

Die lebensverlängernde Wirkung des Glücks

<http://oekonomenstimme.org/a/97/>



Bruno S. Frey

Personen, die mit ihrem Leben zufrieden sind, leben länger. Gleichzeitig verfügen sie über eine höhere Lebensqualität; sie sind weniger krank als weniger glückliche Leute. Sie genießen es, auf der Welt zu sein und möchten diesen angenehmen Zustand so lange wie möglich bewahren. Diese Vorstellungen werden allerdings nicht von allen Menschen geteilt. Manche halten die lebensverlängernde Wirkung des Glücks für ein Ammenmärchen, das keiner wissenschaftlichen Prüfung standhält. Sie sehen sie als Wunschvorstellung, die nichts mit der Realität zu tun hat.

Der Zusammenhang zwischen Glück, körperlicher Gesundheit und der Lebenserwartung ist im Rahmen der Glücksforschung vertieft untersucht worden. Einer der bedeutendsten Forscher auf diesem Gebiet, der Sozialpsychologe Ed Diener und seine Mitarbeiterin Micaela Chan, haben soeben in einem Arbeitspapier (2010) Hunderte von Forschungsbefunden kritisch analysiert und zusammengefasst. Dabei werden nicht nur einzelne Studien betrachtet, sondern auch Übersichtsartikel und Meta-Analysen. „Glück“ wird auf unterschiedliche Weise gemessen, insbesondere mittels des langfristigen und evaluierenden Konzeptes der Lebenszufriedenheit, aber auch mittels kurzfristigen positiven Emotionen wie Freude oder Lachen, und negativen Emotionen wie Trauer oder Angst.

Ein 14% längeres Leben

Das Ergebnis ist eindeutig: Glückliche Menschen leben in der Tat länger. Der Effekt ist überraschend gross. Eine wichtige meta-analytische Studie von Howell, Kern und Lyubomirsky (2007) kommt zum Schluss, dass glückliche Menschen etwa 14 Prozent länger als Personen leben, die sich selbst als unglücklich bezeichnen. Bei der in Industrieländern geltenden Lebenserwartung bedeutet dies nicht weniger als zehn Jahre. Wer glücklich ist, ist auch weniger gefährdet, Selbstmord zu begehen und fällt weniger häufig Unglücksfällen zum Opfer. Auch wenn mit anderen, wohlbekanntem Einflüssen auf die Gesundheit wie Rauchen, Übergewicht oder Verzicht auf die Verwendung von Sicherheitsgurten beim Autofahren verglichen wird, erweist sich der Einfluss des Glücks auf die Gesundheit und die Langlebigkeit als besonders bedeutsam.

Wie misst man den Effekt von „Glück“?

Wie lässt sich der Einfluss des Glücks auf die körperliche Gesundheit und die Lebenserwartung empirisch erfassen? Es stehen eine ganze Reihe von Methoden zu Verfügung. Am wichtigsten sind die Folgenden:

- Eine grosse Zahl einzelner Personen werden über viele Jahre beobachtet und es wird untersucht, ob die glücklicheren unter ihnen tatsächlich gesünder sind und länger leben. Berühmt geworden ist eine „Nonnenstudie“. Bevor junge Frauen ins Kloster eintraten, wurden sie nach ihrem Glückszustand befragt. Es erwies sich, dass diejenigen, die sich selbst als glücklicher bezeichneten, in der Tat deutlich länger lebten als diejenigen, die sich vor dem Klostereintritt als weniger glücklich einstufen. Klosterfrauen eignen sich für eine derartige Studie besonders gut, weil sie unter jeweils ähnlichen Bedingungen leben.
- Exogene Veränderungen des Glücks können mit spezifischen physiologischen Prozessen, deren Wirkung auf die Gesundheit und Lebenserwartung bekannt ist, in Beziehung gesetzt werden.
- In Laborexperimenten können Emotionen manipuliert werden (zum Beispiel indem den Versuchspersonen ein heiterer oder ein trauriger Film gezeigt wird). Danach wird untersucht, wie bestimmte physiologische Faktoren (wie etwa der Blutdruck), deren Einfluss auf die Gesundheit bekannt ist, beeinflusst werden.
- Es können Versuche mit Tieren unternommen werden, bei denen eine für das Tier angenehme oder unangenehme Umgebung experimentell manipuliert wird, oder bei denen die physiologischen Verbindungen zwischen Wohlergehen und Gesundheit blockiert werden.
- Es lässt sich untersuchen, wie in der Natur vorkommende Ereignisse, wie etwa Wirbelstürme oder Überschwemmungen, das Glücksempfinden und als Ergebnis davon die Gesundheit beeinflussen. Am Tage nach dem Erdbeben in Los Angeles im Jahre 1994 ist die Mortalität fünfmal so hoch gewesen wie in den Wochen vorher.
- Schliesslich kann der Einfluss persönlicher Schicksalsschläge, wie der Verlust eines Ehepartners, auf die Gesundheit analysiert werden. Eine Studie hat beispielsweise ergeben, dass die Mortalität von Männern, die ihre Frauen verlieren, im ersten Monat der Trauer doppelt so hoch als normal ist. Bei Frauen, deren Ehemann starb, ist die entsprechende Mortalität sogar dreimal so hoch wie normal.

Aus diesen und anderen Untersuchungen wird deutlich: Glück ist nicht nur ein von fast allen Menschen zu allen Zeiten angestrebter Zustand. Vielmehr tragen eine hohe Lebenszufriedenheit und positive Emotionen wesentlich zu besserer Gesundheit und zu einem längeren Leben bei. Allerdings kann damit (noch) nicht auf die Wirkung des Glücks auf ganz bestimmte Krankheiten geschlossen werden. Insbesondere sind die Befunde hinsichtlich von metastatischem Krebs uneinheitlich und bisher wenig überzeugend.

Faktoren für ein glückliches Leben

Seit längerer Zeit ist bekannt, dass die Verbesserung des Gesundheitszustands der Bevölkerung und die stark angestiegene Lebenserwartung wesentlich auf eine verbesserte medizinische Versorgung und Hygiene infolge eines höheren Lebensstandards zurückgehen. Die Glücksforschungen (z.B. Frey und Stutzer 2002, Frey 2008, Frey und Frey Marti 2010) weisen darüber hinaus auf die grosse Bedeutung psychischer Phänomene hin. Welche Faktoren dem Glück förderlich sind, ist in dieser Forschung sowohl für einzelne

Länder als auch für unseren Planeten als Ganzem ausführlich untersucht worden. Das Glück der Menschen wird neben günstigen wirtschaftlichen und politischen Bedingungen vor allem durch ein reges soziales Leben, also befriedigende Freundschaften und verwandtschaftliche Beziehungen, erhöht.

Kausalrichtung zwischen Glück und Gesundheit?

Eine positive Korrelation zwischen Glück und Gesundheit wurde zwar in vielen Untersuchungen festgestellt, aber die subjektive Einschätzung der psychischen Gesundheit lässt sich wegen der hohen Korrelation kaum von den subjektiven Wohlfahrtsindikatoren unterscheiden. Damit ist jedoch noch nichts über die Kausalrichtung ausgesagt. Die Forschungen von Diener und Mitarbeitern, die die Kausalrichtung vom Glück auf die Gesundheit etablieren, bringen somit wichtige zusätzliche Erkenntnisse.

Literatur

Diener, Ed und Micaela Chan (2010), Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity, Working Paper, Department of Psychology, University of Illinois, July.

Frey, Bruno S. und Alois Stutzer (2002), Happiness and Economics. Princeton: Princeton University Press.

Frey, Bruno S. (2008) Happiness: A Revolution in Economics. MIT Press, Cambridge, Mass.

Frey, Bruno S. und Claudia Frey Marti (2010). Glück. Die Sicht der Ökonomie. Chur und Zürich, Rüegger.

Howell, R. T., M.L. Kern and S. Lyubomirsky, Health Benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. Health Psychology 1 (2007): 83-136.

©KOF ETH Zürich, 18. Okt. 2010