FOTO: ZV

«Die Hälfte des Glückspotentials liegt in den Genen»

Geld kann zum Glück beitragen. Trotzdem sei es eine Illusion, zu glauben, dass man mit mehr Einkommen glücklicher wird, sagt Mathias Binswanger. Der Glücksforscher über Erfolgsrezepte und Tücken auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. **Interview: Susanne Wagner**

Beobachter: Herr Binswanger, was ist Ihr persönliches Rezept, um glücklich zu sein? Mathias Binswanger: Ein gemeingültiges Rezept habe ich natürlich auch nicht. Aber ich habe einige Umstände im Leben eliminiert, die mich daran hinderten, glücklich zu sein. Ich sehe zum Beispiel seit zehn Jahren nicht mehr fern. Denn es hat mich davon abgehalten, Dinge zu tun, die mich glücklich machen, etwa soziale Aktivitäten, Schreiben oder Lesen. Meine Lebensqualität hat sich entscheidend verbessert. Es war eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe.

Gibt es einen sicheren Weg zum Glück?

Nein, aber fehlende Sozialkontakte, Einsamkeit, Stress und ständige Überforderung sind sichere Wege, Glück zu verhindern. Soziale Anerkennung spielt eine grosse Rolle. Mangelnde Anerkennung ist einer der grössten Faktoren für Unzufriedenheit am Arbeitsplatz.

Ist wirklich jeder seines Glückes Schmied?

Die Glücksforschung geht davon aus, dass schätzungsweise die Hälfte des Glückspotentials in den Genen liegt. Es gibt also Menschen, die von Natur aus eher in der Lage sind, glücklich zu sein. Die anderen 50 Prozent hängen davon ab, wie man das Leben effektiv gestaltet.

Was kann man konkret tun, um glücklicher zu werden?

Erst muss man wissen, was einen überhaupt glücklich macht, in welchen Momenten, unter welchen Umständen man Glück empfindet. Das ist sehr individuell. Dann kann man versuchen, die befriedigenden Tätigkeiten vermehrt ins Leben einzubauen und die Situationen, die einen unglücklich machen, zu vermindern.

Das klingt einfach, doch warum scheint es, als würden so viele vergeblich dem Glück hinterherrennen?



Mathias Binswanger

Mathias Binswanger, 50, ist Professor für Volks-wirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz und Privat-dozent an der Universität St. Gallen. Er erforscht unter anderem den Zusammenhang zwischen Glück und Einkommen.

Mathias Binswanger: «Die Tretmühlen des Glücks»; Herder, 2010, 224 Seiten, Fr. 15.90 Weil viele Leute genau die Tätigkeiten, die sie unglücklich machen, sogar noch ausbauen. Wenn jemand plötzlich über mehr Einkommen verfügt, steigt die Möglichkeit, dass er ein Einfamilienhaus auf dem Land kauft und dadurch zum Arbeitsort pendeln muss. Pendeln gehört gemäss Umfragen zu den Tätigkeiten, die am allerwenigsten glücklich machen. Deshalb muss man sich fragen: Bin ich in der Lage, das zusätzliche Geld richtig einzusetzen, damit es effektiv zu einem besseren Leben führt? Soll ich stattdessen nicht besser mehr Zeit mit meinen Freunden verbringen?

Zeit ist für das Glück wichtiger als Geld?

Es gibt Menschen, die unzufrieden sind, weil sie viel Zeit, aber kein Geld haben, und solche, die nicht glücklich sind, weil sie viel Geld und keine Zeit haben. Das optimale Leben liegt irgendwo dazwischen. Was man als gut empfindet, liegt nie im Extremen.

Es heisst, Geld mache nicht glücklich, und doch streben alle nach mehr Einkommen. Was stimmt?

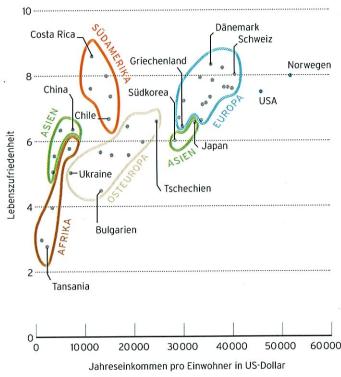
Die herrschende Ansicht, dass man glücklich wird, wenn man mehr Einkommen hat, ist eine Illusion. Ab einem bestimmten Durchschnittseinkommen in einem Land trägt eine Zunahme nicht dazu bei, dass die Menschen durchschnittlich auch glücklicher werden.

Aber macht Geld denn nun glücklich oder nicht?

Natürlich braucht es ein gewisses Minimum an materiellem Wohlstand, um ein gutes Leben zu führen. Ist dies vorhanden, werden andere Dinge zentral fürs Glück. Untersuchungen zeigen, dass die Menschen in entwickelten Ländern wie der Schweiz oder Japan im Durchschnitt nicht glücklicher werden, wenn sie wegen des Wirtschaftswachstums mehr verdienen. Anderseits gibt es Studien, die bestätigen, dass

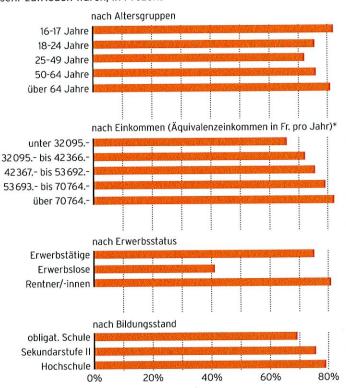
Lebenszufriedenheit international

Durchschnittliche Lebenszufriedenheit in den Jahren 2000 bis 2009 (auf einer Skala von 0 bis 10)



Lebenszufriedenheit in der Schweiz

Anteil der Personen, die im Jahr 2010 mit ihrem Leben sehr zufrieden waren, in Prozent



*Das sogenannte Äquivalenzeinkommen ist eine fiktive Rechengrösse, die der besseren Vergleichbarkeit von Einkommen in unterschiedlich grossen Haushalten dient.

«Die Menschen in ärmeren Ländern sind nicht glücklicher als wir. Aber sie machen aus weniger mehr.»

Mathias Binswanger, Volkswirtschaftsprofessor

in allen Ländern, die man untersuchte, jeweils die Reichen glücklicher waren als die Armen.

Das klingt wie ein Widerspruch.

Ja, aber es ist keiner, wenn man davon ausgeht, dass die Menschen relativ und nicht absolut denken. Die Menschen vergleichen sich mit den anderen. Ob man zufrieden ist, hängt unter anderem vom Resultat dieses Vergleichs ab. Die Studien ergaben, dass bei einem Wachstum der Wirtschaft alle reicher werden: die Reichen und die Armen. Die Differenz bleibt also bestehen.

Sind Vergleiche mit anderen falsch?

Es wird einem schwerfallen, sich mit seinem durchschnittlichen Einkommen zufriedenzugeben, wenn in der Nachbarschaft nur reiche Leute mit Villen und teuren Autos leben. Wohne ich in einer anderen Gegend mit anderem Standard, bin ich mit weniger zufrieden. Man muss sich also die richtige Umgebung suchen.

Was ist mit den vielen Rentnern in der Schweiz, die aufs Geld schauen müssen?

Bei ungefähr zehn Prozent der Rentner würde ein höheres Einkommen wohl tatsächlich dazu führen, dass sie ein besseres Leben hätten.

Viele befürchten, dass sie sich nach der Pensionierung nicht mehr den gleichen Lebensstandard leisten können wie zuvor.

In der Schweiz ist die Altersvorsorge mit den zwei Säulen gut gelöst. Bei der Pensionierung spielen die Sicherheit und die Absicherung des Einkommens im Alter eine grosse Rolle. Umso schwerwiegender ist es, wenn man diese Sicherheit gefährdet. Etwa indem man wegen des extremen Strebens nach Wachstum zu grosse Risiken eingeht und womöglich eine neue Finanzkrise auslöst. Die Menschen sind wahrscheinlich zufriedener mit etwas weniger Wachstum und insgesamt kleineren Risiken.

Oft hat man das Gefühl, Leute in ärmeren Ländern im Süden seien glücklicher und hätten mehr Lebensfreude als wir.

Aufgrund der Daten, die wir haben, sind die Menschen in ärmeren Ländern grundsätzlich nicht glücklicher als wir. Aber gemessen an ihrem Einkommen, haben sie eine wesentlich grössere Lebensfreude – sie machen aus weniger mehr. Das hängt sicher damit zusammen, dass sie sich im Alltag mehr an kleinen Sachen freuen können. Eine Fähigkeit, die bei uns zunehmend verlorengeht.