

Glückliche Menschen leben besser und länger

Auf die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Glücksbefinden und Gesundheit ergibt sich aus der jüngeren Forschung eine klare Antwort: Höhere Lebenszufriedenheit ist mit besserer Gesundheit und einem längeren Leben verbunden. Von Bruno S. Frey

Weiss nicht jeder: Wer glücklich ist, lebt länger und ist weniger krank? Diese Binsenweisheit ist – wie jedes andere Allgemeinwissen – allerdings auch heftig umstritten. Viele halten die lebensverlängernde Wirkung des Glücks für ein Ammenmärchen, das keiner wissenschaftlichen Prüfung standhält. Sie sehen sie als naive Wunschvorstellung, die nichts mit der Realität zu tun hat. Die Frage, ob Glück zu besserer Gesundheit und längerem Leben beiträgt, ist deshalb offen.

Ein zehn Jahre längeres Leben

Der Zusammenhang zwischen Glück, körperlicher Gesundheit und der Lebenserwartung ist neuerdings im Rahmen der Glücksforschung vertieft untersucht worden. Neben Ökonomen hat sie vor allem Sozialpsychologen beschäftigt. Soeben ist eine Forschungsarbeit erschienen, die Hunderte von Forschungsbefunden zu dieser Frage kritisch analysiert und zusammenfasst. «Glück» wird dabei auf viele unterschiedliche Weisen gemessen, insbesondere mit dem langfristigen und evaluierenden Konzept der Lebenszufriedenheit, aber auch mit kurzfristigen positiven Emotionen wie Freude oder Lachen und negativen Emotionen wie Trauer oder Angst.

Das Ergebnis ist eindeutig: Glückliche Menschen leben in der Tat länger. Der Effekt ist überraschend gross. Eine der betrachteten Studien kommt zum Schluss, dass glückliche Menschen etwa 14 Prozent länger leben als Personen, die sich selbst als unglücklich bezeichnen. Bei der in Industrieländern geltenden Lebenserwartung bedeutet dies nicht weniger als ein zehn Jahre längeres Leben. 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 oder Übergewicht verglichen wird, erweist sich der Einfluss des Glücks auf die Gesundheit und die

Langlebigkeit als besonders bedeutsam. Wie lässt sich der Einfluss des Glücks auf die körperliche Gesundheit und die Lebenserwartung empirisch erfassen? Es stehen eine ganze Reihe von Methoden zur Verfügung.

► So kann eine grosse Zahl einzelner Personen über viele Jahre beobachtet werden. Es wird dann 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 Klostertritt als weniger glücklich einstufen. Klosterfrauen eignen sich für eine derartige Studie besonders gut, weil sie unter jeweils ähnlichen Bedingungen leben.

► Es lässt sich auch untersuchen, wie in der Natur vorkommende Ereignisse wie Wirbelstürme oder Überschwemmungen das Glücksempfinden und als Ergebnis davon die Gesundheit beeinflussen. Am Tage nach dem Erdbeben in Los Angeles im Jahre 1994 waren zum Beispiel die Einwohner dieser Stadt weniger glücklich, und ihre Mortalität war fünfmal so hoch wie in den Wochen vorher.

► Schliesslich kann der Einfluss persönlicher Schicksalsschläge – wie der Verlust eines Ehepartners – auf die Gesundheit betrachtet werden. Eine Studie hat ergeben, dass die Mortalität von Männern, die ihre Frau 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 geschlos-

sen werden. Insbesondere sind die Befunde hinsichtlich metastatischer Krebses uneinheitlich; der Einfluss von Glück auf Krebserkrankungen ist somit offen. Die Verbesserung des Gesundheitszustands der Bevölkerung und die stark angestiegene Lebenserwartung gehen sicherlich wesentlich auf eine verbesserte medizinische Versorgung und Hygiene und damit auf einen höheren Lebensstandard zurück. Glücksforscher 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 Ganzes ausführlich untersucht worden. Das Glück der Menschen wird durch günstige wirtschaftliche und politische Bedingungen gesteigert. Aber vor allem ein reges soziales Leben, also befriedigende Freundschaften und verwandtschaftliche Beziehungen, steigert das Glück.

Fragen zur Kausalrichtung

Ein positiver Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit wurde zwar bereits in vielen Untersuchungen festgestellt. Offen blieb jedoch, ob glückliche Menschen in der Tat besser und länger leben oder wer bei guter Gesundheit ist und länger lebt, sich eben auch als glücklicher betrachtet. Die genannten Forschungen, die die Kausalrichtung vom Glück auf die Gesundheit bestätigen, bringen wichtige zusätzliche Erkenntnisse. Eine staatliche Ordnung, die den Menschen erlaubt, ihr Glück zu finden und zu steigern, trägt somit neben den herkömmlichen hygienischen und medizinischen Massnahmen wesentlich zu einem gesunden und langen Leben bei.

Bruno S. Frey ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Zürich und in der Führung des Forschungsinstituts Crema tätig. Er hat kürzlich zusammen mit Claudia Frey Marti das Buch «Glück – die Sicht der Ökonomie» (Rüegger-Verlag, Chur 2010) veröffentlicht.