

Wer glücklich ist, lebt länger!

VON BRUNO S. FREY

Ist dies nicht eine Binsenweisheit: Glückliche Menschen sind weniger krank und leben länger? Viele Beobachter halten die lebensverlängernde Wirkung des Glücks für ein Märchen, das in keiner Weise wissenschaftlichen Standards entspricht. Ist es nur eine naive Wunschvorstellung, die nichts mit der Realität zu tun hat?

Die Glücksforschung hat die Beziehung zwischen Glück, Gesundheit und Lebenserwartung vertieft untersucht. «Glück» lässt sich dabei auf viele unterschiedliche Weisen erfassen. Im Vordergrund steht das langfristige Konzept der Lebenszufriedenheit, aber auch positive Emotionen wie Freude oder Lachen, und negative Emotionen wie Trauer oder Angst spielen eine Rolle.

Bei diesen Untersuchungen zeigt sich: Glückliche Menschen leben in der Tat länger. Menschen, die sich selbst als glücklich bezeichnen, leben etwa 14 Prozent länger als unglückliche Personen. Bei der in Industrieländern geltenden Lebenserwartung bedeutet dies nicht weniger als ein *zehn Jahre längeres Leben*. Glückliche Menschen sind auch weniger suizidgefährdet und fallen weniger häufig Unglücksfällen zum Opfer. Auch wenn mit anderen, wohlbekanntem Einflüssen auf die Gesundheit wie Rauchen oder Übergewicht verglichen wird, erweist sich der Einfluss des Glücks auf die Gesundheit und die Langlebigkeit als besonders bedeutsam.

Der Einfluss des Glücks auf die körperliche Gesundheit und die Lebenserwartung lässt sich auf

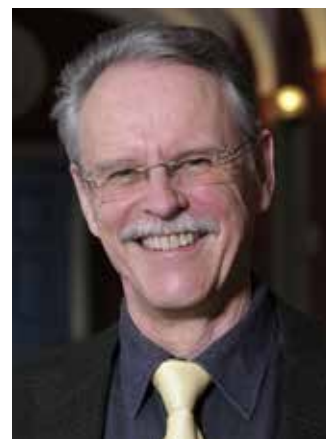
verschiedene Weise empirisch erfassen.

Das Leben einzelner Personen kann zum Beispiel über viele Jahre beobachtet werden. Die sogenannte «Nonnenstudie» ist dafür ein gutes Beispiel. Klosterfrauen eignen sich für eine derartige Untersuchung besonders gut, weil sie jahrelang unter ähnlichen Bedingungen leben. Bevor junge Frauen ins Kloster eintraten, wurden sie nach ihrem Glückszustand befragt. Diejenigen, die sich selbst als glücklicher bezeichneten, lebten in der Tat beträchtlich länger als jene, die sich beim Klostereintritt als weniger glücklich einstufen.

Aus diesen und anderen Untersuchungen wird deutlich: Eine hohe Lebenszufriedenheit und positive Emotionen tragen wesentlich zu besserer Gesundheit und zu einem längeren Leben bei. Umgekehrt darf jedoch nicht direkt auf die Wirkung des Glücks auf ganz bestimmte Krankheiten geschlossen werden. So ist insbesondere der Einfluss von Glück auf Krebserkrankungen ungeklärt. Sicherlich geht die Verbesserung des Gesundheitszustands der Bevölkerung wesentlich auf eine verbesserte medizinische Versorgung und Hygiene und damit auf einen höheren Lebensstandard zurück. Das Glück der Menschen wird durch günstige wirtschaftliche und politische Bedingungen deutlich gesteigert. Gleichzeitig steigern Freundschaften und verwandtschaftliche Beziehungen das Glück nachhaltig.

Bei dieser Betrachtung bleibt offen, ob glückliche Menschen in

der Tat besser und länger leben, oder wer bei guter Gesundheit ist und länger lebt, sich deshalb auch als glücklicher betrachtet. Beide Kausalrichtungen sind wichtig. Eine staatliche Ordnung, die den Menschen erlaubt, ihr Glück zu finden und zu steigern, trägt neben den hygienischen und medizinischen Massnahmen wesentlich zu einem gesunden und langen Leben bei.



Bruno S. Frey

ist Professor für Wirtschaftswissenschaft an der Zeppelin Universität. Er ist auch als Direktor des Forschungsinstituts CREMA (Center for Economics, Research, Management & the Arts) tätig. Kürzlich hat er mit Claudia Frey Marti das Buch «Glück - die Sicht der Ökonomie» (Rüegger Verlag, 2. Auflage) veröffentlicht.