



Der Tretmühle des Glücks entkommen

In Darmstadt suchten Glücksforscher nach den Quellen von Lebenszufriedenheit

Allen Krisen und Bedrohungen zum Trotz: Die vergangenen 50 Jahre haben den Menschen in den westlichen Industriestaaten ein beinahe stetiges und in der Summe gewaltiges Wirtschaftswachstum und einen hohen Lebensstandard beschert. Doch wie Umfragen zeigen, ging mit dem Zuwachs an Wohlstand kein Zuwachs an Glück einher: Die Lebenszufriedenheit der Bevölkerung stagnierte. Schon im Jahr 1974 hatte der Ökonom Richard Easterlin eine Gesetzmäßigkeit beschrieben, die als „Easterlin-Paradox“ in die Lehrbücher einging: Sobald die Grundbedürfnisse gedeckt sind, macht mehr Einkommen nicht glücklicher.

Über die Gründe für unsere relative Armut an Glück inmitten unseres Reichtums an Gütern machte sich im April diesen Jahres eine interdisziplinäre Schar von Wissenschaftlern und Praktikern auf der ersten „Konferenz für Glücksforschung“ in Darmstadt Gedanken. Der Nürnberger Wirtschaftsprofessor Karlheinz Ruckriegel erklärt die Kluft zwischen Haben und Zufriedensein mit dem erwähnten Phänomen der „hedonischen Anpassung“ oder „Tretmühle“ (*hedonic treadmill*): Sobald man im Leben ein – materielles, berufliches – Ziel erreicht hat, lehnt man sich nicht zufrieden zurück. Vielmehr schielt man nach rechts und links, vergleicht sich mit den anderen und entdeckt, dass es diesen inzwischen ebenfalls besser geht. Also legt man die Messlatte ein Stück höher und strampelt umso heftiger dem Glück hinterher. Und strampelt, und strampelt ...

„Ein Nullsummenspiel“, meint Ruckriegel und zieht daraus den Schluss: „Materialismus macht nicht glücklich“. Was aber macht glücklich? Das Verhängnis mit der Tretmühle des Glücks ist: Nicht nur das Streben nach Besitz und Status, sondern auch das Streben nach dem Glück selbst macht einen nicht glücklicher. Der Religionswissenschaftler Michael Utsch formulierte es in seinem Vortrag so: „Glück entzieht sich der Verfügbarkeit.“ Wenn man danach greift und es festhalten will, rutscht es einem durch die Finger.

Also strampeln wir vergebens? Gibt es kein Fortkommen in der Tretmühle des Glücks? Die meisten der Glücksforscher waren da optimistisch: Doch, wir können durchaus die äußeren und inneren Voraussetzungen für mehr Lebenszufriedenheit schaffen, meinte der niederländische Soziologe und Sozialpsychologe Ruut Veenhoven: *livability* und *life-ability*.

Zur *life-ability*, der inneren Basis des Glücks, zählt vor allem das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das heißt: Ich kann die Anforderungen des Alltags bewältigen, und ich beherrsche manche Tätigkeiten so gut, dass ich selbstgenügsam in ihnen aufgehen kann: Konzentriertes Tun – Flow – macht glücklich. Der Heidelberger Sportwissenschaftler Wolfgang Knörzer pries körperliche Bewegung als eine ziemlich verlässliche Quelle von Glück – sofern der Sport „entsportlicht“ und nicht als Leistungsschau betrieben wird. Sonst lässt die Tretmühle grüßen!

Zu den äußeren Voraussetzungen für Zufriedenheit, also zur *livability*, zählt vor allem „Sozialkapital“, wie der österreichische Sozialforscher Ernst Gehmacher erläuterte. Sozialkapital, das sei die Kraft, die Menschen, Gemeinschaften und Kulturen zusammenhält. Dazu gehörten auf der individuellen Ebene ein intaktes soziales Netz, wirklich enge persönliche Bindungen zu einer oder zwei Handvoll Angehörigen und Freunden. Aber auch als gerecht empfundene Regeln und Gesetze, gemeinsame ethische und religiöse Überzeugungen zählen für Gehmacher zu den Bindekräften, die die Mitglieder einer Gemeinschaft glücklicher machen. ■ TSA