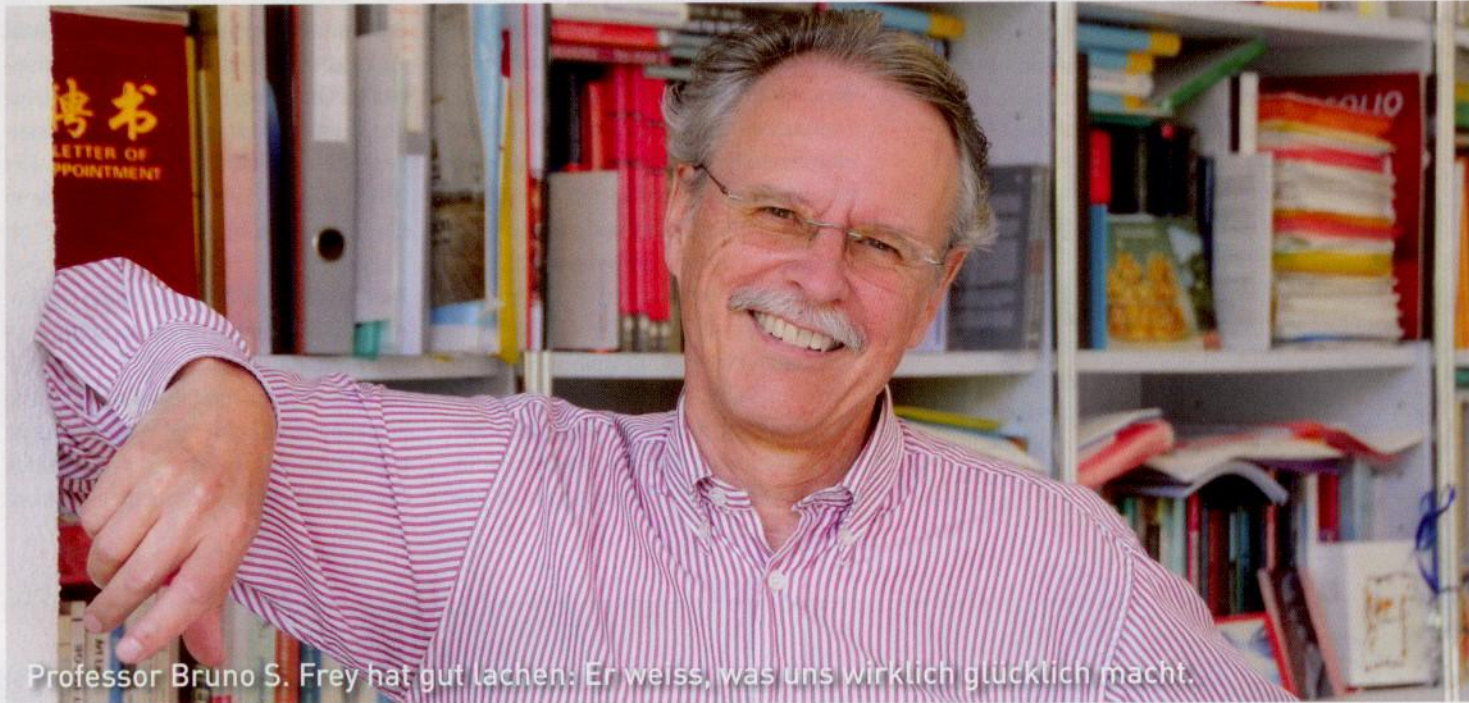


# FORSCHUNG Glück ist ein Nebeneffekt

Er ist Professor für Ökonomie an der Universität Zürich und hat einen nicht käuflichen Stoff untersucht: Bruno S. Frey ist Glücksforscher. Er weiss, dass Freundschaften wichtiger sind als ein erfolgreiches Berufsleben.



Professor Bruno S. Frey hat gut lachen: Er weiss, was uns wirklich glücklich macht.

**Herr Professor Frey, Sie sind Glücksforscher, ist das eine exakte Wissenschaft?**  
**Prof. Bruno S. Frey:** (Lacht) Glücksforschung ist überraschend exakt. Viel exakter, als dies Menschen erwarten würden. Wir führen umfassende empirische Untersuchungen durch, betreiben also Feldforschung. Wir befragen Tausende von Leuten, wie zufrieden oder glücklich sie mit ihrem Leben sind. Unsere Aussagen basieren nicht auf Spekulationen, sie sind auf sorgfältigen Untersuchungen abgestützt.

**Ist es wichtig, die Mechanik des Glücks zu verstehen?**

Bei der Glücksforschung geht es weniger darum zu erfahren, wie Glück mechanisch funktioniert. Es geht vielmehr darum, Information darüber zu sammeln, was wichtig ist für die Menschen, damit sie sich glücklich fühlen.

**Und was ist es? Was befördert das Glück?**  
 Es sind im Wesentlichen drei Dinge: gute materielle Verhältnisse, ein gut funktionierendes demokratisches System und ein intaktes soziales Netz. Dies sind sehr wichtige Voraussetzungen.

**Man spricht aber auch innerhalb eines konstanten Systems von Glückspilzen und Pechvögeln. Gibt es die? Oder ist Glück eine Frage der Wahrnehmung?**

Nein. Es gibt Menschen, die sind einfach glücklicher als andere. Das ist genetisch bestimmt, wie das funktioniert, darüber weiss die Wissenschaft aber noch sehr wenig. Aber wir kennen das alle. Es gibt Leute, die sich das Bein brechen und sagen: «Es hätte auch viel schlimmer kommen können.» Anderen passiert ein kleiner Unfall, und sie sind völlig niedergeschlagen.

**Das ist genetisch bestimmt?**

Ja, man weiss, dass eine eher positive oder negative Sicht aufs Leben vererbt wird und man diese Eigenschaft nicht wirklich beeinflussen kann. Aber ausserhalb dieser Veranlagung kann man etwas für sein eigenes Glück tun.

**«Zum Glück!», muss man da wohl sagen. Lässt sich Glück trainieren?**

Ich würde es nicht so formulieren. Es hat mehr mit Pflege als mit Training zu tun. Eine gute soziale Umgebung, gute Freunde zu haben, ein gutes Familienverhältnis zu pflegen, sind für die Lebenszufriedenheit sehr wichtige Faktoren.

**Wo liegt denn der Unterschied zwischen Zufriedenheit und Glück?**

Glück ist das kurzfristige Ereignis. Es kann auch durch Kleinigkeiten begünstigt werden. Wenn das Wetter gut ist, dann sind wir gleich etwas glücklicher. Lebenszufriedenheit ist etwas Grundsätzliches und Langfristigeres. In unserer Forschung fragen wir nach dem Grundsätzlichen, weniger nach dem Momentanen, Flüchtigen.

**Ist das Erleben vieler Glücksmomente ein Garant für ein besseres Leben?**

Nein. Man muss auch mal etwas unglücklich sein, um dann wieder glücklich

zu sein. Man muss wissen, dass das Leben Schwankungen hat, und man muss das akzeptieren lernen. Glückseligkeit spielt sich im Kontrast zur Abwesenheit von Glück ab.

**Wo findet Glück statt: im Kopf oder im Herzen?**

## DER GLÜCKSFORSCHER

Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Bruno S. Frey ist empirischer Wirtschaftsforscher an der Universität Zürich. Der 1941 in Basel geborene Frey beschäftigt sich nebst der Glücksforschung insbesondere auch mit Theorien der Wirtschaftspolitik. Seit 2004 leitet Frey als Forschungsdirektor das CREMA (Center for Research in Economics, Management and the Arts). Sein hauptsächliches Forschungsgebiet ist die Anwendung der Ökonomie auf nichtwirtschaftliche Bereiche wie Politik, Ökologie, Familie, Konflikte, Geschichte und Kunst.

In beidem. Es gibt aber Leute, die sich das Glück kaputt machen, indem sie zu hohe Erwartungen hegen. Es ist klug, das Leben so einzurichten, dass die Wünsche nicht zu hoch getrieben werden. Man muss das Glück, das einem beispielsweise bei einem Lottogewinn in den Schoss fällt, etwas über den Kopf steuern. Das heisst: Man muss mit dem Glück vernünftig umgehen.

**Sie sind Ökonom, betreiben empirische Wirtschafts- und Glücksforschung. Sie untersuchen Glück sicher anders, als dies ein Philosoph tun würde?**

Ja, ein Philosoph untersucht Glück nie empirisch. Er würde über die Bedingungen und die Eigenschaften von Glück spekulieren. Ein Philosoph würde vor allem auch vorschlagen, wie man leben soll, um glücklich zu werden. Wir Ökonomen und im Übrigen auch Psychologen untersuchen hingegen, auf welche Faktoren Glück zurückzuführen ist. Als Ökonom gibt man weniger Ratschläge, man schaut auf die allgemeinen Bedingungen, die Glück begünstigen. In der

Schweiz sind die Faktoren Wirtschaft, Politik, soziale Bedingungen so vorteilhaft, dass die Schweiz zu den glücklichsten Ländern der Welt gehört.

**Wie kommt es aber, dass die Suizidrate in der Schweiz überdurchschnittlich hoch ist?**

Das ist in der Tat eine Eigenheit in der Schweiz. Normalerweise sind die Suizidraten in Ländern mit hoher Zufriedenheit tief. Der Befund für die Schweiz lässt sich erklären, weil man die Gründe für Suizid wenig unterscheidet. Man kann aus rationalen Gründen sein Leben beenden. Ich denke da etwa an unerträgliche Schmerzen oder unheilbare Krankheiten. Der Anteil solcher Selbsttötungen dürfte in der Schweiz recht hoch sein.

**Eine zwingende Frage an einen Ökonomen: Lässt sich Glück kaufen, vermarkten, kapitalisieren?**

Nein, das geht nicht. Eine neue Wohnung beziehen oder kaufen, das macht zuerst glücklich, man gewöhnt sich aber rasch daran. Studien zeigen, materiell stark ori-

enterte Menschen sind durchschnittlich weniger glücklich als Idealisten. Letztere empfinden ein gesteigertes materielles Niveau als befriedigender als Materialisten, die ihren Standard stets noch ein wenig weiter anheben wollen.

**Sie sagen, intakte soziale Beziehungen sind ein Glücksfaktor. Gewöhnt man sich denn daran weniger?**

Man gewöhnt sich rasch an ein tolles Auto, an intakte soziale Beziehungen weniger. Freundschaften erneuern und erleben sich immer wieder neu. Aber die wollen gelebt sein und die brauchen Zeit und Pflege. Viele Menschen unterschätzen diesen Glücksfaktor.

**Sie haben 2006 in Ihrer Arbeit «Does watching TV make us happy?» untersucht, ob Fernsehen uns vom Glück fernhält. Was ist dabei rausgekommen?**

Die Kernaussage ist, dass das TV bei Menschen, die in ungünstigen Verhältnissen leben und wenig soziale Kontakte pflegen, deren Zufriedenheit stabilisie-

ren kann. Dies, weil Fernsehen doch eine gewisse Anregung bieten kann. Wer viele Optionen im Leben hat, wird hingegen beim TV-Schauen eher unzufrieden. Wer (zu) viele Stunden vor dem TV verbringt, ist innerlich nicht oder zu wenig beschäftigt und wird dadurch unglücklich. Man sollte mit dem TV-Konsum im eigenen Interesse zurückhaltend sein.

**Sie haben damals den Fernseher aus Ihrer Wohnung verbannt. Hat er seither wieder Einzug in Ihr Leben gehalten?**

Nein. Es kann leicht passieren, dass man müde nach Hause kommt, zuerst die Nachrichten schaut, dann noch einen Krimi anhängt und so viele Stunden vor dem TV verbringt. Ich lese heute viel mehr Bücher, und das ist sehr befriedigend. Dass dem so ist, das kann jeder ganz leicht selber ausprobieren.

**Was ausser dem TV hält uns sonst noch davon ab, glücklich zu sein?**

Wenn man unbedingt versucht, glücklich zu werden. Glück ist ein Nebeneffekt eines zufriedenen Lebens. Glücks-Kurse

und -Bücher bringen wenig. Glück entsteht aus dem Leben.

**Wieso ist es denn wichtig, dass Menschen glücklich sind?**

Wir wissen, dass dies seit je das grösste Ziel der allermeisten Menschen ist. Es ist wichtiger, als reich, erfolgreich oder schön zu sein. Ein glücklicher Mensch ist zum Beispiel auch grosszügiger, er spendet mehr Geld, ist karitativ tätig oder engagiert sich in der Freiwilligenarbeit. Glückliche Menschen tun einer Gesellschaft gut.

KATHARINA REDERER

FOTO: ROLF NEESER ::

## MEHR WISSEN

– Bruno S. Frey und Claudia Frey Marti: «Glück. Die Sicht der Ökonomie», Rüegger Verlag, 2010, ISBN 978-3-7253-0936-8, ca. Fr. 22.–