

3. Erkenntnisse der Glücksforschung

3.1 »Glück« als Objekt der Untersuchung und Definition der Begriffe

Die vorliegende Arbeit folgt der Prämisse, dass Glück oder Glückseligkeit als höchstes Ziel Gültigkeit hat, für das es keine sinnvolle Frage nach dem warum mehr geben kann: »Wir haben gar nicht die Option, nicht glücklich sein zu wollen.«¹ Dies lässt sich auf zwei Wegen begründen:

1. In der Perspektive des Biologismus ist es schlichtweg dem Menschen dienlich, Leid zu vermeiden und Wohlbefinden zu suchen, da dies das Überleben begünstigt. »Menschen streben danach, Ereignisse herbeizuführen, die zu positiven Gefühlszuständen führen und solche zu vermeiden, die von negativen Gefühlszuständen begleitet sind.«² Die dem zugrundeliegenden menschlichen Antriebskräfte kommen in verschiedener Form daher: Triebe, Bedürfnisse, Leidenschaften, Interessen, Wünsche, Sehnsüchte.³ Im Gegenzug sind negative Emotionen als systemische Warnsignale (wie zum Beispiel Angst) zu verstehen, die eine sinnvolle Überlebensfunktion darstellen.⁴ McMahon bringt es mit der Analogie des *survival of the happiest* markant auf den Punkt.⁵ Die Fähigkeit, Lust und Glück empfinden zu können, gehört daher zum Elementaren des menschlichen Lebens. Entsprechend gilt in der Psychologie das Streben nach dem eigenen Unglück als pathologische Störung und vielfache therapeutische Ansätze sind damit befasst, diese Fähigkeit wieder zu erlangen und/oder zwanghaftes (neurotisches) Leiden in sozusagen normales, bewältigbares Unglück zu verwandeln.⁶ Glück ist jedoch nicht allein durch die Abwesenheit von Leid/Schmerz zu verstehen, denn auch ein kranker Mensch kann Glück empfinden.⁷

Wird der Mensch somit zunächst als biologisches Wesen betrachtet, lässt sich das Erleben positiver Gefühle als ein biochemischer Vorgang verstehen, welcher

1 Stemmer (2008): S. 71; siehe auch Höffe (2009): S. 80.

2 Roth (2007): S. 81.

3 Höffe (2009): S. 82.

4 Bucher (2009): S. 165.

5 McMahon (2006): S. 421.

6 Vgl. Vollmann (2011): S. 278.

7 Vgl. Feldman (2010): 32ff.

im Körper, vor allem im Gehirn, geschieht. Hierbei finden sich verschiedene chemische Substanzen als Botenstoffe (Dopamin, Oxytozin, Serotonin und verschiedene Opioide), die je nach Ausschüttung das Gefühl von Zufriedenheit und Glück, Freude, Lust bewirken.⁸ Mit den grundlegenden Antrieben menschlichen Handelns befasst sich die Motivationspsychologie und benennt als primäre Motive des Menschen die biologisch-physiologische Grundfunktionen wie Hunger, Durst, Müdigkeit, Hautkontakt, Sexualität.⁹ Diese zu befriedigen ist primäres Ziel menschlichen Handelns und die Möglichkeit, dies möglichst eigenständig zu können wird durch die entsprechende biologische Funktionsweisen von positiven Rückkopplungen belohnt. Ein zentraler Aspekt ist dabei das Konzept von *Selbstwirksamkeit*: Glücksgefühle stellen sich dann ein, wenn es gelingt, Ziele zu erreichen (Aufgaben zu erfüllen, Probleme zu lösen), die man sich vorgenommen hat, bzw. denen man gegenüber steht. Das positive Erleben des eigenen Seins in seiner Handlungsfähigkeit ist ein elementarer Glücksfaktor und zählt zugleich als positiver Faktor für Selbstwertschätzung, Belastbarkeit und andere Aspekte positiver Eigenwahrnehmung.¹⁰

2. In der Perspektive der Philosophie besteht eine inhärente Logik des Glücksstrebens: In jedem Streben ist der potentielle Zufriedenheitsmoment eines Erreichens oder zumindest der Annäherung logisch angelegt. Wenn sich ein Mensch also Unglück (das Gegenteil von Glück) wünschen würde und es erfolgreich anstrebt, so befindet er sich folglich im Unglück und sollte doch zufrieden sein, das von ihm angestrebte Ziel – Unglück – erreicht zu haben. Der Mensch kann also logisch nicht nach etwas Streben, was er nicht auch erreichen will.¹¹ Dennoch kann sich Zufriedenheit von Glück unterscheiden und steht in einem Spannungsverhältnis. So können etwa Melancholie und Zweifeln zum gelungenen Leben mehr beitragen als beständige Jagd nach guter Laune.¹² Zufriedenheit bezieht sich also in Verbindung mit der Selbstwirksamkeit auf die Idee, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, dass man gemäß der modernen, westlichen, weltlichen Denkweise »sein Leben persönlich in die Hand nimmt, und die Sache seines Lebens gut macht.«¹³

Was unter *Glück* verstanden wird und wie dieses bewertet wird, ist historisch und kulturell unterschiedlich definiert und interpretiert worden.¹⁴ Im Rahmen der in der Einleitung vorgenommenen grundlegenden Eingrenzung, soll in diesem Kapitel zunächst die maßgebliche Definitionen der gegenwärtigen Forschung zum

8 Roth (2007): S. 81; Bucher (2009): S. 58-59; Bauer (2006): S. 49, S. 56ff.

9 Fischer/Wiswede (2009): S. 93-102.

10 Fischer/Wiswede (2009): S. 72ff.

11 Vgl. Kanitscheider (2011): S. 14. Inwieweit sein Wollen sinnvoll ist, steht hierbei zunächst nicht zur Debatte, denn natürlich kann das gewählte Ziel auch fraglich sein. Die Frage des aufklärten Wollens wird in späteren Kapiteln behandelt.

12 Bellebaum/Hettlage (2012).

13 Höffe (2009): S. 81; Siehe auch Seel (1995): S. 138, 170.

14 Bellebaum (1994); McMahon (2006).

Thema Glück erläutert werden, wie sie im weiteren auch für die Untersuchung des Themas gilt. In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Glück ist dafür zunächst zwischen den verschiedenen Begrifflichkeiten *Glück*, *Zufriedenheit* und *subjektivem Wohlbefinden* zu unterscheiden.

Der Begriff *Glück* hat in der deutschen Sprache zwei Bedeutungen: die Gunst des Zufalls im Sinne des *Glück haben* und dem inneren Zustand des *glücklich sein*.¹⁵ In der Glücksforschung allgemein und daher auch für die vorliegenden Arbeit ist die zweite Bedeutung gemeint: das *glücklich sein* als temporärer Zustand. Damit ist das Erleben positiver Gefühlszustandes und die Abwesenheit von negativen Empfindungen gemeint, also die emotionale Befindlichkeit: »Glück gilt in engerem Sinne als episodisches Erleben starker Lustgefühle.«¹⁶

Der Begriff der *Zufriedenheit* benennt gegenüber dem oben angeführten Begriff des Glücks eine Einschätzung des Befindens über den aktuellen Moment des Empfindens hinaus. Zufriedenheit enthält neben der emotionalen Befindlichkeit auch eine kognitive Einschätzung des Befindens, also die Bewertung des eigenen Befindens. Dies beinhaltet die Orientierung an einem Wertemuster, anhand dessen die positive Bewertung des Daseins geleistet werden kann. Eine entsprechende Bewertung kann etwa in der Einschätzung der Zufriedenheit mit einem bestimmten Zeitraum (zum Beispiel der gestrige Tag), bis hin zur Einschätzung der Lebenszufriedenheit insgesamt liegen. In der englischsprachigen Forschung wird diese *Overall Life Satisfaction* häufig als Indikator genannt. Während der Begriff *Satisfaction* im englischen allerdings direkt positiv konnotiert ist und entsprechend häufig gebraucht wird, ist die deutsche Übersetzung als *Zufriedenheit* weniger eindeutig positiv konnotiert, sondern gilt eher als Neutralwert oder Mittelmaß.¹⁷

Der Begriff *subjektives Wohlbefinden* bietet eine Kombination die beiden obigen Aspekte von Erleben und Bewertung. Damit wird berücksichtigt, dass beide Aspekte nur ein eingeschränktes Bild ergeben und zudem im Spannungsverhältnis stehen können. So kann ein Mensch viel Unlust auf sich nehmen, um ein ihm lohnenswert erscheinendes Ziel zu erreichen oder kann umgekehrt Glücksmomente erleben, obwohl sein Leben insgesamt überhaupt nicht seiner Zufriedenheit entspricht. Ein positiver Wert für das subjektive Wohlbefinden ergibt sich somit dann,

15 Diese beiden verschiedenen Formen des Glücks werden in vielen anderen Sprachen mit verschiedenen Worten differenziert. So gibt es im Englischen jeweils spezifischen Glücksbegriffe: *luck*, *happiness*, *fortune*, *felicity*, *chance*, *bliss*, *beatitude*. Ähnlich wird im Französischen in *bonheur*, *fortune*, *chance*, *félicité* unterschieden.

16 Vollmann (2011): S. 278.

17 Bucher (2009): S. 29. In Befragungen geben Menschen entsprechend häufiger an, sehr zufrieden, als sehr glücklich zu sein. Bucher (2009): S. 9-10.

wenn jemand folgende 3 Kriterien grundlegend zustimmen kann: länger anhaltende Lebenszufriedenheit, häufige positive Affekte und seltene negative Affekte.¹⁸

Die Arbeit mit dem Begriff des subjektiven Wohlbefindens impliziert eine bedeutende Grundlegung. Wenn Glück als subjektives Wohlbefinden verstanden wird, geht es um die individuelle, subjektive Einschätzung des eigenen Lebens durch den Menschen. Damit wird das Konzept eines objektiven Glücks, also normative Konzepte, was *das* Glück sei oder wie *der Mensch* glücklich wird, wie es lange Zeit in der Philosophie prägend war, fallen gelassen.¹⁹ In der modernen Glücksforschung ist subjektives Wohlbefinden das am meisten genutzte Konzept und wird auch in der vorliegenden Arbeit verwendet. Es wird daher vorwiegend vom subjektiven Wohlbefinden gesprochen, an Stellen, in denen die entsprechende Differenzierung hilfreich oder notwendig ist, wird zwischen Glück, Lebenszufriedenheit und subjektiven Wohlbefinden sprachlich unterschieden. Die individuelle, also subjektive Bewertung des eigenen Empfinden und der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben besteht jedoch nicht losgelöst von gesellschaftlichen Konzepten und Konstruktionen, was als gutes und gelungenes Leben anzusehen ist. Genau jenes Spannungs- und Verhandlungsfeld wird in der weiteren Arbeit eine zentrale Rolle spielen.

3.2 Positive Psychologie als Pionier der modernen »Glücksforschung«

Während Glück und gutes Leben in der Philosophie zu den ältesten und bekanntesten Themen überhaupt zählen, ist die Zuwendung der modernen empirischen Wissenschaft maßgeblich durch die Entwicklung der *Positiven Psychologie* beeinflusst, welche sich seit den 1990er Jahren entwickelte und schnell vor allem in den USA öffentliche Aufmerksamkeit, aber nicht immer akademische Anerkennung erlangte. Entgegen der traditionellen Ausrichtung der Psychologie, vor allem psychische Störungen zu untersuchen und zu behandeln, nimmt die positive Psychologie eine umgekehrte Perspektive ein. Im Fokus stehen Forschungsfragen, welche Einstellungen und Handlungen zu einem höheren Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beitragen, welche Charakterstärken zählen, welche (Sozial)Kompetenzen eine Rolle spielen oder kurz: Was lässt Menschen aufblühen? »The ultimate goal of posi-

18 Bucher (2009): S. 10. Für eine Variation als 4-Komponenten-Modell, das Glück und Freude differenziert siehe Mayring (1999): S. 159f.

19 Zur Begrenztheit des »guten Lebens« in der Philosophie siehe Steinfath (1998b): S. 20ff. Fenner (2007): S. 5. Ansätze innerhalb der neueren Glücksforschung ein Modell der »objective happiness« zu etablieren haben sich ebenso als nicht valide erwiesen. Feldman (2011): S. 37ff. und Feldman (2004): S. 19f.

tive psychology is to make people happier by understanding and building positive emotion, gratification and meaning.«²⁰

Eines der bekanntesten Konzepte der psychologischen Glücksforschung ist das von Mihaly Csikszentmihalyi erforschte Modell des *Flow*. *Flow* bezeichnet einen Zustand, in dem der Mensch von einer Tätigkeit vereinnahmt ist, weil sich die Anforderungen an Intensität und Komplexität in einem Korridor zwischen den persönlichen Limits von Unter- und Überforderung befinden. Der Mensch erlebt sich daher als in der Tätigkeit aufgehoben, vergisst andere Dinge und ist im Fluss des Geschehens, dem *Flow-Zustand*.²¹ Ein solches Erleben kann sich in den vielfältigsten Settings ergeben, etwa beim Legen eines Puzzles, beim Schachspiel, bei der Arbeit am Fließband oder für den Arzt bei einer Operation. Erlebnisse von *Flow* werden als Glückszustände erfahren, allerdings vor allem auf der affektiven Ebene eines Gegenwartsglücks und der Selbstwirksamkeit. Die reflexive Ebene der Zufriedenheit kann jedoch zu anderen Einschätzung kommen, da *Flow*-Erfahrungen nicht automatisch langfristig glücksfördernd sind oder umfassender zu einem guten Leben beitragen. So gibt es Berichte von Soldaten, die ihre Kampfeinsätze im Krieg als *Flow*-Erfahrungen bewerten.²² Die Neutralität des *Flow*-Zustandes zeigt sich im Extrem an der Abwesenheit jeglicher Ethik, wie Csikszentmihalyi kritisch anmerkt: vermutlich boten auch die Nationalsozialisten viele *Flow*-Erlebnisse in einem klar geordnetem System und Adolf Eichmann »erlebte vermutlich *Flow*, wenn er die komplizierten Zugfahrpläne aufstellte.«²³ Somit bietet das Modell des *Flow* zwar eine Erklärung für eine Art, Glück zu erleben, jedoch keineswegs einen klaren Indikator für Lebenszufriedenheit und somit auch nur sehr begrenzt für subjektives Wohlbefinden.

Der Ansatz der positiven Psychologie ist es, bei der Erforschung des subjektiven Wohlbefindens nicht nur Korrelationen, sondern auch Kausalitäten zu ermitteln, um aus diesen mögliche Interventionen ableiten zu können, mit denen Menschen ihr Wohlbefinden steigern können. In zahlreiche Studien wurde die Wirksamkeit positiver Interventionen, dazu gehören selbstregulative Praktiken, Fokussierungen auf persönliche Entwicklung (Charakterstärken) und Übungen zur Selbstaktivierung, überprüft und oftmals bestätigt.²⁴ In den Bemühungen nach öffentlich-

20 Seligman/Parks/Steen (2004): S. 1379. Die frühe Forschung von Seligman, einem der Gründerväter der positiven Psychologie bezog sich auf das Phänomen der »Erlernenen Hilflosigkeit«. Seligman (1995). In der Medizin ist dieser Ansatz als Salutogenese bekannt. Lorenz (2016). Zur Entwicklung der positiven Psychologie siehe auch: Seligman/Csikszentmihalyi (2000).

21 Csikszentmihalyi (1992).

22 Csikszentmihalyi (1992): S. 100.

23 Csikszentmihalyi (1992): S. 302.

24 Salanova/Llorens/Schaufeli (2011); Seligman et al. (2005). Zu den einfachsten Übungen zählt Three good things bei der man am Ende jeden Tages drei gute Dinge aufschreiben und sich so bewusst machen soll, die im Laufe des Tages passiert sind. (Ebd.).

keitswirksamen Glücksrezepturen hat sich einer der führenden Protagonisten der positiven Psychologie, Martin Seligman, hervorgetan, der als Präsident der *American Psychologist Association* das Thema vorantrieb und es auch mittels eigenen Sachbücher (die zu Bestsellern wurden) bis heute populärwissenschaftlich erfolgreich verbreitet. Für einige Jahre galt sein Ansatz des *authentischen Glücks* als leitend, der drei Faktoren betonte, anhand derer das Empfinden eines vollen versus eines leeren Lebens ermittelt werden kann: Freude, Engagement, Sinn.²⁵ Dabei bezog sich Seligman auf die psychologischen Kernelemente wie Selbstwirksamkeit und bettete sie in die philosophische Idee menschlicher Stärken und Tugenden. Für den Menschen gelte es herauszufinden, welche der *Signature Strengths* individuell besonders ausgeprägt beziehungsweise persönlich angelegt sind und diese dann durch proaktive Praxis zu entwickeln und somit zu einem glücklicheren Leben zu gelangen.²⁶ Seligman hat in der Folge sein Konzept des *Authentic Happiness* zum Konzept des *Flourish* weiterentwickelt. Dieses besteht aus 5 Bereichen, die mit dem Akronym PERMA benannt sind: Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment.²⁷

Im Fokus der meisten Ansätze der positiven Psychologie steht die Handlungsmöglichkeit des Individuums. Verdeutlicht wird dies in der vielfach verbreiteten Formel: $H = S + C + V$. Dabei bezeichnet H das dauerhafte Glücksniveau (Happiness), S ist der persönliche Bereich der genetischen Einstellungen (Set Range), C sind die Umstände (Circumstances), V sind Faktoren (Variables), die gezielt individuell beeinflusst werden können, also im Fokus der positiven Psychologie stehen.²⁸ In der prägnantesten Version kommen den Genen 50 Prozent zu, die äußeren Umständen haben lediglich 10 Prozent Einfluss und die verbleibenden 40 Prozent sind durch eigenes Verhalten und persönliche Einstellungen beeinflussbar.²⁹ Die Formel fand Anklang und Verbreitung und wird in zahlreichen Veröffentlichungen zum Thema Glück weiterhin benutzt.³⁰ Jedoch wird ihre Gültigkeit inzwischen angezweifelt und andere Studien kommen zu anderen Ergebnissen.³¹ Zum einen ist der Anteil der genetischen Bestimmung umstritten. So haben Versuche gezeigt, dass Gene weit geringeren Einfluss auf die lebensfreudige Einstellung haben im Vergleich zur frühen Erfahrung eines Kindes hinsichtlich der emotionalen Bindung

25 Peterson et al. (2005).

26 Seligman bezieht sich auf Lehren von Konfuzius, Aristoteles und der Bhagavad-Gita aus denen er folgende Kernpunkte für ein gutes Leben identifiziert: Wisdom and Knowledge, Courage, Love and humanity, Justice, Temperance, Spirituality and Transcendence. Seligman (2002): S. 11-13, 132f., 160f.

27 Seligman (2012).

28 Seligman (2002): S. 45

29 Lyubomirsky (2008): S. 30ff.; Lyubomirsky et al. (2005)

30 Bucher (2009): S. 50-51, S. 171; Martens (2014): S. 40.

31 Hunecke (2013): 61ff.; Lucas/Diener (2009).

versus der Erfahrung von Lieblosigkeit und Vernachlässigung. Entsprechende Erfahrungen werden im Körper langfristig abgespeichert und hinterlassen deutliche Spuren in den Motivationssystemen: »Frühe Erfahrungen von Einsamkeit oder Verlust können eine lebenslange Empfindlichkeit neurobiologischer Systeme zur Folge haben.«³² Menschen, die solche Erfahrungen gemacht haben, geraten im Laufe ihres Lebens in eine erhöhte Angst- und Stressbereitschaft und geraten leichter in Überforderung.³³ Die recht simple Formel zeigt zudem, dass in der positiven Psychologie die gesamte Schule der Psychoanalyse komplett ignoriert wird – es gibt weder ein Unbewusstes noch eine Triebtheorie, alles scheint einfach vom Individuum kognitiv zu regeln zu sein. Ebenso kritisch zu sehen ist der erstaunlich geringe Anteil von nur 10 Prozent, den die äußeren Umstände auf das Glücksempfinden haben. Hier scheint es kaum eine gesellschaftliche Prägung zu geben und sozio-ökonomische Umstände erscheinen vernachlässigbar.³⁴ Entsprechend wird in der modernen Glücksforschung inzwischen anerkannt, dass über die genaue Funktionsweise und Interaktion von genetischen Anlagen, frühen Beeinflussungen und generellen Umweltbedingungen bislang keine eindeutige Klarheit besteht.³⁵

Der grundlegende Ansatz der positiven Psychologie, stark auf die individuellen Interventionen zu setzen, wird verschiedentlich kritisiert und die Validität der Methoden zur Intervention bezweifelt. Gezielte Übungen zeigen in verschiedenen Studien eher begrenzte Ergebnisse: zwar lässt sich eine geringe Steigerung des Wohlbefindens feststellen, aber im Vergleich mit Kontrollgruppen bleibt diese im marginalen Bereich. Somit lässt sich kritisch attestieren, dass die Tendenz der positiven Psychologie zur Reduktion und Simplifizierung problematisch ist. Zwar konnte die Forschung bestätigen, dass die als relevant angesehenen Komponenten für die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens in der Tat eine solide Korrelation aufzeigen, etwa Dankbarkeit, Vergebung, gute Taten, Aktivität, positiv Denken, und andere – aber die Möglichkeit der Intervention ist weniger simpel als prognostiziert.³⁶ Kritik an der positiven Psychologie moniert diese sehr großzügige Einschätzung dessen, was jeder selbst beeinflussen kann und wie gering offenbar gesellschaftliche und soziale Aspekte sind. Viele Ratschläge für Interventionen gehen kaum über den Ansatz des positiven Denken hinaus.³⁷ Die Journalistin Barbara

32 Bauer (2006): S. 65.

33 Bauer (2006): S. 67.

34 Seligman selber relativiert auf Nachfrage offenbar die Formel, der Bereich von C könne auch bis zu 25 % betragen. Ehrenreich (2010): S. 180ff, 197.

35 Ahuvia et al. (2015), S. 6.

36 Bucher (2009): S. 177-188. Zur Erforschung von Korrelation und der (problematischen) Ableitung von Kausalitäten siehe auch Diener (2009a).

37 Cederström/Spicer (2016): S. 93-99, Ehrenreich (2010). Lyubomirsky bietet dafür ein Beispiel, indem sie in ihrem populärwissenschaftlichen Buch einerseits immer wieder die wissenschaftliche Basis ihrer Aussagen betont, andererseits das erste Kapitel Wie Sie wirklich glücklich werden heißt. Lyubomirsky (2008).

Ehrenreich argumentiert, dass die positive Psychologie in einer typisch amerikanischen Tradition des Puritanismus und Calvinismus steht, welche die ständige Selbstoptimierung fordert und eine starke Leistungsethik vertritt. Gerade in der US-Tradition hat sich im aktuellen Glücksstreben eine spiegelverkehrte Version dieser Tradition entwickelt: durfte man früher nicht glücklich sein, so muss man heute glücklich und optimistisch sein. Der umfassende Trend zum positiven Denken wird von dieser historischen und kulturellen Prägung getragen und führt zu einem laut Ehrenreich teils naiven Optimismus.³⁸ Ausdruck dieses Trends in der Gesellschaft ebenso wie in der Psychologie ist dafür unter anderem die Zunahme der medikamentösen Behandlung (zum Beispiel mit Prozac) von psychologischen Symptomen. Mögliche soziale Ursachen von etwa Hyperaktivität bei Kindern oder Depression bei Erwachsenen eher mit dem Verweis auf neuronaler Ursachen attestiert, mit der Folge einer langfristigen Medikamentenverschreibung.³⁹ Der Ansatz der positiven Psychologie setzt jedoch eher unkritisch auf die Selbstoptimierung im bestehenden System. Dies zeigt sich auch in den bereits bestehenden Pilotprogrammen, die vom Team rund um Seligman für Schulen und die US-Army entwickelt und durchgeführt wurden.⁴⁰ Seligman schlug selber vor, den Forschungsbereich anders zu fassen und statt von Glück direkter von Erfolg oder Leistung zu sprechen.⁴¹

Der Druck auf das Individuum, den Ansprüchen der Gesellschaft gerecht zu werden, glücklich und aktiv zu sein, ist immens und kann zu einer fundamentalen Belastung werden, wie Ehrenberg in seinem Buch *Das Unbehagen in der Gesellschaft* erläutert und damit Freuds Konzept des Unbehagens in der Kultur aktuell interpretiert.⁴² Trotz dieser Kritik ist insgesamt ist eine dynamische Entwicklung der theoretischen und praktischen Ansätze des Fachs zu attestieren. Die Ansätze der positiven Psychologie haben sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt und dabei etwas mehr an Komplexität gewonnen und neuere Ansätze nehmen stärker gesellschaftliche Aspekte mit auf.⁴³ Die hiesige Zusammenstellung kann also nur einen Zwischenstand wiedergeben und aufzeigen, dass die positive Psychologie wertvolle Ansichten und Erkenntnisse in die Forschung zum subjektiven Wohlbefinden einbringt, für sich allein aber nicht ausreicht, um das Thema in seiner Komplexität umfassend zu behandeln.

38 Ehrenreich (2011).

39 Weber (2012): S. 90.

40 Seligman (2012).

41 Ehrenreich (2010): S. 201.

42 Ehrenberg (2011).

43 Forgeard et al. (2011); Ahuvia et al. (2015); Henderson/Knight (2012).

3.3 Empirische Glücksforschung

3.3.1 Methoden und Methodenkritik

Das grundlegende Vorgehen der empirischen Glücksforschung entspricht dem gängigen Vorgehen der empirischen Sozialforschung: Menschen werden zu einzelnen Items befragt, zum Beispiel wie glücklich sie sich im Moment fühlen, wie zufrieden sie insgesamt mit ihrem Leben oder mit einzelnen Bereichen (Job, Freizeit, Wohnen etc.) davon sind. In der Regel finden entsprechende Erhebungen nach quantitativer Art statt, die Antwort ist also auf einer Skala von z.B. 1-10 zu vermerken. Werden Befragungen zu verschiedenen Unterbereichen durchgeführt lässt sich später ermitteln, welche Aspekte des Lebens besonders einflussreich auf die subjektive Einschätzung des Glücks, beziehungsweise des gelungenen Lebens sind. Dazu zählen etwa Job/Berufstätigkeit, Einkommen, Wohnen, Freizeit, Lebensumgebung, soziale Kontakte, und anderes.⁴⁴ Die Besonderheit gegenüber anderem Forschungsbereichen ist, dass das subjektive Wohlbefinden nicht extern quantitativ gemessen werden kann, sondern nur mittels Selbstauskunft der befragten Individuen zu erheben ist. An gängige Herausforderungen qualitativer und quantitativen Sozialforschung anschließend⁴⁵, bestehen auch in der empirischen Glücksforschung Hindernisse, das subjektive Wohlbefinden objektiv messbar zu machen, die sich durch die vollständige Angewiesenheit auf Selbsteinschätzung und Selbstauskunft zuspitzen. Zu nennen sind dabei drei zentrale Aspekte:

1. Die Problematik im Verständnis der genutzten Begriffe des Glücks. Wie bereits aufgezeigt besitzen die verschiedenen Begriffe (Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit etc.) jeweils verschiedene Konnotationen und können kulturell, regional oder auch individuell unterschiedliche Bedeutungen haben.

2. Die Variabilität des subjektiven Wohlbefindens. Erhebungen des subjektiven Wohlbefindens unterliegen verschiedene Beeinflussungen, etwa durch die aktuelle Stimmung des Befragten durch unmittelbar zuvor geschehene Ereignisse, medialen Einfluss oder auch allein die Beschaffenheit des Raumes in dem die Fragen gestellt werden.⁴⁶ Auch die Reihenfolge der Fragen hat Einfluss auf die Ergebnisse: wird das Glücksempfinden insgesamt in Anschluss an Fragen zur Partnerschaft erfragt, so ergeben positivere Werte als in der umgekehrten Fragereihenfolge.⁴⁷ Es

44 Van Praag et al. (2001): S. 4ff.; Seligman (2002): S. 82.

45 Vgl. Braun 2010.

46 Bucher (2009): S. 35ff.

47 Siehe Mayring (1999): S. 162-163. Studierenden wurden zwei Fragen gestellt: a) Wie glücklich sind Sie? b) Wie oft haben Sie Verabredungen? Wurde in dieser Reihenfolge gefragt, gab es kaum Korrelationen. Wurde jedoch zuerst nach den Verabredungen gefragt, so korrelierten die Ergebnisse sichtbar: die Zahl der Verabredungen begünstigte das Glücksgefühl. Ähnliche

hat sich zudem gezeigt, dass Glückseinschätzungen in der Retrospektive oft verzerrt sind: Menschen neigen dazu, vergangene Erlebnisse positiver einzuschätzen, als sie in der damaligen Gegenwart eingeschätzt wurden.⁴⁸ Solche Verzerrungen werden durch die sogenannte Erlebnisstichproben-Methode ausgeschlossen, die (etwa mittels elektronischer Echtzeitabfragen per App oder Pager) nach dem unmittelbaren Glücksempfinden fragen. Dies kann zwar ebenso Verzerrungen beinhalten, etwa wenn die Aufforderung in einem unpassenden Moment erfolgt und somit als Ärgernis wahrgenommen wird, grundlegend kommt es aber dem erlebten und noch nicht reflektierten Eindruck des Wohlbefindens näher.⁴⁹

3. Die Frage der Menge, Auswahl und Gewichtung der Items. Das einfachste Verfahren der empirischen Glücksforschung arbeitet mit nur einem Item und erfragt die allgemeine Lebenszufriedenheit. Diese singulären Indikatoren sind oftmals extra für die mediale Verbreitung simpler Ergebnisse entworfen und an sich wenig aussagekräftig. Komplexere Fragebögen, etwa die *Satisfaction with Life Scale* von Diener verfügt über 20 Items, der *Oxford Happiness Questionnaire* über 29 Items und der *Perma-Profilier* aus Seligmans Flourishing Konzept (s.o.) besteht aus 23 Items.⁵⁰

Allen genannten Herausforderungen zum Trotz hat sich das Handwerkszeug der empirischen Glücksforschung mittlerweile als ein Set an brauchbaren, verlässlichen Messinstrumente und Arbeitsweisen entwickelt: Weltweit etablieren sich beschreibbare Konzepte und messbare Einstufungen zum subjektiven Wohlbefinden. Auch zeigt die einfache subjektive Einschätzung eine hohe Reliabilität in Testwiederholungen.⁵¹ Auch die Vergleichbarkeit der Antworten hat sich dabei als valide erwiesen, denn obwohl jeder Mensch sein Wohlbefinden subjektiv anders empfindet und auf anderen Ursachen zu beziehen vermag, so scheint es im gleichen kulturellen und sprachlichen Kontext eine recht einheitliche Ausdrucksweise dafür zu geben. Hier zeigt sich, dass das subjektive Wohlbefinden zwar individuell empfunden wird, aber zugleich in kulturelle Konzeptionen von Wohlbefinden eingebettet ist. Gefühle und Empfindungen können verständlich beschrieben werden und auf einer Skala eingeordnet werden.⁵² Übergreifend und grundlegend beeinflusst der gesellschaftliche Rahmen, vor allem die soziale Erwünschtheit von Glück, die Befragungen. Wenn *glücklich sein* als persönlicher oder gesellschaftlicher Wert und Ziel des persönlichen Strebens gilt, schätzen sich Menschen auch eher als glücklich

Ergebnisse gab es, wenn verheiratete gefragt werden, ob sie glücklich sind und wann sie zuletzt Sex hatten.

48 Bucher (2009): S. 36.

49 Bucher (2009): S. 39ff.

50 Bucher (2009): S. 20ff.; Butler/Kern (2016).

51 Layard (2010); Bucher (2009): S. 18ff.; Sandvik/Diener/Seidlitz (1993); OECD (2013); Möller/Huschka/Michalos (2008); Möller/Huschka (2009).

52 Van Praag et al. (2001): S. 7f.

ein. Angaben werden dann durch das Selbstmanagement gesteuert und müssen im Rahmen der Sozialforschung anhand *Social Desirability Scales* relativiert werden.⁵³

Stärker in der Diskussion ist die Validität von internationalen Rankings des subjektiven Wohlbefindens, der Vergleich von Glück über Kulturkreise hinweg gilt als problematisch und nur bedingt solide. Bei internationalen Vergleichen potenzieren sich die oben angeführten Punkte: Begriffe des Glück werden verschieden verstanden und es braucht jeweils ethnologisches Verständnis für das Konzept von Glück und Zufriedenheit und wie sich Menschen darüber äußern.⁵⁴ In der Forschung ist es ein lebhaft diskutiertes Thema in welchem Ausmaß ein Vergleich möglich und valide ist.⁵⁵ Neue Ansätze zur Vergleichbarkeit von Angaben zum subjektiven Wohlbefinden bemühen sich um ausgleichende Elemente, indem die Skalen auf persönliche und kulturelle Einschätzungen hin getestet werden.⁵⁶

Grundlegend ist anzumerken, dass die empirische Forschung weitgehend pragmatisch mit dem Verständnis von Selbsteinschätzungen umgeht. Zugrundeliegende Werte werden (weitgehend) nicht in ihrer Bedeutung hinterfragt, vielmehr wird durch die vorwiegend quantitative Forschung eine Pauschalisierung begünstigt und die Reflexivität eher eingeschränkt. Die Beurteilung von momentanem persönlichen Empfinden im Sinne des erlebten Glücks vermag noch relativ wertfrei geschehen – was sich gut anfühlt, fühlt sich gut an. Aber auch hier bestehen durchaus soziale Prägungen, von der Phänomenologie der Wahrnehmung bis hin zur Frage, welches Empfinden als positive Wahrnehmung (kulturell) legitim ist, sowie dem Umgang mit Gefühlen insgesamt. Subjektive Aspekte wie das eigene Befinden, die eigenen Erwartungen, Bedürfnisse, Ansprüche etc. sind nicht zu lösen von objektiven Aspekten wie sozioökonomischem Status und sozialer Integration, aber auch persönliche Prägungen wie etwa biographische Hintergründe und Lebensereignisse.⁵⁷ Deutlich gewichtiger jedoch wird der Aspekt von sozialer Prägung jedoch in der Lebenszufriedenheit, also der

53 Vgl. Uziel (2010).

54 Thin (2012). Beispielhaft siehe das Verständnis von Glück und gutem Leben im Vergleich zwischen westlichen und asiatischen Gesellschaften bei Uchida/Ogihara (2012). Der westliche Lebensstil mit seinem individualistischen Ausdruck lädt zum Ausdruck des Wohlbefindens stärker ein, als es etwa asiatische Kulturen tun. So fand eine vergleichende Studie heraus, dass Menschen in Japan sich während der Woche genauso positiv äußern wie US-Amerikaner, aber im Wochenrückblick zurückhaltender sind. Interpretiert wurde es mit dem kulturell-philosophischen Konzept und Leitbild des ausgeglichenen Lebens (»Östlich«) versus des einseitig positiven Lebens (»Westlich«). Bucher (2009): S. 38–53; s.a. Binswanger (2010): S. 279.

55 Siehe für eine skeptische Einschätzung Diener (2009c), für eine optimistische Einschätzung Veenhoven (2012). Relativierend ist anzumerken, dass Kultur keine fixe Kategorie ist, welche die Lebensweise einer bestimmten Bevölkerung und ein kohärentes Glücksverständnis präzise zu beschreiben vermag. Siehe Mathews (2012).

56 Veenhoven (2009).

57 Mayring (1999): S. 162ff.

Einschätzung des eigenen Lebens als gut oder gelungen. Eine solche Bewertung ist nur möglich vor der Matrix, was das gute Leben sei – und dies entsteht nur in Gemeinschaft beziehungsweise Gesellschaft. Eine kritisch-differenzierte Betrachtung dieses Aspektes ist jedoch von großer Bedeutung, gerade in Hinsicht auf das spezifische Thema dieser Arbeit. Die Orientierung an bestimmten Vorstellungen des guten Lebens ist zentraler Faktor in Bezug auf die ökologische Dimension von Lebensweisen und die zentrale Variable.

Abschließend ist zu bilanzieren, dass sich die empirische Forschung ähnlich wie die positive Psychologie dynamisch entwickelt und ein zunehmend verlässliche Ergebnisse produziert. Problematisch bleibt, dass viele Studien sich nur auf eine geringe Anzahl von Probanden beziehen und diese oftmals Studierende der Psychologie sind.⁵⁸ Ein Großteil der empirischen Forschung sind bisher Einzelbeiträge, die keinen interdisziplinären Blick einnehmen. Im folgenden Abschnitt der Ergebnisse wird daher vor allem auf die relevanten Aspekte eingegangen, die sich durch verschiedenen Studien speisen und als weitgehend anerkannt gelten. Zu erwähnen ist zudem, dass die empirische Forschung auch an die Sozialforschung anknüpft. In den Sozialwissenschaften wird Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden selten explizit benannt, zieht sich aber als Basis und Referenz durch die Forschung: »Die Klassiker der Soziologie haben das Glück nicht als unmittelbaren Untersuchungsgegenstand thematisiert, aber die Disziplin hat sich indirekt im Grunde immer damit beschäftigt.«⁵⁹

Seitens der Akteure der Glücksforschung gibt es zunehmend Bemühungen, die Arbeit besser zu strukturieren und einen Überblick zu ermöglichen. Nennenswert ist beispielsweise das Projekt *The World Database of Happiness*, in dem Daten zahlreicher Erhebungen zugänglich und vergleichbar gemacht werden.⁶⁰

3.3.2 Ergebnisse: Komponenten des subjektiven Wohlbefindens

Die folgenden Abschnitte geben einen Überblick der Ergebnisse und Erkenntnisse der empirischen Forschungen zum subjektiven Wohlbefinden. Die Ergebnisse beziehen sich vorwiegend auf Studien aus dem Feld der empirischen Forschung zum Wohlbefinden, ergänzt durch theoretische Beiträge und sozialwissenschaftliche Befunde. Da, wie bereits aufgezeigt, die empirische Glücksforschung nicht als ein einheitliches Fachgebiet mit etabliertem Forschungsvorgehen besteht, sind die Ergebnisse und Erkenntnisse heterogen. Im Folgenden werden jene Bereiche aufgeführt, die übergreifend als besonders relevante Komponenten dafür gelten

58 Diener (2009b).

59 Barboza (2011): S. 253.

60 Veenhoven (2009a).

können, was zum subjektiven Wohlbefinden von Menschen in westlichen Industrieländern beiträgt.

Soziale Kontakte und gelingende Beziehungen Unter allen Komponenten, die für das Wohlbefinden des Menschen zuträglich sind, ist der Kontakt und Bezug zu anderen Menschen von herausragender Bedeutung. Dies ist schon in der Biologie des Menschen grundlegend angelegt: eine maßgebliche Ausschüttung endogener Opioide und Serotonin wird vor allem bei intensivem sozialem Kontakt bewirkt. Bereits in der Grundform, der Mutter-Kind Beziehungen und auch bei Paarbeziehungen tritt das sogenannte *Bindungshormon* in hohen Dosen auf.⁶¹

»Alleinsein – ob körperlich oder psychisch – ist ein Zustand, den die meisten Menschen unerträglich finden, und es scheint tatsächlich so, das wir die positive Zuwendung und Aufmerksamkeit anderer Menschen ebenso benötigen wie Luft und Wasser; ohne sie wird selbst das physische Überleben zum Problem.«⁶²

»Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen mit anderen Individuen, wobei dies nicht nur persönliche Beziehungen betrifft, Zärtlichkeit und Liebe eingeschlossen, sondern alle Formen sozialen Zusammenwirkens. Für den Menschen bedeutet dies: Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt.«⁶³

Diese Aussagen sind durch die empirische Forschung bestätigt. Während Freundschaften beispielsweise deutlich zum Glück beitragen zeigt sich umgekehrt, dass Menschen am wenigsten glücklich sind, wenn sie alleine sind.⁶⁴ Ebenso zeigt sich, dass Menschen jene Aktivitäten besonders glücksbringend nennen, in denen sie zum einen ihre individuelle Potenziale verwirklichen können, dies aber vor allem auch in Gemeinschaft mit anderen tun, etwa beim Sport oder Musizieren mit anderen oder auch im ehrenamtlichen Engagement.⁶⁵ Der Mensch gilt somit zurecht als soziales Wesen und sein Grundbedürfnis nach Verbundenheit, wie es bereits lange in der Psychologie betont wird (z.B. bei Fromm), zeugt vom tiefen Bedürfnis des Menschen sich mit anderen Menschen zu verbinden und das Alleinsein zu überwinden.⁶⁶ Dabei sind nicht alle sozialen Kontakte gleich förderlich für das

61 Roth (2011): S. 57.

62 Csikszentmihalyi (1992): S. 33.

63 Bauer (2006): S. 34.

64 Bucher (2009): S. 100ff.

65 Bucher (2009): S. 103ff.

66 Meibom (2012): S. 93.

Wohlbefinden. Freundschaften gelten als besonders förderlich, ebenso die Kernfamilie im Sinne von partnerschaftlicher Beziehung und Kindern, während die weiteren Familienkreise, die sozialen Beziehungen mit der Verwandtschaft nur bedingt zum Wohlbefinden beitragen.⁶⁷ Es spielt somit eine Rolle, ob die sozialen Kontakte gewählt werden können und welche Gestaltungsspielräume sich innerhalb der Beziehungen bieten. Ein wichtigster Aspekt ist dabei auch das Vertrauen, also die Verlässlichkeit der sozialen Bindung. Dies gilt für enge Kontakte ebenso wie für das weitere soziale Umfeld bis hin zur Dimension eines funktionierenden Gemeinwesens, etwa bezogen auf Nachbarn, Kollegen, Vorgesetzte, Polizei, Fremde etc.⁶⁸

Die bereits betonte Veranlagung zum Miteinander, zeigt sich nicht zuletzt in der Tatsache, dass vor allem pro-soziale Akte vom Gehirn belohnt werden: »Viele Untersuchungen zeigen, dass es uns glücklich macht, wenn wir für andere da sein können, wir anderen helfen können.«⁶⁹ Anderen Menschen zu Helfen ist nicht nur eine Selbstwirksamkeit, sondern darüber hinaus eine intensive Selbstverstärkung im Sinne der Motivationspsychologie. Sie bildet zudem einen sich potentiell selbstverstärkenden Kreislauf: Glückliche Menschen sind offenbar empathischer, aufmerksamer und auch hilfsbereiter. Menschen, die anderen helfen, fühlen sich vergleichsweise wohler und sind gesünder und werden durch das Gefühl gebraucht zu werden positiv stimuliert.⁷⁰

»Once a person acknowledges that happiness does not simply arise out of positive personal perceptions and attitudes the door opens to mutual responsibility for individual happiness. It is here, we believe, that the interactionist perspective has the most powerful implications. In the context of co-responsibility happiness is not a »self-help« pursuit but is, rather, a collective enterprise.«⁷¹

Gesundheit Die Relation von Gesundheit und Glück ist zunächst eindeutig, da der Ausdruck des Wohlbefindens bereits auf den Zustand von Gesundheit beziehungsweise zumindest auf die Abwesenheit von Schmerz und Leid verweist. Gesundheit ist allgemein definiert als *geistiges und körperliches Wohlbefinden*. In der Definition der WHO kommt sogar die soziale Dimension hinzu: »Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und

67 Diener (2009a): S. 30-32; Bucher (2009): S. 97ff.

68 Helliwell/Wang (2011); Tov/Diener (2008).

69 Martens (2014): S. 23.

70 Spitzer (2007): S. 184; Bucher (2009): S. 152ff.; Martens (2014): S. 133f.; Schnabel (2010): S. 88. Seligman (2002: S. 35) zur Rückkopplungsschleife des glücklich-seins: »When we are in positive mood, people like us better, and friendship, love, and coalitions are more likely to cement.«

71 Ahuvia et al. (2015): S. 13.

nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«. ⁷² Subjektives Wohlbefinden und Gesundheit stehen also in enger Korrelation und bedingen sich oft gegenseitig, so dass keine eindeutige Kausalität zu bestimmen ist. Positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben daher vor allem jene Aspekte, die auch zum Wohlbefinden beitragen und in diesem Kapitel erwähnt sind: sozialer Kontakt zu anderen Menschen, eine Balance von Bewegung und Erholung, Kontakt mit der Natur, eine ausgewogene Ernährung und andere. ⁷³ Die *Adaption-Level-Theory* beschreibt zudem den Effekt, dass Menschen sich auf ihren Gesundheitszustand einstellen und etwa chronische Krankheiten dauerhaft das Wohlbefinden nur in geringem Maße reduzieren, soweit sie nicht signifikant das Alltagsleben erschweren. Insgesamt ist die objektive Gesundheit (medizinisch bestimmt) weniger relevant als das subjektive Gesundheitsempfinden. ⁷⁴

Studien aus dem Bereich der Positiven Psychologie betonen die Rolle der persönlichen mentalen Einstellung für das geistige *und* körperliche Wohlbefinden und verweisen dabei auf die Korrelation von Wohlbefinden, positiver Einstellung und Gesundheit. Die Kausalität das und in welchem Maße, positives Denken zur Gesundheit beiträgt, ist jedoch bislang nicht eindeutig bestimmbar. ⁷⁵ Seligman und andere schlagen die Entwicklung eines entsprechenden Forschungsbereichs *Positive Health* vor, der ähnlich der *Salutogenese*, um jene Aspekte von Gesundheit besser verstehen und bearbeiten zu können. ⁷⁶

Sinn und Glaube, Ziele und Wünsche Die Suche nach Sinn gilt als ein grundlegendes Anliegen des Menschen. Zugrunde liegt ein Bedürfnis nach Kohärenz, nach dem Gefühl eines Widerhalls, eines Einklangs oder auch einer Resonanz in der Welt und mit der Welt. ⁷⁷ Auch hier findet sich eine biologische beziehungsweise evolutionäre Komponente, nämlich die Tatsache, dass ein möglichst umfangreiches Verständnis der Funktionsweise der Welt das Überleben erleichtert. Wer die Zusammenhänge der Natur besser versteht, also zum Beispiel Wetterphänomene bestimmen kann, kann besser wirtschaften. Zudem verfügt der Mensch über ein Bewusstsein der Zeitlichkeit und seines Lebens, ein Fokus auf das rein momentane Glück entspricht somit nicht seinem Wesen, vielmehr ist für ihn eine Orientierung an Lebensprojekten und Sinnentwürfen *natürlich*. ⁷⁸ Auf der psychologischen Perspektive lässt sich die Suche nach Sinn mit dem Effekt erklären, dass Sinnkonstrukte dem

72 WHO (2018a): S. 1.

73 Veenhoven (2008). Bucher (2009): S. 136-140.

74 Diener/Seligman (2004).

75 Ehrenreich (2010): S. 183-191.

76 Seligman (2008); Lorenz (2016).

77 Schnabel (2010): S. 234.

78 Fenner (2007): S. 3.

Menschen helfen, auch weniger glückliche Erlebnisse und Zeiten zu ertragen, also mit Herausforderungen und Einschnitten umgehen zu können, indem sich eine langfristige Perspektive aus das Leben und das (einzelne und gemeinsame) Wirken eröffnet. Empirisch belegt ist, dass die Aussage, Sinn im Leben zu sehen, positiv mit subjektivem Wohlbefinden korreliert und sich ebenso positiv zur persönlichen Gesundheit verhält, sowie die Resilienz gegenüber Stress und anderen negativen Einflüssen stärkt.⁷⁹

Empirische Studien zu Religiosität und Glück zeigen auf, dass Menschen, die an einen tieferen Sinn der Welt und des eigenen Lebens glauben tendenziell etwas glücklicher sind als Ungläubige.⁸⁰ Allerdings ist es schwer auszumachen, ob der Korrelation auch eine Kausalität zugeschrieben werden kann: ob also der Glauben glücklich macht oder jene Menschen gläubig sind, die bereits glücklich sind und deshalb dem Leben Sinnhaftigkeit zuschreiben. Empirisch belegt ist vor allem der Faktor von Anerkennung und Gemeinschaft, die im aktiv praktizierten Glauben zu finden sind. So korreliert die Zugehörigkeit zu einer Religion vor allem dann mit dem Wohlbefinden, wenn Menschen in einem religiösen Land leben und der Mehrheitskonfession angehören.⁸¹ Ebenso sind gläubige Menschen glücklicher, wenn sie aktiv am Gemeindeleben teilnehmen, hier spielt der soziale Faktor eine starke Rolle, dies gilt vor allem für Gläubige die in benachteiligten sozialer Verhältnisse leben.⁸² Die Forschung zu neuen religiösen Bewegungen (Sekten) zeigt, dass ihre Angebote nur für manche Menschen und oft nur für bestimmte Zeit positive Wirkung haben. Persönliche Bedürfnisse werden angesprochen und befriedigt (etwa Zugehörigkeit), zugleich werden jedoch andere Grundbedürfnisse (etwa Individualität, Freiheit) limitiert. Ein allgemeines erhöhtes Wohlbefinden kann nicht festgestellt werden.⁸³

Die mittel- oder kurzfristige Variante von Sinnzusammenhängen, die sich zudem auch jenseits von metaphysischen Modellen bietet, ist es, Ziele zu haben, auf die das eigene Wirken ausgerichtet ist. Ziele zu haben und zu verfolgen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, da sie einerseits zur Sinnhaftigkeit und Lebensstruktur beitragen und andererseits Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglichen wenn die Ziele (oder Teilziele) erreicht werden. Durch Lebensziele wird somit ein subjektiver (oder auch intersubjektiver) Sinn kreiert, wobei auch hier die soziale Komponente, wenn es gemeinsame Lebensziele gibt, bzw. diese den gesellschaftlichen Leitvorstellungen entsprechen, von großer Relevanz ist.⁸⁴

79 Steger et al. (2015).

80 Vgl. Überblick bei Hovert/Sibley (2013); Graham/Crown (2014).

81 Ahuvia et al. (2015): S. 7.

82 Graham/Crown (2014).

83 Namini et al. (2010).

84 Dorsey (2011). Zur Ziel/Wunsch Theorie in der Psychologie siehe auch Fenner (2007): S. 146.

Aktivität, Kreativität und Erholung, Glück als Sinnesfreude Auf biologischer Ebene liefern Sinnesindrücke dem Menschen Informationen über seine Umwelt und erlauben damit die grundlegende Orientierung in der Lebenswelt, aber auch das Handeln und Interagieren mit der Umwelt und anderen Menschen. Erst durch das sinnliche Erleben wird die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Sinn möglich, ebenso wie das schöpferisch wirken, welches grundlegend zum Wohlbefinden beiträgt.⁸⁵ Die Stimulation der Sinnesorgane ist somit auf das körperliche (bzw. leibliche) Erleben bezogen und auf mehrfache Weise mit dem Wohlbefinden verbunden. Zahlreiche Studien belegen die Relevanz von körperlicher Betätigung für das Wohlbefinden: »Everyday activities ranging from participation in sport to sexual acts point to the importance of the body as an important tool in the happiness process.«⁸⁶ Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf Selbstwirksamkeit und Gesundheit aus und ist zudem oftmals mit dem Aspekt des sozialen Miteinanders verbunden. Das Ichbewusstsein bildet sich aus einer Summe von körperlichen und geistigen kreativen Erfahrungen, die sich gerade auch im Spiel finden lassen.⁸⁷ Das Tanzen ist aus der Bandbreite der körperlich-sportlichen Betätigungen mit Abstand am meisten glücklich machende und gilt geradezu als Sprache des körperlichen Wohlbefindens, da es sowohl die körperliche Ertüchtigung als auch die emotionale Komponente von Ausdruck umfasst.⁸⁸ Laut Studien reduziert regelmäßiges Tanzen oder Körperbewegungsübungen wie Tai-Chi das Alzheimer Risiko um über 50 Prozent.⁸⁹

Aktivitäten im Bereich kreativer Betätigung ermöglichen zudem den Ausdruck von Emotionen und können auch dahingehend ein Feld der Selbstwirksamkeit und Selbstverstärkung sein. Musik beispielsweise, passiv genossen oder aktiv praktiziert, mobilisiert die Emotionszentren und setzt Dopamin frei, was das positive Gefühl von Verbundenheit generiert.⁹⁰ Kreative Aktivitäten sind zudem häufig durch kulturelle Praxis mit einer starken sozialen Komponente ausgestattet, etwa beim musizieren, Tanzen, dem Sport oder Spiel. In direkter Verbindung mit kultureller und körperlicher Tätigkeit stehend, ist das Spiel als eine Urform kultureller Aktivität zu nennen, welche auf grundlegende Elemente der Entwicklung menschlicher Fähigkeiten der Sensomotorik und der Kognition verweist, aber auch das soziale Lernen des Miteinanders, von Kommunikation, Empathie, Kooperation ermöglicht.⁹¹

85 Siehe Wallacher (2011); Layard (2005); Schaaff (1999): S. 40f.

86 Ahuvia et al. (2015): S. 10.

87 MacIntyre (2001): S. 100. Siehe auch Winnicot (1971).

88 Hills et al. (2000); Martens (2014): S. 149.

89 Nehls (2014): S. 204-205.

90 Bauer (2006): S. 43.

91 Kauke (1992); Huizinga (1987).

Als Ausgleich zu den oben genannten Punkten brauchen Menschen für ihr Wohlbefinden ausreichend Pausen, Erholung und ausreichend Schlaf. Bis zu 10 Stunden Schlaf pro Tag sind je nach persönlicher Veranlagung notwendig. Bei Schlafmangel ist ein deutlicher Abfall von Aufmerksamkeit und geistiger Leistungsfähigkeit zu verzeichnen.⁹² Praktiken zur Achtsamkeit, wie etwa Meditation, geben dem Gehirn eine Pause, und wirken ebenso positive auf das Wohlbefinden ein, da es Entspannung und Erholung bewirkt, sowie erlaubt Eindrücke zu verarbeiten und Stress abzubauen. Entsprechende Pausen erlauben zum einen, das eigene Befinden (und Wohlbefinden) überhaupt wahrzunehmen und daher auch Wohlbefinden zu genießen, sowie sich auf persönliche Anliegen zu besinnen.⁹³ Besonders deutliche Resultate zeigen medizinische Studien bei Menschen, die ihr Leben in weiteren Teilen nach solch Lebensweisen ausrichten, insgesamt stressfreier leben und sich (damit verbunden) meist bewusster ernähren.⁹⁴

Keine Abkürzung zum Glück: passive Unterhaltung und Drogenkonsum Empirische Studien zeigen, dass die verbreiteten Formen passiver Unterhaltung, vor allem Fernsehen, wenig zum Wohlbefinden beitragen.⁹⁵ Ähnliches gilt für Computerspiele, die zwar ein höheres Maß an Aktivität verlangen und auch ein gewisse soziale Komponente bieten können, aber gegenüber einer viele Sinne miteinbeziehende Erfahrung der echten Welt reduktiv sind: es vor allem die kognitiven Fähigkeiten angesprochen und trainiert. Somit eröffnen sie zwar einen Raum für Fantasien und Spiel, aber in einem wesentlich beschränkten Maße als ein gemeinsam betriebene Aktivität, Sport, Spiel oder ähnliches. Unterhaltungsspiele passiver Art wie Glücksspiele oder Computerspiele bieten oftmals Flow-Erfahrungen, führen aber zugleich zu insgesamt geringer Zufriedenheit, sie stellen somit eher eine Form von Ersatzbefriedigung dar und haben zudem ein großes Suchtpotential.⁹⁶ Die sich rasant entwickelnde Nutzung von sozialen Medien haben ebenso einen eher negativen Effekt auf das Wohlbefinden. Sind sie einerseits von dem Wunsch nach sozialen Kontakten getrieben und ermöglichen diesen auch, jedoch führt die Verzerrung durch die gelenkte Wahrnehmung und dem letztendlich nur virtuellen Kontakt zu einem nachhaltig geringerem Wohlbefinden.⁹⁷

92 Nehls (2014): S. 225-234.

93 Achtsamkeit ist somit mit Persönlichkeitsentwicklung verbunden. Ivztan et al. (2016).

94 Nehls (2014): S. 234ff.

95 Bucher (2009): S. 105f.; Martens (2014): S. 149f. Die Befriedigung ist etwas höher, wenn ausgewählte Sendungen geschaut werden und danach das Gerät auch wieder ausgeschaltet wird, als wenn es dauerhaft und beliebig läuft. Scherhorn (2002): S. 107.

96 Vgl. Hütther/Quarch (2016): S. 98ff. Lefebvre (2013); Triclot (2013). Gewalttätige PC-Spiele tragen aber zur realen sozialen Abstumpfung der NutzerInnen bei. Spitzer (2010): S. 159.

97 Tromholt et al. (2015); Schnabel (2010): S. 234.

Während der Konsum von Drogen starke Glücksgefühle bewirken kann, indem sie die Ausschüttung von Botenstoffen direkt beeinflussen, zeigt sich, dass das subjektive Wohlbefinden durch Drogenkonsum nicht gesteigert wird. Drogen wie MDMA führen zur Ausschüttung von Serotonin und erzeugen damit unmittelbares Wohlgefühl und eine größere Offenheit für körperliche Nähe, welche wiederum Wohlbefinden beiträgt. Allerdings wird der Botenstoff Serotonin zwar freigesetzt, aber nicht produziert – es folgt entsprechend eine negative Empfindung von Leere wenn die Wirkung der Droge nachlässt. Bei wiederholtem Drogenkonsum treten zudem Gewöhnungseffekte auf und vermindern die Wirkung, der Glückseffekt reduziert sich immer weiter und verlangt die Erhöhung der Dosierung.⁹⁸ Somit bestehen in Bezug auf Lebenszufriedenheit vorwiegend negative Korrelationen, dies gilt vor allem im Fall von Abhängigkeit und sogenanntem *Drogenmissbrauch*, der zunehmend außerhalb der sozialen Lebenswelt stattfindet und zunehmend negative Nebenwirkungen generiert und eine Spirale steigender Abhängigkeit bewirken kann; während maßvoller Konsum, der als Genuss gelten mag, durchaus zum Wohlbefinden beitragen kann, da er oft durch soziale Kontakte eingerahmt und in den meisten Kulturen entsprechend verankert ist.⁹⁹ Umstritten ist auch der medizinisch-therapeutische Bereich, in dem die Anwendung von Medikamenten von Antidepressiva wie Prozac (Fluoxetin), die zugunsten des subjektiven Wohlbefindens verschrieben werden, zunimmt. Es zeigen sich Fälle von Abhängigkeit, sowie Nebenwirkungen und eine gewisse Rückfallquote.¹⁰⁰

Ökonomisch-materielle Aspekte: Geld und Glück In Untersuchungen zum Zusammenhang von materiellem Wohlstand und Wohlbefinden zeigt sich weitgehend übereinstimmend, dass eine direkte Korrelation zwischen Einkommen und Wohlbefinden nur bis zu einem gewissen Niveau festzustellen ist, welches ungefähr dem gesellschaftlichen Durchschnittseinkommen entspricht. Der unter dem Namen *Easterlin Paradox* bekannt gewordene Effekt beschreibt, dass der Glückszuwachs bei steigendem Einkommen beim Überschreiten des Durchschnittseinkommens deutlich abnimmt. Ob es zu einer völligen Entkopplung oder nur einer deutlichen Abschwächung der Korrelation ist jedoch umstritten.¹⁰¹ Damit ist Wohlstand und Wohlbefinden jedoch keineswegs entkoppelt: grundlegend sind Menschen in wohlhabenden Gesellschaft zufriedener und innerhalb von Gesellschaften sind wohl-

98 Bucher (2009): S. 175f.

99 Kanitscheider (2011): S. 262ff. In Hinsicht auf Wohlbefinden ist der Konsum von Drogen auch im philosophischen Hedonismus umstritten, denn es handelt sich ja nicht um rein naturwüchsige sinnliche Empfindungen, sondern imaginäre Empfindungen, bzw. eine künstliche Verzerrung der Wahrnehmung, teils dem spirituellen näher. (Ebd.). Siehe auch Grinde (1996): S. 255; Gesang (2007): S. 90ff.

100 Bucher (2009): S. 176f.; Pommier (2018).

101 Diener et al. (1985); Delhey (2013): S. 160ff.; Mayert (2013): S. 92f.; Sacks et al. (2012).

habende Menschen zufriedener als arme Menschen; wenig untersucht sind dabei kulturelle Faktoren, etwa die Rolle von Materialismus in den Gesellschaften.¹⁰²

In der Forschung werden verschiedene Begründungen für diesen Effekt genannt. Muss ein höheres Einkommen erarbeitet werden entstehen bei hohen Einkommen oft entsprechende hohe Arbeitsbelastungen, welche sich negativ auf Gesundheit und soziale Kontakte auswirken.¹⁰³ Wenn es sich hingegen um Vermögenseinkünfte handelt, für die nicht gearbeitet werden muss, stehen einige der gesellschaftlichen Sinnkonstruktion wie etwa Arbeit/Berufstätigkeit zur Disposition. Die Möglichkeiten von potentieller Freiheit zur Selbstverwirklichung, welche mit Wohlstand assoziiert werden, bestehen in konsumorientierten Gesellschaften zwar real, sind aber doch begrenzt und werden tendenziell überschätzt.¹⁰⁴ Zudem werden die *Nebeneffekte* von Einkommenssteigerungen oft ausgeblendet und die Sorge vor großen Verlusten an Wohlbefinden durch ein sinkendes Einkommen sind übertrieben hoch.¹⁰⁵ Darin zeigt sich eine Form von Selbstreferenzialität des materiellen Wohlstands, der auch zur empfundenen hohen Zufriedenheit der reichen Menschen beiträgt: Studien zeigen, dass wohlhabenden Menschen finanzielle Ziele wichtiger sind und daher der Besitz eines Vermögens auch als starke Selbstbestätigung erwirkt.¹⁰⁶ Zugleich zeigt sich hier ein adverser Effekt, denn wer Geld für wichtig hält, um glücklich zu sein ist zugleich latent unglücklicher als andere, weil er nie genug haben kann, sondern eine Steigerung immer möglich ist.¹⁰⁷

Zugleich haben materieller Wohlstand und Vermögen verschiedene adverse Effekte auf das Wohlbefinden. Wohlstand erschwert oftmals soziale Beziehungen, denn vor allem wenn er neu erworben wurde, werden bestehende Beziehungen und Kontakte beeinträchtigt und lösen sich schneller auf; persönliche Bindungen werden dann insgesamt weniger wichtig in der Möglichkeit der Marktsphäre, wo nun mit dem Wohlstand alles erworben werden kann.¹⁰⁸ Studien haben gezeigt, dass Geld zu Distanz gegenüber anderen Menschen führt und teilweise regelrecht gegen soziale Aspekte immunisiert:

»Die Aktualisierung bzw. Aktivierung von Gedanken an Geld führt zu dissozialen bzw. antisozialen Tendenzen. Man sucht weniger Hilfe, gibt weniger Hilfe, hält die anderen lieber auf Distanz und ist lieber alleine als in der Gemeinschaft. Der dahinter steckende Gedanke ist in etwa der, dass Geld eng mit eigener Stärke und

102 Diener/Biswas-Diener (2002).

103 Vgl. Nickerson et al. (2003).

104 Vgl. Diener et al. (1993): S. 220ff. Zu den Sorgen der Megareichen, die sich um den Unterhalt all ihrer Besitztümer kümmern müssen und immer noch reichere Menschen kennen, siehe Frank (2009).

105 Aknin/Norton/Dunn (2009).

106 Nickerson et al. (2003).

107 Ahuvia et al. (2015): S. 8.

108 Martens (2014): S. 75ff.; Kroll (2008): S. 129; Delhey (2013): S. 165.

daher mit Macht (über andere) sowie mit Unabhängigkeit (von anderen) verbunden ist.«¹⁰⁹

Im umgekehrten Effekt befördert soziale Zurückweisung den Wunsch nach Geld, da dieses Sicherheit und eine gewisse Anerkennung via Status vermittelt.¹¹⁰ Der Einfluss von Geld ist besonders bei hohen Einkommen höher auf die Lebenszufriedenheit denn auf das Glück, also mehr auf kognitive denn auf affektive Aspekte.¹¹¹

Glück und Naturerfahrung Zahlreiche Studien belegen den positiven Einfluss von Naturkontakt auf das Wohlbefinden des Menschen. Schon relativ kurze aber regelmäßige Spaziergänge gelten als Gesundheitsprogramm für Menschen und bieten Erholung von den Stressfaktoren des urbanen Raums:

»Sie fühlen sich wohler, energiegeladener, gesünder, ruhiger und haben weniger Stress.«¹¹²

»Natural environments trigger a wide range of psychological impacts that, among other things, alter our cognitive and affective dispositions – effectively changing our programming.«¹¹³

Die grundlegend positive Konnotation zur Natur scheint dabei ebenso auf biologischen Grundlagen zu beruhen, indem Naturbezug sowohl basale Vitalität als auch einen (Über)Lebensraum für den Menschen symbolisiert. In der Genesung von Krankheiten zeigt sich, dass schon der Blick auf einen Baum durch das Krankenhausfenster sich positiv auswirkt im Vergleich zu dem Blick auf eine Mauer.¹¹⁴ Ebenso ist die Motivation am Arbeitsplatz höher und selbst bei Gefängnisinsassen korreliert das Wohlbefinden mit dem Blick auf Natur statt Beton.¹¹⁵ Studien ergeben, dass neben Spaziergängen und anderem Naturerleben zum Beispiel auch Gartenarbeit zum Wohlbefinden beiträgt. Insgesamt gilt, dass in die positive Erfahrung des Naturkontakts meist noch Aspekte von Bewegung, sozialen Komponenten sowie die Erfahrung von Selbstwirksamkeit hineinspielen.¹¹⁶ Auch Erfahrungen von Wildnis wirken sich positiv auf Wohlbefinden aus durch die Elemente von Selbsterfahrung, Reflexion, Gruppenerfahrung, Erlebnis etc.¹¹⁷ Auch der Kon-

109 Spitzer (2010): S. 186-187; vgl. Kast (2012): S. 122-141.

110 Spitzer (2010): S. 189ff.

111 Diener/Kahneman (2009).

112 Spitzer (2010): S. 148.

113 Ahuvia et al. (2015): S. 10.

114 Lambin (2014): S. 51.

115 Lambin (2014): S. 51-52. Bereits die Betrachtung von Naturmotiven (also Bildern statt realem Ausblick in die Natur) hat positive Effekte und begünstigt zum Beispiel pro-soziales Verhalten. Spitzer (2010): S. 153.

116 Webber/Hinds/Camic (2015); Waliczek et al. (2005); Nisbet et al. (2011); Capaldi et al. (2015).

117 Hinds (2008), (2011).

takt zu Tieren erhöht das Wohlbefinden: das Halten eines Haustieres hat positiven Einfluss auf die Gesundheit.¹¹⁸ Umgekehrt sind negative Umgebungsfaktoren (Umweltfaktoren), dem Wohlbefinden abträglich. Besonders Lärm und Luftverschmutzungen reduzieren das Wohlbefinden und es treten nur marginale Gewöhnungseffekte ein.¹¹⁹ Neben den direkten Effekten beeinträchtigt zudem die Besorgnis über Verschmutzung und Zerstörung der Umwelt das Wohlbefinden.¹²⁰

118 Lambin (2014): S. 60ff.

119 Bucher (2009): S. 79; Lambin (2014): S. 276-277.

120 Lambin (2014): S. 39.