

Glücksforschung

Die Berliner Journalistin Maria Rossbauer (30) möchte in einem Selbstversuch ergründen, ob man das Glücklich-sein eines Menschen objektiv bewerten kann. Dazu bittet sie den Glücksforscher Jan Delhey zu sich nach Hause.

Delhey ist Professor für Soziologie an der Universität Bremen und beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, was eigentlich Glück ist, und warum sich Menschen glücklich oder unglücklich fühlen. Er vergleicht die Lebensqualität von Menschen in verschiedenen Ländern und wie sie sich auf deren Glücksgefühl auswirkt. Er kommt zum Ergebnis, dass Glück und Lebenszufriedenheit gleichzusetzen sind. Delhey fasst seine Ergebnisse in einer Formel zusammen: Glück ist Haben plus Lieben plus Sein.

Glück = Haben + Lieben + Sein

Delhey versucht die Frage, ob die Journalistin glücklich ist, zu klären, indem er sich in ihrer Wohnung umsieht und einige Fragen an sie stellt.

1. Zuerst ist das „**Haben**“ dran: Er bemerkt die Holzmöbel, selbstgebaut oder von Ikea, die vielen Poster und Fotos, die Bilder von getrockneten Blumen, selbstgenähte geblümete Vorhänge ihrer Mutter. Das Einkommen der selbständigen Journalistin ist nicht üppig, aber sie kann davon sorgenfrei leben. Aber sicher sei das Geld natürlich nie.

Delhey fasst seine Eindrücke über die Wohnverhältnisse mit dem Wort unauffällig zusammen. Das Einkommen ist für die Glücksforschung sehr interessant. Wenn Menschen weit unter dem Durchschnitt wie z. B. Hartz-IV-Empfänger oder „Aufstocker“ verdienen, senkt es die Lebenszufriedenheit. Wichtig ist vor allem der Vergleich mit seiner Berufsgruppe oder dem Freundeskreis. Verdienen da die allermeisten viel mehr, so steigt das Risiko sich unglücklich zu fühlen.

Vergleiche sind auch für das Wohnumfeld wichtig. Wo wohnt man, wer wohnt in der Umgebung hauptsächlich. Da die Journalistin in Berlin-Neukölln wohnt, ein eher alternativer Stadtbezirk, wo kaum Reiche wohnen und kaum Luxushäuser und –wohnungen der Regelfall sind, wird das Wohnen die Journalistin nicht unglücklich machen. Auch das Einkommen liege im Mittelfeld ihrer Berufssparte und störe damit ihr Glücksemfinden nicht. Ein höheres Gehalt würde wohl ihr Glück nicht wesentlich vermehren.

2. Nach dem **Haben** ist das **Sein** dran. Er nimmt wahr, dass sie ein Hobby hat, Gitarre spielt. Damit hat sie einen Bereich, in dem sie sich selbst verwirklichen kann. Außerdem hat sie als selbständige Autorin einen Beruf, in dem sie sich frei fühlen kann, der kreativ wie abwechslungsreich ist und sie auch immer wieder neu herausfordert. Alle diese Merkmale sind Glücksfaktoren. Ihr Sein ist also ein starkes Indiz, dass sie glücklich ist.

3. Zuletzt wird das **Lieben** analysiert. Wie gestalten sich die Beziehungen der Journalistin? Die Fotos an den Wänden zeigen ihre Familie, Freundinnen und (Ex-)Freunde. Sie lebt in einer festen Partnerschaft.
Für die Glücksforschung sind gute Beziehungen, Freundschaften und auch eine feste Partnerschaft eher glückssteigernd.

Delhey hat auch herausgefunden, dass die **Lebensglückskurve** einem **U** gleicht: Die Kindheit ist für die allermeisten die glücklichste Zeit, ganz oben beim U. Danach nimmt das Glücksgefühl ab. Der Tiefpunkt am Boden des U wird mit etwa 45 Jahren erreicht. Alle Lebensträume der Jugend haben sich in diesem Alter als entweder erreicht oder unerreichbar erwiesen. Außerdem ist die Belastung in Beruf und Familie dann am größten. Diese Zeit, auch „Midlife-Crisis“ genannt, ist tatsächlich nachweisbar. Allerdings geht es danach wieder nach oben. Die Kinder werden erwachsen, im Beruf ist man etabliert, man kann sich mit dem arrangieren, was man hat. Damit steigt das Glück wieder.

Aber eine **Einschränkung** muss man als Glücksforscher immer machen. Zu allen Zahlen und Statistiken kommt noch eine Unbekannte dazu, die persönliche Veranlagung. Auch Menschen, die wie Frau Rossbauer alles haben, Wohlstand, Liebe, ein aktives Leben, können trotzdem todunglücklich sein.

Ist die Journalistin mit ihren 30 Jahren also glücklich? Der Professor meint, dass alles dafür spricht. Sie hat noch Träume, ihr Haben, ihr Sein, ihr Lieben scheinen zufriedenstellend zu sein.

(Zusammenfassung eines Berichts von Maria Rossbauer in der taz vom 9.7.2011, S. 16ff;
mit freundlicher Genehmigung der taz – die tageszeitung)

Fragen zum Text

1. Beschreiben Sie die Glücksformel!
2. Vergleichen Sie die Glücksformel mit Ihrer „Mein-Glück-Liste“!
Welche Faktoren sind in Ihrem Leben wichtig und entscheidend?
3. Worauf haben Sie bisher großen Wert gelegt?