

---



---

## Wohlstand, Verteilung und Glück

Rezension von: Sonja Lyubomirsky,  
Glücklich sein: Warum Sie es in der  
Hand haben, zufrieden zu leben, Campus,  
Frankfurt am Main / New York 2008,  
355 Seiten, € 19,90.

---



---

Auch wenn es in Zeiten einer sich ausweitenden weltweiten Finanz- und Wirtschaftskrise und wieder zunehmender Verteilungsungleichheiten innerhalb von Industrieländern sowie neu aufkeimender Hungerkrisen in einer Vielzahl von Drittwelt-Ländern unzeitgemäß erscheint, so können doch bei der Beschäftigung mit der Frage, wie Menschen glücklich werden können, durchaus sinnvolle Zugänge auch zur Lösung der eingangs genannten Problemfelder gefunden werden.

Jenseits der wahrlich nahezu unendlichen Zahl von mehr oder weniger trivialen oder esoterischen Glücksratgebern lässt sich konstatieren, dass die seriöse Glücksforschung in den letzten zwanzig Jahren signifikante Fortschritte gemacht hat. Ja man kann inzwischen sogar von einem gewissen Sättigungsgrad beim Erkenntniszuwachs in dieser Forschungsrichtung sprechen. Hier kann sicher nicht in Kürze nacherzählt werden, welche vielfältigen Ansatzpunkte in der Geschichte der Glücksforschung zu finden sind. Fest steht, dass die Suche nach dem Glück fast so alt ist wie die Menschheit selbst, und deswegen verwundert es auch nicht, dass in einer Vielzahl von Fachdisziplinen der Frage nachgegangen wurde und wird, wie denn die Menschen Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit finden und erhalten können.

Das geht in der praktischen Umsetzung sogar so weit, dass – zuletzt häufig zitiert – im buddhistischen Königreich Bhutan anstelle der Steigerung des Brutto sozialproduktes die Erhöhung des Bruttoinlands glückes als Staatsziel angestrebt wird. Wer zum Thema entsprechenden Lektürebedarf hat, kann inzwischen auf eine Vielzahl teilweise hervorragender Bücher zurückgreifen.<sup>1</sup>

Bevor auf diese Zusammenhänge zurückzukommen ist, lohnt sich ein Blick auf das zu besprechende Buch der US-amerikanischen Psychologin Sonja Lyubomirsky. Grundlegende These ist dabei, dass das Glück in unterschiedlichen Ländern auf unterschiedliche Weise definiert, angestrebt und ausgedrückt wird, doch „... ist die Sehnsucht nach einem erfüllten, glücklichen Leben genauso universell wie viele der Zutaten, die das Glück ermöglichen.“ (S. 12) Darauf aufbauend erscheint es möglich, eine Theorie der entscheidenden Glücksfaktoren zu entwickeln.

Diesen umfassenden Versuch unternimmt die Autorin in ihrem gut verständlichen und recht leicht lesbaren Buch. Zunächst überrascht die theoretisch und empirisch hinterlegte These der so genannten positiven Psychologie, dass im Hinblick auf die Ursachen unseres Wohlbefindens ca. 50% genetisch fixiert sind. Jeder Mensch wird demnach also mit einem bestimmten Glücksfixpunkt geboren, einem je charakteristischen Glückspotenzial, das uns über das ganze Leben erhalten bleibt. Nur 10% hängen darüber hinaus von so genannten äußeren Umständen ab, „... davon also, ob wir arm oder reich, gesund oder krank, hübsch oder hässlich, verheiratet oder geschieden oder was auch immer sind“ (S. 31f.). Die verbleibenden 40% geben den

tatsächlichen Handlungsspielraum wieder, „... um unser Glück durch alltägliche Handlungen und Gedanken zu vergrößern oder zu verkleinern“ (S. 33). Unabhängig vom tatsächlichen Validitätsgrad dieser unterstellten Prozentsätze wird jedenfalls deutlich, dass im deutschen Sprichwort „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ eine gewisse inhaltliche Wahrheit und Weisheit stecken sollte.

Ein anderes verbreitetes Sprichwort gibt einen weiteren wichtigen Hinweis auf einen zentralen – auch ökonomisch sehr interessanten – Zusammenhang: „Geld alleine macht nicht glücklich.“ Hierbei handelt es sich um einen in den letzten Jahrzehnten umfassend nachgewiesenen einfachen Zusammenhang, nämlich die Tatsache, dass die Mehrheit der Menschen in den Industrie- und auch Schwellenländern trotz eines signifikant gestiegenen materiellen Wohlstandes nicht wirklich glücklicher geworden sind (S. 52ff). Vielmehr ist – getreu dem lange bekannten ökonomischen Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen – ab einer gewissen Höhe des materiellen Wohlstandes keine Zunahme des individuellen Zufriedenheits- bzw. Glücksniveaus mehr feststellbar. Dieses Phänomen lässt sich sowohl in Längsschnittanalysen über viele Jahrzehnte als auch in länderübergreifenden Querschnittsanalysen zu einem bestimmten Zeitpunkt belegen.<sup>2</sup>

Was sind die zumeist genannten Gründe dafür: Zum einen handelt es sich um einen gewissen Gewöhnungs- bzw. Enttäuschungseffekt, man könnte auch von einer nicht endenden wollenden Erwartungs-Erfüllungs-Spirale sprechen, zum anderen erschwert der stets virulente soziale Vergleich das dauerhafte Zufriedensein. Lyubomirsky nennt dies die „hedonistische

Anpassung“. „Die beiden Hauptschuldigen sind die gestiegenen Ansprüche ... und der gesellschaftliche Vergleich. ... Neid und Glück gehen nicht zusammen. Wer zu viel vergleicht, fühlt sich verwundbar, bedroht und unsicher.“ (S. 61 und 131)

Deutlich wird also, dass die materiellen Grundlagen für das menschliche Wohlbefinden und Lebensglück im Zeitablauf keineswegs die zentrale Bedeutung haben, die ihnen in einfacher Annäherung so häufig unterstellt werden. Vereinfacht gesagt liegt deshalb das „... Geheimnis des Glücks in Ihrem Verhalten, Ihrem Denken und den Zielen, die Sie jeden Tag für sich formulieren. Es gibt kein Glück ohne Handlung.“ (S. 79). Wichtig ist demnach, eine jeweils passende Glücksstrategie zu finden, dabei ist allerdings zu beachten, dass es „... keine magische Strategie (gibt), die jedem Menschen gleichermaßen zu einem glücklichen Leben verhilft. Jeder von uns hat ganz einmalige Bedürfnisse, Interessen, Werte, Fähigkeiten und Neigungen. ... Deshalb ist es wichtig, die passende Strategie zu finden.“ (S. 81) Interessant ist auch die Aussage: „Einer der Hauptgründe, warum viele von uns auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben scheitern, ist eine schlechte Wahl: Wir gehen entweder einen Weg, der direkt in die Sackgasse führt, wie das Streben nach Reichtum, Anerkennung oder Schönheit, oder wir wählen eine Strategie, die nicht zu uns passt.“ (S. 82)

Lyubomirsky unterscheidet im weiteren Fortgang zwölf verschiedene Glücksaktivitäten und formuliert abschließend fünf Schlüssel zu einem lebenslangen Glück, bei denen die tatsächliche Ferne zu materiellen Gütern und einem zunehmenden Güterwohlstand überdeutlich wird. Die entspre-

chenden Stichworte sind Dankbarkeit und positives Denken entwickeln, das Stärken der sozialen Beziehungen, das Bewältigen von Stress und Schwierigkeiten, das Leben im Hier und Jetzt genießen, das Verwirklichen von Lebensträumen sowie das Kümmern um Leib und Seele. Zu jedem dieser Handlungsfelder werden detaillierte Erläuterungen und sozusagen lebenspraktische Tipps gegeben. (S. 93-267) Auch wenn hier der geneigte Leser nicht mit allen Anregungen einverstanden sein mag, so ist doch die zentrale Aussage beachtenswert, dass nämlich die in der modernen Gesellschaft offensichtlich bevorzugte Glücksstrategie, über mehr materiellen Wohlstand zu größerem Glück und höherer Zufriedenheit zu kommen, eine fatale Fehlentwicklung darstellt, die allerdings systemimmanent angelegt und deshalb nicht ganz leicht zu korrigieren ist.

„Für kurze Zeit glücklicher zu werden, ist relativ einfach, genau wie für einen Tag mit dem Rauchen aufzuhören. Die große Herausforderung besteht darin, dieses neue Glück zu erhalten.“ (S. 271). Die Autorin unternimmt den Versuch zu erklären, wie man Wohlbefinden langfristig steigern kann, in dem man fünf Schlüssel zu dauerhaftem Glück entdeckt.<sup>3</sup> An erster Stelle stehen hier gemäß dem Ansatz der positiven Psychologie positive Emotionen. „In der Tat sind häufige positive Emotionen wie Freude, Vergnügen, Zufriedenheit, Gelassenheit, Neugierde, Vitalität, Begeisterung, Kraft, Spannung und Stolz das Markenzeichen des Glücks ... Man könnte sagen, dass glückliche Emotionen uns zu glücklichen Menschen machen.“ (S. 272) Bei den glücksbringenden Aktivitäten (hierbei spricht man an anderer Stelle häufig auch von *Flow*) ist zudem auf die optimale Zeiteinteilung und

Abwechslung zu achten. Es ist daher unerlässlich, „...sich über Dauer und Häufigkeit ihrer Aktivitäten Gedanken zu machen, um die größtmögliche Zufriedenheit, Gelassenheit und Freude zu erzielen und der Gewöhnung ein Schnäppchen zu schlagen.“ (S. 281) Darüber hinaus sind das soziale Netzwerk und Motivation, Einsatz und Engagement entscheidende Faktoren auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben.

Viele der genannten Punkte erscheinen aus üblicher Perspektive heraus eher banal, vor allem deshalb, weil man im normalen, vom *homo-oeconomicus*-Ansatz geprägten Denken massiv durch die standardmäßige Ableitung „mehr Geld – mehr Wohlstand – mehr Glück“ gesteuert wird. Ein zentraler Ansatz der positiven Psychologie ist ja gerade, dass man das wirkliche Glück zweifellos viel eher in viel weniger von materiellen Dingen geprägten Sphären finden kann. Hier bedarf es dann allerdings – und dies ist dann in den ersten Schritten unmittelbar anstrengend – persönlichen Einsatzes und Engagements.

Welche finalen Schlüsse lassen sich aus dieser Studie ziehen? Eine individuelle und auch die damit verbundene gesellschaftliche Fixierung auf die Steigerung des materiellen Wohlstandes bringt entgegen der ursprünglich intendierten Zielstellung, über diesen „Umweg“ auch das persönliche Wohlbefinden oder gar Glück oder die gesellschaftliche Zufriedenheit zu maximieren, keinen wirklichen, diesbezüglich nachweisbaren Fortschritt, wenn denn eine – zweifellos nicht abschließend zu definierende und im Zeitablauf auch sicher bewegliche – Grenze überschritten wurde. Aus dieser ökonomischen Treitmühle gilt es auszusteigen.

Fast alles Gesagte ist bereits in früheren Veröffentlichungen von Philosophen, Soziologen und auch Ökonomen immer wieder zum Ausdruck gebracht worden, z. B. von dem zuletzt wieder häufiger beachteten John Maynard Keynes.<sup>4</sup> Es geht nunmehr eher darum, dieses Wissen und Bewusstsein in der Breite und Tiefe zu schärfen und die dem Wirtschafts- und Gesellschaftssystem inhärenten Mechanismen offenzulegen und adäquate, angepasste Verhaltensalternativen aufzuzeigen. Hierzu trägt Lyubomirsky auf der individuellen Ebene das entsprechende Rüstzeug zusammen.<sup>5</sup> Alleine eine Veränderung auf der jeweils persönlichen Ebene ist aber keineswegs hinreichend, auch in Politik und Wirtschaft müssen die relevanten Zusammenhänge erkannt und in entsprechende Handlungsansätze umgemünzt werden.<sup>6</sup>

Das in letzter Zeit wieder häufiger kritischer diskutierte Wirtschaftssystem des Kapitalismus hat zweifellos in den vergangenen 250 Jahren über immer wieder neu erfundene Kombinationen von technischen Prozess- und Produktinnovationen eine ungekannte Steigerung des materiellen Wohlstandes in der großen Breite der Bevölkerung der westlichen Welt ermöglicht. Allerdings stellen sich recht unmittelbar auch eine Vielzahl von Zweifeln an der Zukunftsfähigkeit ein, wenn man z. B. an die ökologischen und klimatischen Auswirkungen einer weltweiten Ausweitung bzw. Demokratisierung eines solchen Wohlstandsniveaus oder an die dem System zugrunde liegende Philosophie des „immer mehr“ und die damit verknüpfte Verkrüppelung menschlicher Verhaltensweisen denkt. „Wir erkennen, dass zwischen ökologischer Krise, struktureller Arbeitslosigkeit und auch dem individuell empfundenen

Mangel an Lebenserfüllung ein tieferer Zusammenhang besteht. ... Im Grunde hat unser Wirtschaftsdenken die Frage nach dem Sinn, nach Glück und nach Werten der Existenz ausgeklammert – genauso wie die Frage nach unserem Zusammenhang mit der übrigen lebenden Natur. Diese beiden Probleme gehören aber zusammen.“<sup>7</sup> Mit einer Neufokussierung der Ökonomie ließen sich also die heute verstärkt ausgemachten Problemfelder, wie die Nachhaltigkeit des Wirtschaftens, die weiter auseinandergehende Verteilungsschere und die mangelnde Zielerfüllung bei der Glücksfrage, gleichzeitig angehen.

Insofern gerät eine wirklich wertorientierte Ökonomie und Gesellschaft in den Blick, die die ökologische Nachhaltigkeit und das individuelle und gesellschaftliche menschliche Wohlbefinden sowie eine aus der Philosophie des Genughabens abgeleiteten Verteilungsgerechtigkeit<sup>8</sup> in den Mittelpunkt der Zielvisionen stellt. Ob eine solche Wirtschaft jenseits des historischen *homo oeconomicus* dann gemäß den heute verwendeten Messkriterien noch wächst oder nicht, ist dann eher weniger wichtig. „Der Abschied vom Wachstum fällt halt schwer, zumal noch längst nicht geklärt ist, wie es mit dem Kapitalismus ohne Wachstum weitergehen kann.“<sup>9</sup> Würde dieser Frage genauso viel Aufmerksamkeit gewidmet werden wie den heute immer wieder diskutierten Quartalszahlen zum Wirtschaftswachstum, dann sollten hier theoretische ebenso wie praktische Fortschritte zu erzielen sein.

Während die Glücksforschung in der Vergangenheit häufiger eher belächelt oder in eine mehr oder weniger esoterische Ecke abgeschoben wurde, zeigen u. a. das hier besprochene Buch und die Vielzahl der lesenswerten

Neuerscheinungen zum Thema, dass diesbezügliche Überlegungen zumindest einen Teilbeitrag zur Krisenbewältigung leisten können. Eine Ökonomie des Glücks könnte dann durchaus die Welt verändern helfen. Dies vor allem dann, wenn sie mit den ergänzenden Überlegungen zur Ökonomie und Ökologie in Verbindung gesetzt werden. „Eine gelingende Ökonomie oder ein wirklich nachhaltiges, biokapitalistisches Unternehmen muss sich daran messen lassen, dass alle Aspekte seiner wirtschaftlichen Bilanz im Ganzen positiv sind: Kapitalgewinn, Zufriedenheit der Menschen, Wachstum der Biosphäre. Bei der richtigen Lösung stimmen sowohl ökologische Stabilität als auch ökonomische Prosperität. Dann wird Wirtschaften zur angewandten Lebenskunst.“<sup>10</sup> Eine weniger wachsende oder gar schrumpfende Ökonomie mit einer größeren Verteilungsgerechtigkeit könnte dann sowohl die Zufriedenheit der Menschen als auch die nachhaltige Überlebensfähigkeit der Natur gewährleisten, ein Gedankengang, der zumindest herausfordert, intensiver darüber nachzudenken und zu diskutieren.

Herbert Schaaff

### Anmerkungen

<sup>1</sup> Zu Bhutan lese man in dem insgesamt sehr unterhaltsamen Buch von Weiner, Eric, *Geografie des Glücks: Auf der Suche nach den zufriedensten Menschen der Welt* (Berlin 2008) 76 ff. Darüber hinaus in zweifellos subjektiver Auswahl: Bellebaum, Alfred (Hrsg.), *Glücksforschung: eine Bestandsaufnahme* (Konstanz 2002); Binswanger, Mathias, *Die Treitmühlen des Glücks: Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?* (2. Aufl., Freiburg 2007); Fenner, Dagmar, *Glück: Grund-*

*riss einer integrativen Lebenswissenschaft* (Freiburg, München 2003); Hentschel, Beate; Staupe, Gisela (Hrsg.), *Glück – Welches Glück* (München 2008); Layard, Richard, *Die glückliche Gesellschaft: Kurswechsel für Politik und Wirtschaft* (Frankfurt/M., New York 2005); Leiber, Theodor, *Glück, Moral und Liebe: Perspektiven der Lebenskunst* (Würzburg 2006); McMahon, Darrin M., *Happiness: A History* (New York 2006); Seligman, Martin E.P., *Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben* (Bergisch-Gladbach 2003).

<sup>2</sup> Siehe auch bei Layard (2005) 43ff.; Binswanger (2007) 24ff.; sowie soziologisch abgeleitet als so genanntes „Steigerungsspiel“ bei Schulze, Gerhard, *Die beste aller Welten: Wohin bewegt sich die Gesellschaft im 21. Jahrhundert* (München, Wien 2003) 81ff.; pointiert auch bei Klein, Stefan, *Die Glücksformel ... oder Wie die guten Gefühle entstehen* (4. Aufl., Reinbek bei Hamburg 2002) 260: „Soll die Arbeit der Menschen und Maschinen Glück erzeugen, so ist unser Wirtschaftssystem mit seiner enormen Wertschöpfung auf geradezu groteske Weise ineffizient.“

<sup>3</sup> Dazu auch die „Lieblings-Glücksdefinition“ des Rezensenten: „Glück ist die volle und dauerhafte Zufriedenheit mit der Ganzheit des Lebens.“ (Tatarkiewicz, Wladyslaw, *Über das Glück* (Stuttgart 1984) 21)

<sup>4</sup> Vgl. dazu: Zinn, Karl Georg, *Die Keynesche Alternative: Beiträge zur Keyneschen Stagnationstheorie, zur Geschichtsvergessenheit der Ökonomie und zur Frage einer linken Wirtschaftsethik* (Hamburg 2008).

<sup>5</sup> Siehe auch bei Schulze (2003) 25f: „Je umfangreicher ihr Möglichkeitsraum, desto weniger können die Menschen der Frage ausweichen, was sie eigentlich darin anfangen sollen. Neben die Idee der Steigerung tritt die Idee der Ankunft, neben die Absicht der Grenzverschiebung tritt die Absicht des Wohnens im eroberten Territorium.“; Klein (2002) 278ff.

- <sup>6</sup> Vgl. zu einem früheren Versuch: Schaaff, Herbert, Kritik der eindimensionalen Wirtschaftstheorie: Zur Begründung einer ökologischen Glücksökonomie (Thun, Frankfurt/M. 1991); sowie die Aufsätze in: Bellebaum, Alfred; Schaaff, Herbert; Zinn, Karl Georg (Hrsg.), Ökonomie und Glück: Beiträge zu einer Wirtschaftslehre des guten Lebens (Wiesbaden 1999).
- <sup>7</sup> Weber, Andreas, Biokapital: Die Versöhnung von Ökonomie, Natur und Menschlichkeit (Berlin 2008) 13 und 16.
- <sup>8</sup> Bei Layard (2005) findet sich hier die klare Botschaft, „...dass bei einer Umverteilung von Einkommen von Reich zu Arm der Arme mehr an Glück hinzugewinnt, als der Reiche verliert. So steigt das durchschnittliche Glücksempfinden. Je gleichmäßiger das Einkommen verteilt ist, desto glücklicher werden die Menschen im Schnitt sein.“
- <sup>9</sup> Zinn (2008) 47. Bisher liegen zu einer gegebenenfalls schrumpfenden Ökonomie nur sehr wenige Arbeiten vor, z. B.: Naish, John, Genug: Wie sie der Welt des Überflusses entkommen (Bergisch-Gladbach 2008); Tutt, Cordula, Das große Schrumpfen: Unsere auf Wachstum und Sicherheit geeichte Weltsicht hat ausgedient, vielen droht der Abstieg, für andere eröffnen sich Chancen. Ideen braucht das Land und Bürger, die zeigen, was diese Gesellschaft zusammenhält (Berlin 2007); Weber (2008).
- <sup>10</sup> Weber (2008) 113f; Anielski, Mark, The Economics of Happiness: Bulding genuine wealth (Gabriola Island 2007) 227; Dueck, Gunter, Abschied vom Homo Oeconomicus: Warum wir eine neue ökonomische Vernunft brauchen (Frankfurt/M. 2008) 221ff; schon vor 35 Jahren dazu ... und heute immer noch lesenswert: Swoboda, Helmut, Die Qualität des Lebens: Vom Wohlstand zum Wohlbefinden (Stuttgart 1973).