal, Last und Qual

„so ist verflucht der Ackerboden deinetwegen.
Unter Mühsal wirst du von ihm essen alle Tage deines Lebens. ...
Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen.“

Genesis 3, 17-19

Segen der Arbeit – Selbstverwirklichung und Teilhabe

Ambivalenz der Arbeit

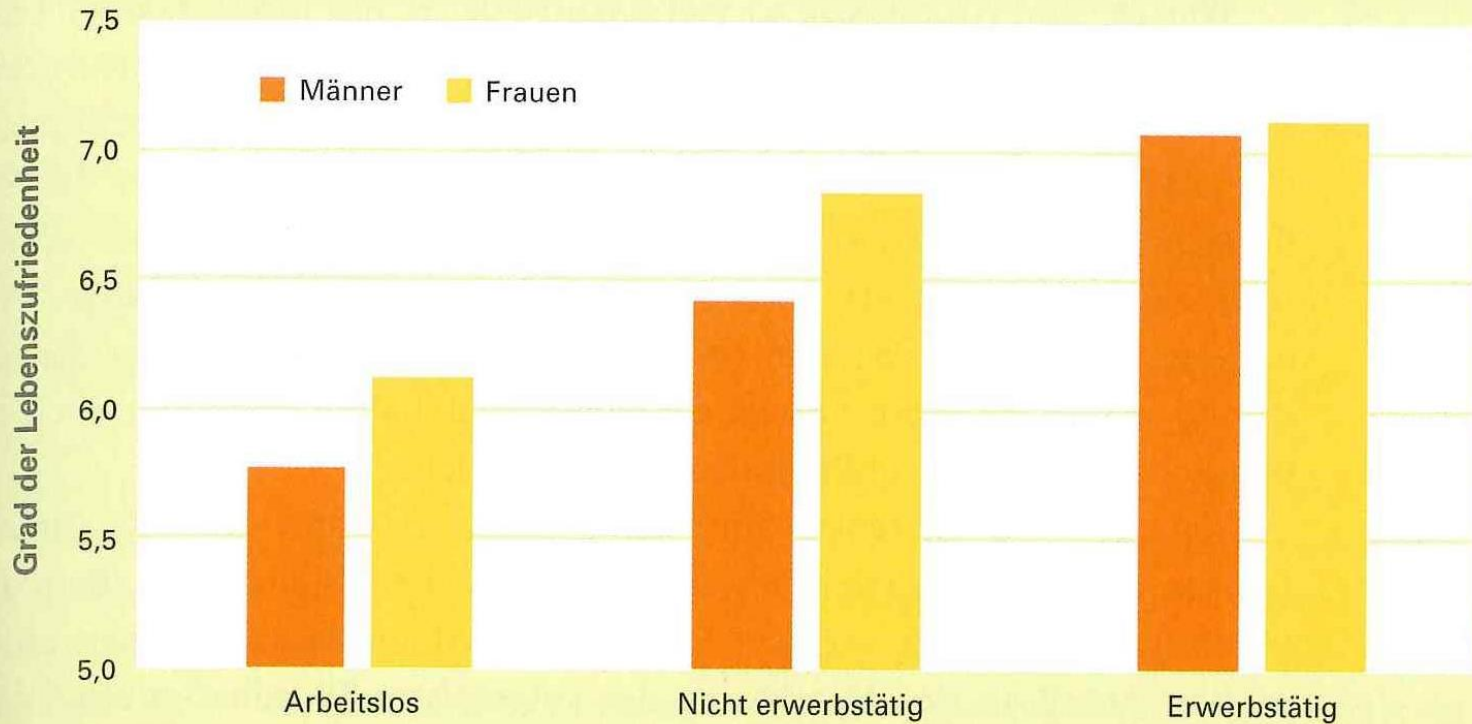
**„Wähle einen Beruf, den du liebst
– dann brauchst du keinen Tag in
deinem Leben mehr zu arbeiten.“**

Konfuzius

„Ein Beruf ist das Rückgrat des Lebens.“

Nietzsche

Lebenszufriedenheit und Erwerbsstatus



Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP v30 (1984 bis 2013). **Anmerkung:** Berücksichtigt wurden alle Personen zwischen 18 und 65 Jahren.

7,6

Führungskräfte

Quelle: Glücksatlas 2015

Resolution der IHK Schwarzwald-Baar-Heuberg: Wir brauchen einen neuen Stellenwert der Arbeit

Arbeit ist mehr! Sie ist der Grundstock der menschlichen Existenz. Unsere gesamte Lebensgrundlage, unser Wohlstand fußen auf Arbeit. Arbeit ist sinnstiftend. Sie gibt dem Menschen eine Aufgabe.

Sie bringt Struktur in das Leben und in den Alltag. Sie liefert Erfolgserlebnisse und Glücksmomente. Wer arbeitet, schafft etwas, ist produktiv. Nur durch Arbeit ist ein selbstbestimmtes Leben möglich.

(5/2015, Wirtschaft im Südwesten)

So viel Prozent der Beschäftigten verfolgen das jeweilige Ziel ■ stark ■ sehr stark

Beruflich Karriere machen



Genügend Zeit für Familie, Partner und Kinder haben



Stichprobe von 16.233 Arbeitern und Angestellten

Quellen: Erwerbstätigenbefragung 2012 des Bundesinstituts für Berufsbildung und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Institut der deutschen Wirtschaft Köln

Lebensphasenorientiertes Management

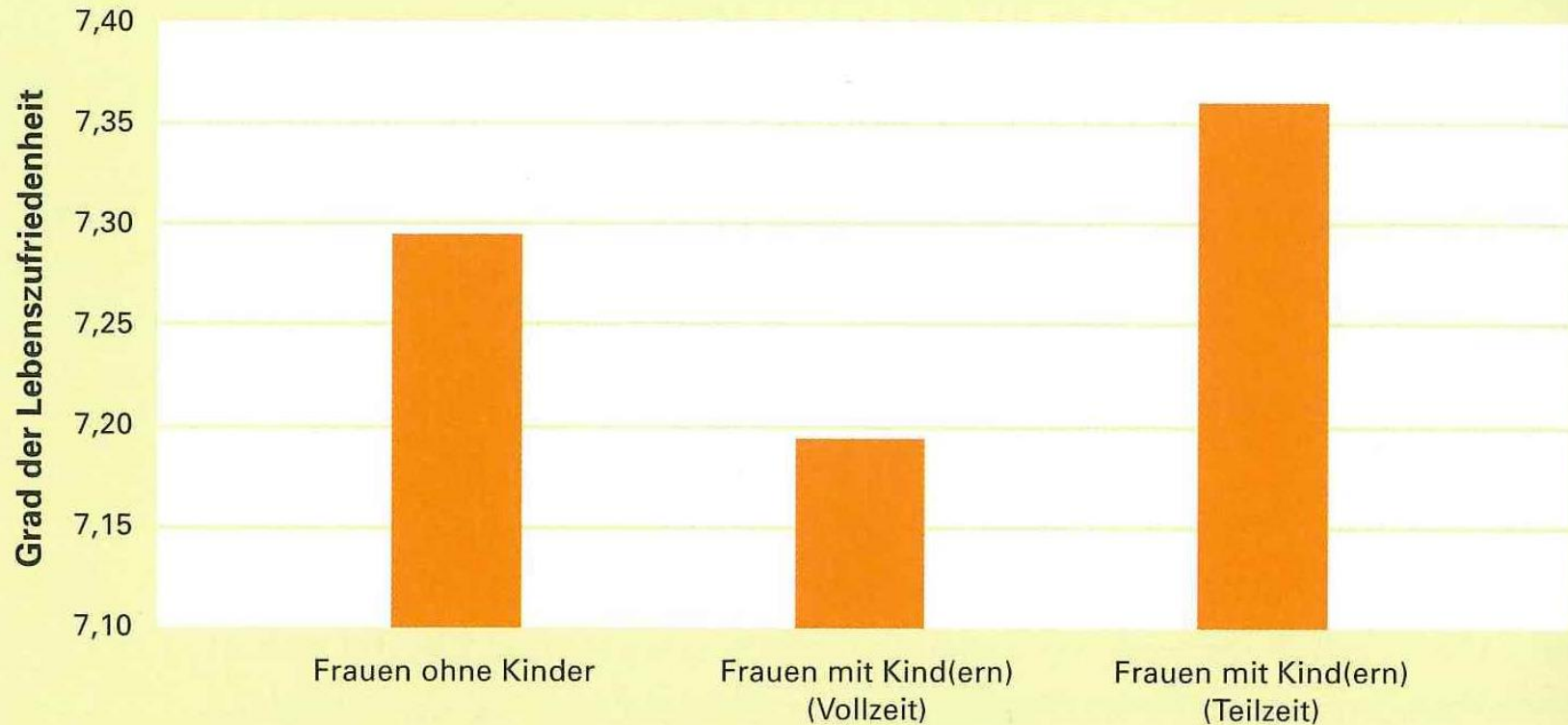
- **Arbeitszeit: fest oder flexibel, individuell**
- **Arbeitsort: in der Firma, unterwegs, daheim**
- **Qualifizierung und Weiterbildung**
- **betriebliches Gesundheitsmanagement**

Konzernbetriebsvereinbarung „Mobiles Arbeiten“ bei der Robert Bosch GmbH

Der Mitarbeiter bestimmt im Rahmen der Absprachen mit der Führungskraft die Lage seiner Arbeitszeit und den Arbeitsort eigenverantwortlich.



Lebenszufriedenheit berufstätiger Frauen



Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP v30 (1984 bis 2013). **Anmerkung:** Berücksichtigt wurden nur Frauen bis einschließlich 35 Jahre.

Faire Vergütung

Wie viel soll eine Führungskraft mehr verdienen als der normale Mitarbeiter?

- **gewünscht: das 6,3 fache**
- **geschätzt: das 10 fache**
- **tatsächlich: das 54 bzw. 147 fache**

Alltagsforschung: Große Kluft, wenig Kauflust. (WiWo vom 26.06.2015, S. 83)

Studien des Harvard-Forschers Michael Norton (55.000 Menschen aus 40 Ländern, 2014)

Verhaltensökonomie

**Menschen belohnen faires
Verhalten ... und bestrafen
aber auch unfaires Verhalten,
selbst wenn dies mit Kosten
verbunden ist!**

Daniel Kahneman

**In der Menschheitsgeschichte haben Gruppen,
die auf Mitgefühl und Zusammenarbeit aufgebaut
waren, immer besser überlebt als die Egoisten!**

Positives Management

- **Passende Rahmenbedingungen:**
Vergütung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie
(Lebensphasenorientierung)
- **Aufgabe und Tätigkeit:**
stärkenorientiert, Potenziale fördern, Autonomie
- **Führung und Betriebsklima:**
gegenseitige Verlässlichkeit, Respekt, Anerkennung,
Wertschätzung
Die 4-M-Regel: **Man muss Menschen mögen**

Glückskiller

- **Pendeln**
- **permanenter Druck
... gelebt werden**
- **Dokumentierungs-,
Akkreditierungs-, Zertifi-
zierungs- und Evaluierungswahnsinn**

- **Stress mit den anderen**
- **Stress mit sich selbst**
... Selbstoptimierungswahn:
„Sei glücklich!“

**... etwas tun, was einem gar nicht liegt,
oder jemand sein, der/die man nicht ist!**

Dann passiert früher oder später Folgendes:

Burn-out

Positive Psychologie

Martin E. P. Seligman,
US-amerikanischer Psychologe

**„Build what's strong“ statt
„Fix what's wrong“**

Gabriele Elisabeth Aloisia Notgera
Prinzessin zu Oettingen und Oettingen-Spielberg

„mentales Kontrastieren“

Glück und Lebensdauer

**America School Sisters
of Notre Dame**

**„Das glücklichste Fünftel lebte im Schnitt zehn
Jahre länger als das unglücklichste Fünftel.“**

... absoluter Glücks- und Lebenszeitkiller

- ... kostet 2 bis 3,5 Jahre Lebenszeit (Untersuchung USA)**
- ... Glücksreduzierung um 0,2 Punkte bei täglichem Fernsehkonsum von mehr als 2,5 Stunden (DP Glücksatlas)**

„Erkenne dich selbst!“

(Apollotempel von Delphi)

... seine Potentiale leben!

„If you deliberately plan on being less than you are capable of being, then I warn you that you'll be unhappy for the rest of your life.“ (Abraham Maslow)

Nimm dir das Leben ...

**und lass es nicht mehr los,
denn alles was du hast
ist dieses eine blos.**

**Nimm dir das Leben
und gib's nie wieder her,
denn wenn man es mal braucht,
dann findet man's so schwer**

(Udo Lindenberg)