

# Glücksdefinitionen und -erfahrungen der Bevölkerung

ERGEBNISSE EINER QUALITATIVEN UND QUANTITATIVEN BEFRAGUNG



Die Furcht ist das Unglück,  
deshalb ist nicht Mut das Glück,  
sondern die Furchtlosigkeit.

FRANZ KAFKA (1883–1924)

IDENTITY ≡ FOUNDATION  
Gemeinnützige Stiftung

**STIFTER:** Margret und Paul J. Kohtes; **VORSTAND:** P. J. Kohtes (Vorsitzender), Dr. Ulrich Freiesleben;  
**BEIRAT:** Prof. Dr. Eugen Buß (Vorsitzender), Prof. Dr. Erhard Meyer-Galow, Prof. Dr. Muneto Sonoda,  
Dr. Rainer Zimmermann;

**PROJEKT-MANAGEMENT:** Marion Jäger-Maluche

**ADRESSE:** Identity Foundation, c/o ECC Kohtes Klewes, Schanzenstraße 56,  
40549 Düsseldorf, Telefon: 02 11/9541-115, Telefax: 02 11/95 41-380;

**INTERNET:** [www.identityfoundation.de](http://www.identityfoundation.de)

Alle Rechte der Vervielfältigung und Wiedergabe © by Identity Foundation

Schriftenreihe der Identity Foundation, Band 5, ISSN: 1617-6146, ISBN: 3-9807839-3-6

# Glücksdefinitionen und -erfahrungen der Bevölkerung

ERGEBNISSE EINER QUALITATIVEN UND QUANTITATIVEN BEFRAGUNG



# INHALT

VORBEMERKUNG	.....	7
1. GESCHICHTE UND STAND DER EMPIRISCHEN GLÜCKSFORSCHUNG	.....	8
<b>Entstehung und Stand der modernen empirischen Glücksforschung</b>	.....	9
2. WAS IST GLÜCK? DEFINITIONSVERSUCHE DER BEVÖLKERUNG	.....	20
3. INDIVIDUELLE GLÜCKSERLEBNISSE	.....	48
<b>Altersabhängiges Glück</b>	.....	53
<b>Einflussfaktoren auf das individuelle Glücksgefühl</b>	.....	59
<b>Persönlichkeitsgefühl von Glücklichen und weniger Glücklichen</b>	.....	64
ANHANG	.....	66
<b>Allgemeine Anmerkungen zur Faktorenanalyse</b>	.....	66
LITERATURVERZEICHNIS	.....	69
ZU GUTER LETZT	.....	72
WAS WIR WOLLEN	.....	73
WEITERE PROJEKTE DER IDENTITY FOUNDATION	.....	74





## VORBEMERKUNG

Im Auftrag der Identity Foundation, Düsseldorf, führte das Institut für Demoskopie Allensbach eine umfassende Untersuchung zu den Glücksdefinitionen und -erfahrungen der Bevölkerung durch. Zum Thema Glücksforschung liegen insbesondere aus den Vereinigten Staaten bereits zahlreiche Arbeiten vor; gleichzeitig hat sich die Richtung der Glücksforschung gerade in den Vereinigten Staaten in letzter Zeit deutlich verändert. Martin E. P. Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi stellen in einem Artikel mit dem Titel „Positive Psychology“ die These auf, dass nach einer Phase, in der die Psychologie von einem negativen Ansatz der Diagnose und Bewältigung von Störungen ausging, nun das Zeitalter der positiven Psychologie einsetzen müsse, die von den Präventionsgedanken ausgehe: „Prevention researchers have discovered that there are human strengths that act as buffers against mental illness: courage, future mindedness, optimism, interpersonal skill, faith, work ethic, hope, honesty, perseverance, and the capacity for flow and insight, to name several. Much of the task of prevention in this new century will be to create a science of human strength whose mission will be to understand and learn how to foster these virtues in young people.“

Als vielversprechende Forschungsfelder der positiven Psychologie gelten vor allem die Analyse von Ursachen und Anlässen von Glückserlebnissen, die Bedeutung von Selbstbestimmung und die Bedeutung des sozialen Umfelds für individuelle Glückserfahrungen. Diese Überlegungen wurden in hohem Maße in die aktuelle Untersuchung integriert. Insgesamt führte das Institut für Demoskopie Allensbach drei Untersuchungsschritte durch, eine Bestandsaufnahme aktueller Arbeiten auf diesem Feld, eine qualitative Studie, die sich auf 25 Tiefeninterviews stützt sowie eine quantitative Befragung eines repräsentativen Bevölkerungsquerschnitts. Die Face-to-face-Interviews wurden im September 2002 durchgeführt.

Die Untersuchungsdaten, der Repräsentanznachweis und die Fragebogen für die Tiefeninterviews sowie die quantitative Befragung stehen Interessierten auf der Internetseite der Stiftung zur Verfügung.

## 1. GESCHICHTE UND STAND DER EMPIRISCHEN GLÜCKSFORSCHUNG

Die Frage nach dem Glück bewegte die Menschen bereits lange vor der Herausbildung des abstrakten, begrifflichen Denkens. In fast allen Mythen und Religionen finden sich Idealbilder eines vollkommen glücklichen Lebens, das in tiefer Vergangenheit oder in der fernen Zukunft vermutet wird. Die Gegenwart gilt dabei oft als unglückliche, verwilderte Zwischenzeit; die Menschheit befinde sich auf dem Weg zwischen Arkadien und Elysien. Stets geht es darum, das verlorengegangene Glück wiederzugewinnen oder das gegenwärtige Unglück in Glück zu verwandeln. Als glücklich erscheint in solchen Idealbildern ein Dasein ohne Hunger, ohne Sorge, ohne Krankheit und Alter, in beständiger Sozial- und Liebesgemeinschaft sowie in der Nähe zu Gott.

DIE MEHRZAHL DER MENSCHEN NENNT BIS ZUM HEUTIGEN TAG EINZELNE BESTANDTEILE SOLCHER IDEALBILDER, WIE ZUM BEISPIEL „GESUND“ ODER „SORGENFREI“, WENN SIE BESCHREIBEN SOLL, WAS DAS GLÜCK AUSMACHT.

Die Mehrzahl der Menschen nennt bis zum heutigen Tag einzelne Bestandteile solcher Idealbilder, wie zum Beispiel „gesund“ oder „sorgenfrei“, wenn sie beschreiben soll, was das Glück ausmacht. Doch spätestens seit den antiken Philosophen gibt es daneben auch eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Glück, bei der es darum geht, was Glück unabhängig von solchen möglichen Bestandteilen oder Voraussetzungen sei, und wie man es erlangen könne.

Schon in der Antike bildeten sich bei solchen Überlegungen zwei ganz unterschiedliche Auffassungen von Glück heraus, die bis hin zur modernen Glücksforschung bedeutsam blieben. So definierte einerseits Aristoteles das Glück vor allem als wesenhafte Tüchtigkeit, das heißt als ein auf Vervollkommnung bedachtes Tätigsein in jenen Bereichen, zu denen man besonders befähigt ist. Dabei ging es Aristoteles noch nicht um Tätigkeit im Sinne der von ihm als erniedrigend empfundenen Erwerbsarbeit. Beim Menschen, der sich durch seine Vernunftseele vom Rest der Welt unterscheidet, bedeute Tätigsein an oberster Stelle vielmehr eine Aktivität der Vernunftseele bei der Erkenntnis des Guten, auf das hin alle anderen Dinge und Einrichtungen ausgerichtet sein sollten. Vollkommenes Glück ist dementsprechend auch nur im Rahmen des idealen Staates möglich.

Andererseits charakterisierten Philosophen wie Epikur das Glück eher als die ganz individuelle Befriedigung von Wünschen und Bedürfnissen. Dabei dürfe man allerdings nicht jeder Neigung nachgeben. Lust und Unlust müsse man stets sorgfältig gegeneinander abwägen und alles vermeiden, was auf Dauer ein Übergewicht von Unlust hervorrufen könne. Der schlecht beleumundete Epikureismus entpuppt sich so als Anleitung zu einem Maß haltenden, auf Bildung und Kunstgenuss ausgerichteten Leben. In diesem beschaulichen Leben hat aber auch das soziale Miteinander große Bedeutung, weil es das Dasein bereichert.

Diese beiden grundlegenden Glücksvorstellungen – einerseits eher Vervollkommnung, Selbstverwirklichung und gemeinsame Aktivität, andererseits eher individuelle Wunscherfüllung und maßvoller Genuss – fanden sich in den folgenden Jahrhunderten in zahlreichen unterschiedlichen Idealvorstellungen wieder, von der beseligenden Schau der Scholastiker bis hin zum wohlstandsorientierten „größtmöglichen Glück der größtmöglichen Zahl“ der utilitaristischen Philosophen.

Allerdings lassen sich die vielfältigen Abwandlungen, Ergänzungen und Umformungen der beiden Grundhaltungen kaum überschauen. Zu groß ist die Vielzahl der Definitionen und Beschreibungen.

Gemeinsam ist allen diesen Glücksvorstellungen jedoch die vergleichsweise geringe empirische Verankerung: Selbst dort, wo phänomenologische Innenschau oder die Überlieferung von Erfahrungswissen die Grundlage bilden, können sich die Beschreibungen in der Regel nur auf die Evidenz, auf eine subjektive, nicht repräsentative Auswahl von Beobachtungen oder auf die Folgerichtigkeit innerhalb eines philosophischen, politischen oder psychologischen Denksystems berufen.

GEMEINSAM IST ALLEN DIESEN GLÜCKSVORSTELLUNGEN JEDOCH DIE VERGLEICHSWEISE GERINGE EMPIRISCHE VERANKERUNG.

### **Entstehung und Stand der modernen empirischen Glücksforschung**

Ansätze zu einer empirisch fundierten und objektiv nachvollziehbaren Glücksforschung erscheinen zuerst in der medizinischen Psychologie, die sich bereits im 17. Jahrhundert bemühte, die Ursachen und Funktionsweisen von Stimmungen und Empfindungen zu erkennen. Solche Studien blieben bis hin zu den Untersuchungen der modernen Hirnforschung aber zuerst auf biologische, chemische und genetische Mechanismen sowie auf pathologische Abweichungen von der Norm und auf ihre Therapie konzentriert.

Sehr viel näher an den Methoden und Arbeitsfeldern der modernen Glücksforschung waren dagegen die ersten Reihenerhebungen über Stimmungen und Verhalten am Anfang des 20. Jahrhunderts. So ließ zum Beispiel der englische Forscher E. Webb für seine 1915 veröffentlichte Studie über Charakter und Intelligenz eine größere Zahl von englischen College-Studenten danach einstufen, ob sie eher fröhlich („cheerful“) oder eher traurig („depressed and low spirited“) seien. Dazu benutzte er bereits eine siebenstufige Skala von  $-3$  („lowest as compared to average“) bis  $+3$  („very high compared to average“). Diese Grundlage ermöglichte Korrelationen zu Einstellungen und Fähigkeiten, wie sie sich in den Studienleistungen dokumentierten. Ähnliche Studien wurden dann in den 30er Jahren in den USA von L. M. Terman (Terman 1939) durchgeführt, der sich wiederum mit talentierten Studenten beschäftigte.

DAS GLÜCK STAND BEI SOLCHEN PSYCHOLOGISCHEN UND SOZIOLOGISCHEN STUDIEN ABER KAUM JE IM BRENNPUNKT DER AUFMERKSAMKEIT.

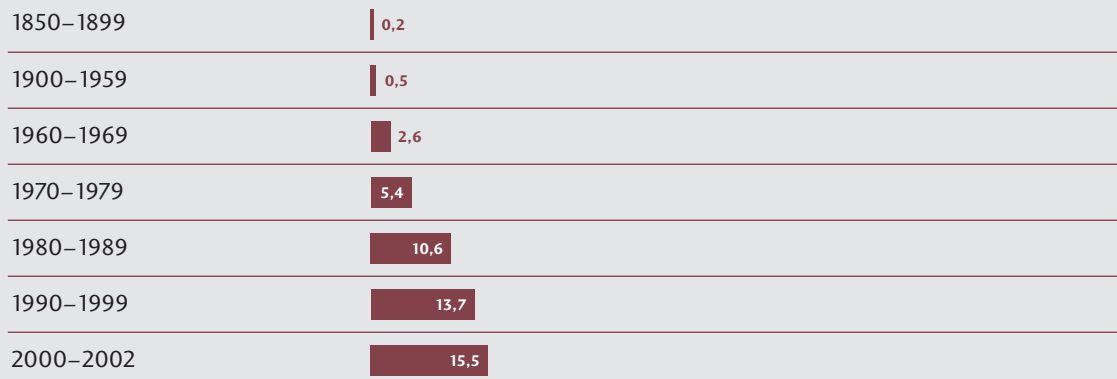
Das Glück stand bei solchen psychologischen und soziologischen Studien aber kaum je im Brennpunkt der Aufmerksamkeit. Meist diente das Glück nur als Indikator, um auf prägende Erlebnisse, soziale Zusammenhänge oder auf die Persönlichkeitseigenschaften rückschließen zu können, in diesem Fall auf Begabungen und Fähigkeiten. Auch bei einer oft genannten Gemeinschaftsstudie über die psychologischen Faktoren einer glücklichen Ehe bewegte die Forscher zuerst die Frage nach dem, was für den Erfolg einer Ehe sorgt, und nicht etwa danach, ob eine Ehe für das Glück des einzelnen überhaupt notwendig sei. (Terman u.a. 1938)

1949, BEI DER ERSTEN EXPLIZITEN FRAGE NACH DEM GLÜCK, GING ES DARUM, OB FRAUEN AUCH OHNE EHE UND FAMILIE GLÜCKLICH WERDEN KÖNNTEN.

Dementsprechend entstanden auch die demoskopischen Ansätze zur Glücksforschung im Zusammenhang mit Untersuchungen zu anderen Themen. So stellte sich bei den ersten Befragungen des Instituts für Demoskopie Allensbach im Mai 1947 unter Jugendlichen im zerstörten Nachkriegsdeutschland eine wenig glückliche, bedrückte Stimmung heraus. 1949, bei der ersten expliziten Frage nach dem Glück, ging es dann darum, ob Frauen auch ohne Ehe und Familie glücklich werden könnten. Solche Umfragen dienten noch nicht direkt der wissenschaftlichen Erforschung der Bedingungen von Glück. Vielmehr ging es darum, die auch politisch bedeutsamen Einstellungen der Bevölkerung zu erfassen: Würden die jungen Leute sich durch die schwierigen Lebensbedingungen entmutigen lassen? Würden die vielen Frauen, deren Männer, Verlobte und Freunde im Krieg gefallen waren, diese Verluste im täglichen Leben bewältigen? Seit dem Anfang der fünfziger Jahre wurde in den demoskopischen Interviews dann auch regelmäßig die Frage nach dem subjektiv empfundenen Glück gestellt, ob man einer Beschreibung: „Dieser Mensch ist sehr glücklich“, ganz zustimmen würde, halb und halb, oder gar nicht. Diese Frage zeigte zunächst die Bewältigung der Kriegsfolgen, eine Abnahme des Unglücks in den fünfziger Jahren, pendelte sich dann aber bei einer Verteilung ein, die sich seither kaum verändert hat: Etwa ein Drittel der Bevölkerung ordnet sich als sehr glücklich ein, fast die Hälfte als „halb und halb“ glücklich, der Rest als unglücklich. Zwar gab es auch in diesen Jahrzehnten bereits einige Forscher, die sich ganz gezielt mit dem Glück des einzelnen und mit dem Glück der Gesellschaft beschäftigten. So veröffentlichte etwa G.R. Taylor 1949 seine Untersuchungen über „Conditions for Happiness“. Eine breite und kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema beginnt jedoch erst in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts:

### Entwicklung der englischsprachigen Literatur zum Thema Glück

In einem Jahr des genannten Zeitraums erschienen durchschnittlich an englischsprachigen Büchern zum Thema „Glück“



Basis: 370 Monographien zum Thema „Glück“ in den Bibliotheken des Südwestdeutschen Bibliotheksverbundes

Durchdrungen von dem Bewußtsein, dass ihre empirischen Wissenschaften berufen seien, die Lebensbedingungen der Menschen zu erkennen und damit indirekt auch zu verbessern, machten sich zu dieser Zeit Soziologen und Psychologen an die Beantwortung der Frage, was Menschen glücklich macht. Dabei taten sich besonders amerikanische Wissenschaftler hervor. Sie setzten sich als erste über die klassischen Einwände gegen eine wissenschaftliche Glücksforschung hinweg, wie sie sich etwa an Kants Behauptung knüpften, dass der Begriff des Glücks gänzlich unbestimmt sei: Obwohl jeder zum Glück gelangen wolle, könne doch niemand „bestimmt und mit sich einstimmig“ sagen, was er da eigentlich erreichen wolle. Aus solchen Gründen hatte auch schon Max Weber über „die großen Kinder auf den Kathedern“ gespottet, die das Glück lehren und die Summe des Glücks steigern wollten.

Mit einer vom Behaviorismus erlernten Gleichgültigkeit gegenüber dem „Wesen“ des Glücks wischten die Soziologen und Psychologen solche Widerstände vom Tisch: Selbst wenn die Menschen, wie Kant es beschreibt, vielleicht keine zutreffende Auskunft darüber geben könnten, was die Glückseligkeit eigentlich sei und wodurch sie entstehe, so könnten sie doch mit relativ großer Zuverlässigkeit mitteilen, ob sie in einem bestimmten Moment glücklich seien oder nicht, ob sie ihre gesamte Lebenssituation als glücklich empfänden oder nicht. Daran könne die empirische Forschung anknüpfen, um in einer Vielzahl solcher Aussagen nach Gemeinsamkeiten zu suchen. Gibt es weitgehend einheitliche Vorstellungen von Glück und Unglück? Ziehen vielleicht bestimmte Verhaltensweisen das Glück nach sich? Gibt es Muster des Glücklich-Seins und Glücklich-Werdens, die vom einzelnen nicht zu erkennen sind, die aber in der Summe aller Menschen durchschaubar werden? Auf der Grundlage möglichst umfangreicher empirischer Informationen über Glück und Unglück müsse es möglich sein, solche Fragen zu beantworten und zu Informationen zu kommen, die dem Kriterium für ernstzunehmende Forschung standhalten: Ihre Ergebnisse sind überprüfbar, das methodologische Vorgehen ist wiederholbar. Mit Hilfe einer Vielzahl von subjektiven Bewertungen müßten sich Einblicke in objektive Zusammenhänge gewinnen lassen. Aus dieser besonderen Forschungssituation heraus war die Nutzung von Bevölkerungsumfragen für die empirische Glücksforschung unumgänglich. Denn mit der Hilfe von Umfragen lassen sich die notwendigen Sammlungen von Vorstellungen und Empfindungen auf repräsentativer Basis erstellen, so dass nachweisbar wird, welche Vorstellungen und Empfindungen es überhaupt gibt und wie sie sich auf verschiedene Menschen verteilen.

Die bahnbrechende Studie für die empirische Glücksforschung stammte dementsprechend von einem Umfrageforscher, von Norman Bradburn, der das National Opinion Research Center (NORC) in Chicago leitete. Bradburn zog es angesichts der oben skizzierten Einwände allerdings vor, nicht von „Glück“ zu sprechen, was in den 60er Jahren noch philosophische, politische und religiöse Diskussionen über das Wesen des Glücks evoziert hätte, sondern von „psychologischem Wohlbefinden“, „Psychological Well-Being“.

AUF DER GRUNDLAGE MÖGLICHTST UMFANGREICHER EMPIRISCHER INFORMATIONEN ÜBER GLÜCK UND UNGLÜCK MÜSSE ES MÖGLICH SEIN, SOLCHE FRAGEN ZU BEANTWORTEN.

BRADBURN ZOG ES VOR, NICHT VON „GLÜCK“ ZU SPRECHEN, SONDERN VON „PSYCHOLOGISCHEM WOHLBEFINDEN“.

Seine 1969 vorgelegte Studie „The Structure of Psychological Well-Being“ versammelte Ergebnisse von Umfragen, die er seit dem Beginn der 60er Jahre durchgeführt hatte. Mit einem aus der Arbeitspsychologie entlehnten Ansatz hatte er bei diesen Studien nicht allein nach positiven Empfindungen und Erlebnissen gefragt, sondern auch nach negativen, traurig stimmenden Erfahrungen und Gefühlen. Seine grundlegenden Ergebnisse zeigten, dass positive und negative Emotionen nicht, wie oft angenommen wird, strikte Gegensätze sind, die nur abwechselnd auftreten, sondern dass Glück und Unglück zur gleichen Zeit und ganz unabhängig voneinander existieren können. Das Gesamt-Glück und -Unglück erscheint in dieser Betrachtungsweise als die Summe aller gleichzeitigen Empfindungen; Bradburn führte dazu den Begriff der „Affekt-Balance“ ein.

ES WURDE EINE DIFFERENZIERTE BETRACHTUNGSWEISE DER LEBENSUMSTÄNDE UND VERHALTENSWEISEN UNTER DER PERSPEKTIVE VON GLÜCK UND UNGLÜCK MÖGLICH.

Damit wurde eine differenzierte Betrachtungsweise der Lebensumstände und Verhaltensweisen unter der Perspektive von Glück und Unglück möglich. So fand Bradburn zum Beispiel heraus, dass materieller Wohlstand zwar nicht Glücksgefühle wecke, wohl aber bestimmte Unglücksgefühle verhindere. Eher schon hingen andere Dinge mit dem Glück zusammen: Soziale Bindungen an Freunde oder gesellschaftliche Organisationen, die Lebensform der Ehe oder der Erfolg bei der Arbeit. Viele der Ergebnisse von Bradburn wurden seither sowohl in den USA als auch in vielen anderen Ländern repliziert. Bei einer internationalen Weiterführung von Bradburns Studien kam etwa Ed Diener 1996 zu dem Ergebnis, dass es tatsächlich beide Faktoren nebeneinander gebe, dass die meisten Menschen insgesamt eher positiv gestimmt seien und dass die angenehmen Gefühle die unangenehmen in der Regel leicht überwögen. Intensive positive Momente seien dagegen eher selten: Wer Ekstasen suche, werde von den Hilfen, die aus solcher Forschung zu ziehen seien, vermutlich enttäuscht werden.

BRADBURNS UNTERSUCHUNG VON STATISTISCHEN KORRELATIONEN ZWISCHEN GLÜCK UND BESTIMMTEN LEBENSUMSTÄNDEN WIES EINER GANZEN FORSCHUNGSRICHTUNG DEN WEG.

Bradburns Untersuchung von statistischen Korrelationen zwischen Glück und bestimmten Lebensumständen wies dennoch einer ganzen Forschungsrichtung den Weg, die sich seither, unter dem von Diener propagierten Begriff des „subjective-well-being-research“, mit solchen Zusammenhängen beschäftigt. Untersucht wurden dabei zum Beispiel die Auswirkungen frühkindlicher Erfahrungen auf Glück und Unglück, die große Bedeutung des Gesundheitszustandes sowie die Folgen der Lebenssituation und der Persönlichkeitsstruktur. Dabei ergaben sich bedeutsame Verfeinerungen und Erweiterungen des ursprünglichen Ansatzes. Ganz besonders intensiv untersuchten die Wissenschaftler die Zusammenhänge des Glücks mit materiellem Besitz, mit den sozialen Beziehungen sowie mit der Arbeit der befragten Personen.

Schon 1971 erklärten etwa Campbell und Brickman, weshalb es nur vergleichsweise geringe Auswirkungen des materiellen Wohlstands auf die positive Stimmung der Befragten gebe. Man müsse sich dazu eine Art von hedonistischer Treitmühle vorstellen: Mit der Steigerung des Besitzes bzw. mit der Erfüllung irgendwelcher Wunschvorstellungen stiegen zugleich die Ansprüche und Erwartungen; man gewöhnt sich schnell an das neue Niveau.

Dementsprechend ließ sich bei vielen Umfragen nur ein schwacher Zusammenhang zwischen der Höhe des Einkommens und den Stimmungen nachweisen. Allein bei jenen, deren Einkommen unlängst erhöht worden war, zeigten sich kurz anhaltende positive Effekte. (Clark, 1984)

Der Nachweis des Sich-Gewöhnens an den Besitz und das Erreichte und der damit verbundenen Aufstachelung neuer Wünsche, der eine Überlegung von Schopenhauer empirisch belegt, wurde im Jahr 2002 von Ottar Hellevik noch einmal für Norwegen bestätigt: Wer sich materielle Güter wünsche, werde weitaus seltener glücklich als Menschen, die sich idealistische, nicht an Besitz und Einkommen gebundene Ziele setzten. Für die Gesamtbewertung des eigenen Lebens spielen Besitz und Einkommen dennoch eine deutlich größere Rolle als für die Stimmungen. Reichere Menschen beschreiben ihr gesamtes Leben eher als glücklich als ärmere. Dieser Zusammenhang zeigt sich besonders bei internationalen Umfrageergebnissen. (Inglehart, Basanez, Moreno, 1998)

WER SICH MATERIELLE GÜTER  
WÜNSCHT, WIRD WEITAUSS SELTENER  
GLÜCKLICH ALS MENSCHEN, DIE  
SICH IDEALISTISCHE, NICHT AN  
BESITZ UND EINKOMMEN GEBUNDENE  
ZIELE SETZEN.

Fast allen, die sich mit diesem Bereich beschäftigten, fiel dabei das Paradoxon auf, dass Bevölkerungen in reichen Ländern ihr gesamtes Leben in der Regel deutlich öfter als glücklich bewerteten als Bevölkerungen in ärmeren Ländern, dass aber zugleich die Vervielfachung von Einkommen und Besitz in den letzten 50 Jahren den Anteil der Glücklichen nicht erkennbar erhöht hat. Zur Erklärung dieses scheinbaren Gegensatzes wurde nicht allein auf die Adaption an den steigenden Wohlstand verwiesen. Verschiedene Autoren sahen hier zugleich eine Art von Vergleichs-Mechanismus am Werk: Arm und Reich verglichen ihre Verhältnisse mit einem idealen Lebensstandard, den es zu erreichen gelte. Dieses Ideal schraube sich jedoch ständig weiter nach oben, so dass sich immer nur ein kleiner Teil zu den „glücklichen Besitzenden“ zählen könne.

Mit dieser Erklärung versuchte Ed Diener (2000) auch die Glücks-Unterschiede zwischen den Bevölkerungen in reichen und armen Ländern zu erklären: Weltweit gäbe es heute, vermittelt insbesondere durch die elektronischen Medien, ganz ähnliche Vorstellungen vom idealen Lebensstandard, der aber in den weniger entwickelten Ländern kaum je erreicht werden könne. Dort müsse deshalb ein deutlich größerer Anteil von Menschen unglücklich werden als in den wohlhabenden Industrienationen.

Auch die sogenannte Evolutions-Psychologie zieht verwandte Vergleichs-Hypothesen heran, um eine Quelle von Unglück zu beschreiben: Der Psychologe David Buss wies (1999) zum Beispiel auf die urzeitliche Prägung der menschlichen Persönlichkeit in überschaubaren Gruppen hin. Durch die weltüberspannenden Medien ständen den Menschen heute jedoch in allen Bereichen die Weltbesten, die Allerschönsten und Allerreichsten vor Augen. Vergleiche müssten zwangsläufig immer zum Nachteil derjenigen ausgehen, die sich neben die so Herausragenden stellten; das Unglück sei bei solchen Vergleichen vorprogrammiert.

DURCH DIE WELTÜBERSPANNENDEN  
MEDIEN STEHEN DEN MENSCHEN  
HEUTE IN ALLEN BEREICHEN DIE  
WELTBESTEN VOR AUGEN.

Gegen derartige Vorstellungen von der Bedeutung innergesellschaftlicher oder auch internationaler Vergleiche hatten sich allerdings bereits die ersten empirischen Glücksforscher gewandt. Jonathan Freedman hatte zum Beispiel 1978 in seiner Studie „Happy People“ festgestellt, dass Befragte bei Einschätzungen ihres Glücks in Kernbereichen wie Liebe, sexueller Zufriedenheit, Vertrauen und Selbstbewusstsein kaum je Vergleiche mit anderen anstellten, wenn sie sich als glücklich oder als weniger glücklich beschrieben. Und auch in Bereichen wie dem materiellen Besitz handele es sich eher um Vergleiche mit „ihresgleichen“ als um Vergleiche mit den Weltbesten oder mit einem Spitzenstandard, der immer nur von wenigen zu erreichen sei. Trotz einer Vielzahl von Umfragen und Untersuchungen stimmen die Meinungen über die Bedeutung der materiellen Güter für das Glück also meist nur ansatzweise überein.

Mehr Gemeinsamkeiten ergeben sich bei der Vorstellung, dass für das Glück vor allem intakte soziale Beziehungen von Bedeutung seien. Ganz besonders gelte das von den Beziehungen zu den Familienmitgliedern, insbesondere zum Ehepartner. Von den vielen, die sich mit den stabilisierenden Wirkungen der Ehe beschäftigten, seien hier nur David Myers, Ed Diener, Richard Ryan, Edward Deci und Jonathan Freedman genannt.

INTERESSANTERWEISE STELLT SICH BEI EINIGEN STUDIEN HERAUS, DASS SICH EhePAARE MIT KINDERN IM LEBENSGLÜCK NUR WENIG VON EhePAAREN OHNE KINDER UNTERSCHIEDEN.

Interessanterweise stellte sich bei einigen Studien heraus, dass Ehepaare mit Kindern sich im Lebensglück nur wenig von Ehepaaren ohne Kinder unterschieden, dass Kinder also nicht zwangsläufig das Glück ihrer Eltern erhöhten. Freedman stellte deshalb die Vermutung an, dass sich positive und negative Effekte durch Kinder in der Summe aufheben könnten. An dieser Stelle fehlt es jedoch noch an gezielten empirischen Untersuchungen.

Die ungleich besser dokumentierte Bedeutung der Ehe wurde vor kurzem (2000) durch Linda Waite und Maggie Gallagher von der Universität Chicago aufs neue bestätigt. Sie berichteten über verschiedene Befragungen, bei denen sich wiederum herausstellte, dass verheiratete Menschen im Durchschnitt glücklicher, gesünder und wohlhabender seien als vergleichbare Unverheiratete. Bei einer Mehrfachbefragung von unglücklich Verheirateten wurde zudem erkennbar, dass jene zuvor unglücklichen Ehepartner, die sich nicht getrennt hatten, nach fünf Jahren deutlich eher glücklich geworden waren als die inzwischen geschiedenen Vergleichspersonen.

DIE BEDEUTUNG DER SOZIALEN BINDUNGEN FÜR DAS GLÜCK ERSTRECKT SICH JEDOCH NICHT ALLEIN AUF DEN ENGEN RAHMEN DER Ehe.

Die Bedeutung der sozialen Bindungen für das Glück erstreckt sich jedoch nicht allein auf den engen Rahmen der Ehe. Vielfach ergeben sich die glücksverstärkenden Bindungen durch gute Verhältnisse zwischen den Generationen in der Familie, durch gesellschaftliche Aktivitäten oder einfach durch eine positive Einstellung gegenüber dem Gemeinwesen, wie sie sich etwa im Nationalstolz bezeugt. In diesem besonderen Bereich gewannen Elisabeth Noelle-Neumann und Renate Köcher durch den Vergleich internationaler Umfrageergebnisse besondere Einsichten:



Die im internationalen Vergleich erstaunlich geringen Anteile von glücklichen Menschen in Westdeutschland seien vor allem darauf zurückzuführen, dass hier im Zusammenhang mit einem ideologisch verschärften Wertewandel seit den späten 60er Jahren systematisch der Zusammenhalt der Generationen und die Einstellungen gegenüber der Nation erschüttert worden seien. (1987) In Ländern, deren Bürger ein ungebrochenes Verhältnis zur Nation haben, waren derartige Zusammenhänge bis dahin kaum aufgefallen. Erst der internationale Vergleich von Umfragedaten machte die Korrelation von Nationalbewusstsein und Glück und auch ihre Folgen sichtbar.

Möglich wurden solche internationalen Vergleiche, weil von den 80er Jahren an immer mehr internationale Umfragen zu Einstellungen, Lebensumständen und auch zum Glück der Befragten durchgeführt wurden. Die größte Bedeutung hat dabei die von Elisabeth Noelle-Neumann angeregte und von einer ganzen Gruppe von Umfrageforschern entworfene Internationale Wertestudie, die heute unter dem Begriff der World Values Study weitergeführt wird. Seit 1981 wurden dafür die Bevölkerungen von über 43 Ländern meist zwei- oder dreimal zu ihren Werten befragt. In diesen Umfragen wird nicht nur eine explizite Gesamtbewertung des eigenen Glücks oder Unglücks erbeten. Erhoben werden auch Maße für die Zufriedenheit mit dem häuslichen Leben und mit der Arbeit. Zudem sind die von Bradburn vorgeschlagenen Ermittlungen positiver und negativer Stimmungen enthalten. Auf dieser Grundlage lassen sich die Auswirkungen verschiedener Einstellungen und Lebensweisen auf Glück und Unglück einer Gesellschaft studieren. Eine nützliche Datenbasis für die Glücksforschung bildet daneben auch das International Social Survey Programme, ISSP, für das inzwischen in jedem Jahr Bevölkerungsstichproben in mehr als 25 Ländern zu wechselnden Themen befragt werden. Dazu kommen die internationalen Gallup-Umfragen sowie die Umfragen des Euro-Barometers, in denen oft Fragen zum Glück der Befragten enthalten waren.

Neben der Bedeutung von Besitz und Bindungen bildet die Bedeutung der Arbeit für Glück und Unglück einen dritten wichtigen Untersuchungsgegenstand der Glücksforschung, dass die Zufriedenheit mit der Arbeit die gesamte Lebenszufriedenheit erhöhe, wurde leicht und dementsprechend oft bemerkt (u.a. von Freedman, Diener, Bradburn). Weniger leicht wurde bemerkt, dass dabei vor allem Personen mit innengeleiteter, „intrinsischer“ Motivation sich als glücklich und zufrieden bezeichnen, während Personen, die sich bei der Arbeit unter Zwang und unfrei fühlen, meist unglückliche, gedrückte Stimmungen zu Protokoll geben. Elisabeth Noelle-Neumanns 1977 veröffentlichte Befunde, dass insbesondere die Freiheit am Arbeitsplatz stark mit der Lebenszufriedenheit zusammenhänge, wurden in der Forschungsliteratur zunächst nur wenig zur Kenntnis genommen. Zwar hob 1980 auch der Chicagoer Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi die Bedeutung des Freiheitsgefühls im täglichen Leben hervor. Für die große Mehrheit der Glücksforscher gehörten solche Themen fast noch ein Jahrzehnt hindurch zu einem vernachlässigten Randbezirk ihrer Arbeit.

DIE GRÖSSTE BEDEUTUNG HAT DIE VON ELISABETH NOELLE-NEUMANN ANGEREGTE INTERNATIONALE WERTESTUDIE.

NEBEN DER BEDEUTUNG VON BESITZ UND BINDUNGEN, BILDET DIE BEDEUTUNG DER ARBEIT FÜR GLÜCK UND UNGLÜCK EINEN DRITTEN WICHTIGEN UNTERSUCHUNGSGEGENSTAND DER GLÜCKSFORSCHUNG.

MIT DEM ERWACHEN DES BREITEN INTERESSES FÜR DIE ENTWICKLUNG DER GLÜCKLICHEN PERSÖNLICHKEIT GELANGTE DIE EMPIRISCHE GLÜCKSFORSCHUNG AUF EINE NEUE EBENE.

Erst 1999 kam der Wirtschaftswissenschaftler und Nobelpreisträger Amartya Sen durch historische Studien über den Zusammenhang von wirtschaftlichem Fortschritt und Freiheit zu einem ganz ähnlichen Ergebnis wie Noelle-Neumann und Csikszentmihalyi zuvor durch die Analyse von Umfragedaten: Für das Glück einer Nation sei die Freiheit von deutlich größerer Bedeutung als die bloße Steigerung des Sozialprodukts. In Nationen, in denen sich der Grad der Freiheit erhöhe, wachse in der Folge auch das Wohlbefinden der Menschen und die Wirtschaft blühe auf. Ähnliche Zusammenhänge sah dann auch Ruut Veenhoven bei seinem internationalen Vergleich von Freiheit und Glück in 44 Ländern (2000).

Die notwendige Folgerung aus solchen Zusammenhängen, dass es beim Glück auch stark auf die gesellschaftlichen, das Glück begünstigenden Umstände ankomme und zudem vor allem auf die Persönlichkeit der Befragten, wurde für die meisten Glücksforscher erst ab den neunziger Jahren bedeutsam. Mit dem Erwachen des breiten Interesses für die Entwicklung der glücklichen Persönlichkeit und für die gesellschaftliche Situation, die für eine solche Entwicklung förderlich ist, gelangte die empirische Glücksforschung auf eine neue Ebene. Zwar hatten sich auch zuvor manche Psychologen mit solchen Aspekten des Glücks beschäftigt. So hatten zum Beispiel Edward Deci und Richard Ryan seit den frühen 70er Jahren die Bedeutung der intrinsischen Motivation erforscht und 1985 eine Theorie des selbstbestimmten Handelns vorgelegt, in der es auch um den Zusammenhang von Selbstbestimmung und Zufriedenheit ging. Und auch in der Arbeits-, der Schul- oder der Gerontopsychologie waren die engen Beziehungen zwischen Glück und Selbstbestimmung bzw. zwischen Glück und Aktivität immer wieder ins Blickfeld gekommen. Bahnbrechend für diese zweite Stufe der empirischen Glücksforschung wurde dennoch erst 1990 ein eher populäres Buch von Csikszentmihalyi: „Flow. The Psychology of Optimal Experience.“

Csikszentmihalyi hatte seit Beginn der 70er Jahre Motive und Empfindungen bei bestimmten Aktivitäten studiert. Dabei befragte er zunächst herausragende Experten auf ihrem Gebiet – Künstler, Athleten, Musiker, Schachmeister, Chirurgen. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Fachleute ihre Zeit vor allem mit jenen Aktivitäten verbrachten, die ihnen die liebsten waren. Dabei seien sie in einen angenehmen Zustand des „Flow“ geraten, bei dem man sich derart in eine Tätigkeit vertiefe, dass nichts anderes eine Rolle zu spielen scheine. Dieser Zustand stelle sich bei Aufgaben ein, die weder zu einfach noch zu schwer seien, die also weder langweilten noch Angst vor dem Scheitern oder Depressionen erzeugten. Der selbstvergessene Zustand des Flow sei so angenehm, dass man freiwillig immer wieder zu jenen Aktivitäten zurückkehre, in denen man einmal diese „optimale Erfahrung“ erlebt hätte. Durch die oft wiederholte Rückkehr zur gut beherrschten Tätigkeit wachse diese besondere Fähigkeit noch weiter, und zudem könne unter bestimmten Umständen auch die Persönlichkeit wachsen. Denn mehr und mehr stelle sich bei der Zunahme der Flow-Fähigkeit das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben ein und damit die tiefe Zufriedenheit, das eigene Schicksal selbst zu gestalten.

Solche Muster des Erlebens stellte Csikszentmihalyi aber nicht nur bei Fachleuten und hochmotivierten Spezialisten fest. Eine weltweite Ausdehnung der Befragungen auf ganz unterschiedliche Bevölkerungsgruppen überzeugte ihn und die zahlreichen Wissenschaftler, die mit ihm zusammenarbeiteten (so zum Beispiel F. Massimi, R. Graef, O. Beattie, Jeanne Nakamura, R. Larson, J. Macbeth), dass man es hier mit einem allgemeinen Prinzip zu tun habe, das für einen glücklichen Bauarbeiter in den USA ebenso gelte wie für einen Reisbauern in Japan. Die Möglichkeiten zu Flow-Erlebnissen sei jedermann gegeben. Man müsse nur die eigene besondere Stärke, das eigene Lebensthema entdecken.

Das Glück hat in dieser Perspektive nichts mit passivem Genuss zu tun, sondern erscheint eher als Form der Aktivität und der persönlichen Weiterentwicklung, wie bereits Aristoteles sie in seiner Definition des Glücks beschrieben hatte. Glück wird zur Ausschöpfung der Entwicklungsmöglichkeiten einer Person. Zugleich finden sich in der Abschwächung aller ablenkenden Affekte beim Flow-Erlebnis auch Vorstellungen der stoischen Philosophie wieder, die das Glück als Gemütsruhe (Ataraxie) begriff.

Innerhalb der Psychologie entwickelte die Theorie schnell einige Wirkung. Davon zeugt ein Sammelband aus dem Jahr 1988, in dem mehr als ein Dutzend Autoren sich mit dem Flow-Erlebnis unter dem Titel „Optimal Experience“ beschäftigten. Doch erst nach dem oben genannten populärwissenschaftlichen Buch „Flow“ gelang Csikszentmihalyi der breite Durchbruch auch bei jenen Wissenschaftlern, die sich zuvor eher mit den äußeren Bedingungen des Glücks beschäftigt hatten. Diese Wendung in der Glücksforschung konstatierte etwa Ed Diener (American Psychologist 2000) mit der Bemerkung, dass man sich derzeit in der Glücksforschung vor allem auf die Bedeutung der selbstständigen Persönlichkeit konzentrierte. Seine früheren Vorstellungen, dass Glücksgefühle durch bestimmte äußere Zusammenhänge und Umstände entstünden, modifizierte er dahin, dass nicht die Wunscherfüllung das Glück bedinge, sondern das Bewusstsein, sich einer Wunscherfüllung oder einem Ziel zu nähern.

Bereits 1993 schlug A.S. Waterman vor, die beiden Hauptgegenstände der Glücksforschung in Zukunft mit den klassischen philosophischen Begriffen zu beschreiben und einerseits von hedonistischem Glück („hedonic enjoyment“) zu sprechen und andererseits mit dem aristotelischen Begriff von der Eudämonie („eudaimonia“). An die Erforschung des hedonistischen Glücks hätte sich damit eine Erforschung des eudämonischen Glücks bzw. der Eudämonie angeschlossen. Obwohl diese Terminologie für beide Forschungsbereiche angesichts der traditionellen Begriffsbedeutungen nicht ganz glücklich gewählt ist (zum Beispiel würde die Untersuchung der Glücksträchtigkeit von Familienbindungen damit in den Bereich der hedonistischen Glücksforschung gehören), wurde die Terminologie doch von Autoren aus beiden Richtungen dankbar aufgegriffen. So veröffentlichten Kahneman, Diener und Schwarz im Jahre 1999 einen Sammelband mit dem Titel: „Wellbeing. The Foundations of Hedonic Psychology.“

GLÜCK WIRD ZUR AUSSCHÖPFUNG  
DER ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN  
EINER PERSON.

AN DIE ERFORSCHUNG DES  
HEDONISTISCHEN GLÜCKS HÄTTE  
SICH DAMIT EINE ERFORSCHUNG  
DES EUDÄMONISCHEN GLÜCKS BZW.  
DER EUDÄMONIE ANGESCHLOSSEN.

ES SCHEINT DERZEIT IM BEREICH DER GLÜCKSFORSCHUNG ZU EINER STÄRKEREN BÜNDELUNG DER ZUNÄCHST NOCH DISPERSEN ANSÄTZE ZU KOMMEN.

Auf der anderen Seite ordneten Ryan und Deci ihre Selbstbestimmungstheorie 2001 in einem sehr subjektiv gefärbten Forschungsbericht in den Bereich der Erforschung des „Eudaimonic Well-Being“ ein. So scheint es derzeit im Bereich der Glücksforschung zu einer stärkeren Bündelung der zunächst noch dispersen Ansätze zu kommen. Dafür sprechen auch unübersehbare Bestrebungen zu einer stärkeren gemeinsamen Forschungsorganisation. Mit einem Manifest der „positiven Psychologie“ bemühten sich im Jahr 2000 Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi (*American Psychologist* 2000) darum, auch formal eine eigenständige neue Richtung der Psychologie zu begründen. Nachdem die herkömmliche Psychologie überwiegend auf Krankheiten und deren Behandlung fixiert gewesen sei, sollten bei der positiven Psychologie fortan jene Dinge im Mittelpunkt stehen, die für mehr Glück und Zufriedenheit sorgen. Dabei schlugen die Autoren eine Unterscheidung der Arbeitsfelder vor, die sehr viel treffender ist als etwa die Trennung zwischen hedonistischer und eudämonischer Glücksforschung. Danach gibt es drei Arbeitsfelder der positiven Psychologie bzw. auch der Glücksforschung: a) Das Wohlbefinden oder Glück des einzelnen und alles, was dazu beiträgt, b) die Entwicklung einer glücklichen, eigenständigen Persönlichkeit und c) die gesellschaftlichen Umstände, die dem Wohlbefinden und der Persönlichkeitsausbildung dienlich sind.

GEMEINSAM IST ALLEN DABEI DIE TENDENZ, MIT IHREN ERKENNTNISSEN DAS GLÜCK UND DIE GLÜCKSMÖGLICHKEITEN ZU VERMEHREN.

In einem Sonderband des „*American Psychologist*“ versammelten Seligman und Csikszentmihalyi fünfzehn einzelne Forscher bzw. Forschergruppen, die diese drei Felder zum Teil aus ganz unterschiedlichen Perspektiven heraus bearbeiten. Gemeinsam ist allen dabei die Tendenz, mit ihren Erkenntnissen das Glück und die Glücksmöglichkeiten zu vermehren. Empirische Glücksforschung wird in diesem Sinne noch genauso wie in ihren Anfängen in den 60er Jahren als eine „Leitwissenschaft“ begriffen. Allerdings hat sich der Ansatzpunkt für Veränderungen verschoben: Sollten damals zuerst gesellschaftliche Veränderungen das Glück vergrößern, so denken die meisten Forscher heute, dass am ehesten eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit zum Glück führen könne.

Ansätze zu mehr Gemeinsamkeit bei der Glücksforschung gibt es auch in Europa. In Deutschland begründete etwa der Soziologe Alfred Bellebaum 1990 in Vallendar ein gemeinnütziges Institut für Glücksforschung, das vor allem Wissenschaftler zu Tagungen zusammenführt. Mehrere Sammelbände dokumentieren die Vorträge bei diesen Tagungen. Allerdings gibt es dabei keine Eingrenzung der Methoden, so dass etwa hermeneutische Studien zum Glücksbegriff der griechischen Philosophen unvermittelt neben empirischen Ergebnissen stehen und als ebenso gültige und aktuelle Auskünfte über „das Glück“ erscheinen. In diesem Umfeld prägt sich der Impetus zur praktischen Glückslehre nur sehr schwach aus.

Stärker auf die empirische Glücksforschung hat sich der Soziologe Ruut Veenhoven spezialisiert, der an der Erasmus-Universität Rotterdam eine Professur für die „Sozialen Bedingungen des menschlichen Glücks“ einnimmt. Neben seinen eigenen Studien hat er in den letzten Jahren eine umfangreiche Datenbank zur empirischen Glücksforschung erstellt, die neben einer Bibliographie von über 3000 Titeln auch eine Zusammenstellung der Fragemodelle enthält, die bei der Glücksforschung in Umfragen benutzt werden. Veenhoven gibt daneben ein „Journal of Happiness Studies“ heraus, das seit dem Jahr 2000 in den Niederlanden erscheint.

Angesichts solcher Bestrebungen nach mehr Zusammenarbeit und angesichts der Sammlungen der bisherigen Ergebnisse verbessern sich die Bedingungen für Studien, die den unterschiedlichen Perspektiven der Glücksforschung gleichermaßen gerecht werden. Ein wichtiges weiteres Ziel der Forschung könnte dann die immer noch ausstehende zusammenfassende Theorie des Glücks sein.

EIN WICHTIGES WEITERES ZIEL DER FORSCHUNG KÖNNTE DANN DIE IMMER NOCH AUSSTEHENDE ZUSAMMENFASSENDE THEORIE DES GLÜCKS SEIN.

Frühe Ansätze zu solchen zusammenfassenden Theorien des Glücks fielen allerdings noch nicht sehr ermutigend aus. Ein erster zusammenführender Ansatz von Campbell, Converse und Rogers (1976) vermochte nicht mehr als 15 Prozent der gemessenen Glücksunterschiede zu erklären. Zudem könnten die aus den Bio-Wissenschaften einströmenden Erkenntnisse Zweifel am Nutzen einer solchen Theorie erwecken: Bei der Untersuchung der Persönlichkeitsähnlichkeiten von früh getrennten Zwillingen, die in ganz unterschiedlichen Verhältnissen aufwuchsen, stellte sich zum Beispiel heraus, dass bei 50 Prozent trotz aller Unterschiede ein ähnliches Stimmungsbild vorhanden war. (Tellegen u.a. 1988) Das könnte darauf hinweisen, dass Glück sich zu einem nicht unbeträchtlichen Teil genetischen Dispositionen verdankt und zumindest in diesem Teil nicht zu verändern ist.

Das ändert aber nichts an der breiten Übereinstimmung über die grundsätzlichen Möglichkeiten zur Vergrößerung von Glück und Zufriedenheit. So beschreiben etwa die Hirnforscher eine weitgehende Prägbarkeit des Denk- und Empfindungsapparats. Durch Übung und Gewohnheit ließen sich auch zunächst nur schwach angelegte neuronale Zusammenhänge bestätigen und festigen. Die prinzipielle Möglichkeit einer Steigerung des Glücks durch die richtige Anwendung von praktischen Erkenntnissen der Glücksforschung wird auch von ihnen nicht bezweifelt.

DIE PRINZIPIELLE MÖGLICHKEIT EINER STEIGERUNG DES GLÜCKS DURCH DIE RICHTIGE ANWENDUNG VON PRAKTISCHEN ERKENNTNISSEN DER GLÜCKSFORSCHUNG WIRD AUCH VON IHNEN NICHT BEZWEIFELT.

## 2. WAS IST GLÜCK? DEFINITIONSVERSUCHE DER BEVÖLKERUNG

50 PROZENT NENNEN SPONTAN  
GESUNDHEIT ALS SYNONYM  
FÜR GLÜCK.

So wie die Glücksforschung noch eine unterentwickelte Forschungsrichtung darstellt, lassen auch die spontanen Antworten der Bevölkerung erkennen, dass die Reflektionen über das Wesen und die Voraussetzungen von Glück nicht alltäglich sind. Zwar haben 91 Prozent der Befragten auf die Frage nach dem Wesen des Glücks spontan eine Antwort; die meisten benennen jedoch zunächst primär Voraussetzungen für Glück, weniger Umschreibungen für das Wesen von Glück. Unter den spontanen Antworten nach der persönlichen Glücksdefinition steht mit Abstand die Gesundheit an der Spitze, die eigene wie die Gesundheit von nahestehenden Menschen. 50 Prozent nennen spontan Gesundheit als Synonym für Glück; bereits in den Tiefeninterviews wurde der hohe Stellenwert, den dieser Aspekt gerade in einer alternden Gesellschaft einnimmt, erkennbar:

„Gesundheit ist ganz wichtig. Gesundheit ist: mich heute wohl fühlen. Nur dann bin ich glücklich. Wenn ich Schmerzen habe, fühle ich mich heute nicht wohl, bin ich also auch nicht glücklich.“

„Die Gesundheit allein ist das größte Glück.“

„Auf alle Fälle ist Gesundheit wichtiger als Geld, weil ich mir mit Geld keine Gesundheit kaufen kann. Auf alle Fälle bin ich, wenn ich gesund bin und mich so fühle, auch glücklich.“

„Ohne Gesundheit kein Glück. Aber ich denke, dass man das nicht so stehen lassen kann. Man muss damit rechnen, dass man selbst oder jemand im Umfeld krank wird. Ich habe selbst erlebt, wie eine schwere Krankheit Familien zusammenschweißen kann.“

Jeder dritte Befragte setzte spontan Glück mit einer intakten Familie und einem harmonischen Familienleben gleich, ebenso viele mit einer generellen Zufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen, jeder fünfte mit befriedigenden materiellen Verhältnissen. Die Aspekte, die zunehmend die Aufmerksamkeit der Glücksforschung auf sich ziehen, wie Freiheits- und Entfaltungsspielräume, Persönlichkeitsstärke und die Erfahrung von „Flow-Erlebnissen“, von Selbstvergessenheit durch Aktivität kommen in diesen ersten spontanen Antworten praktisch nicht vor (siehe Grafik Seite 21).

## Glücksdefinitionen – Spontane Nennungen

**Frage:** „Einmal ganz allgemein gefragt: Was verstehen Sie unter Glück?  
Können Sie mir das in ganz wenigen Worten sagen?“

	Bevölkerung insgesamt (%)
Gesundheit, wenn ich selbst gesund bin oder mir nahestehende Menschen gesund sind	50
Zufriedenheit, nichts fehlt	34
Intakte Familie, harmonisches Familienleben	33
Geld, finanziell abgesichert zu sein, sicheres Einkommen	19
Arbeit, Ausbildungsplatz zu haben	14
Wenn etwas unerwartet Positives geschieht	10
Wohlvollende Menschen, Freunde um mich herum, gute Partnerschaft	10
Liebe, Geborgenheit	4
Zeit zu haben, Mußestunden	3
Intakte Natur zu erleben	1
Sonstiges	4
Kann ich nicht sagen, keine Angabe	9

Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7029

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

VORSTELLUNGEN VON GLÜCK  
ZEIGEN EINE AUSSERORDENTLICHE  
SPANNBREITE.

Wenn Raum für Nachdenken und eine intensivere Reflektion über Glück und ein glückliches Leben gegeben wird, wie es gerade in Tiefeninterviews möglich ist, werden die Vorstellungen jedoch rasch differenzierter und zeigen eine außerordentlich große Spannweite – eine Spannweite sowohl der angeführten Voraussetzungen von Glück wie der Assoziationen mit Glück und Glückserfahrungen:

„Wenn ich allgemein zufrieden bin, bedeutet das Gesundheit für mich und die Familie, das ist das Wichtigste! Glücklich kann ich nur sein, wenn ich ein angenehmes Umfeld habe, wie zum Beispiel ein schönes Heim, nette Kollegen, einen angenehmen Freundeskreis, eine gute Partnerschaft etc.“

„Wenn man eine Familie hat, die gesund ist, beide Partner einen Beruf ausüben, der ihren Neigungen und Fähigkeiten entspricht, mit einem gesicherten Einkommen, um so auch den Kindern eine gute Perspektive geben zu können, wie zum Beispiel Abitur, Studium oder Berufsausbildung, um sie gut auf ein selbstständiges Leben vorzubereiten. Ganz wichtig ist auch, dass man sich nicht nur an materiellen Dingen orientiert.“

„Ich bin der Meinung, dass zum Glück sehr viel gehört: Glück ist zum Beispiel nur im Frieden möglich, Kriege haben immer das Glück der Menschen zerstört. Die Familie muss gesund sein, denn Krankheiten beeinträchtigen das Glück sehr. Die Kinder müssen Arbeit haben, um glücklich zu sein, das wäre es.“

„Sommertag, auf der Wiese liegend, auf dem Baumstumpf sitzen, gemeinsam. Zufriedenheit.“

„Sich heute wohl fühlen, wegen gestern kein schlechtes Gewissen zu haben und vor morgen keine Angst zu haben.“

„Nicht getrieben sein von äußeren Umständen, das machen zu können, was man gerade möchte, nicht gerade in Unwettergebieten zu wohnen, schönes Wetter zu haben, das ist auch Glück.“

„... dass man zufrieden ist, sich etwas leisten kann, mit Freunden etwas unternimmt und dass die Familie stimmt. Außerdem denke ich an meine persönlichen Interessen, meine Hobbies.“

„Zunächst einmal Zufriedenheit, glückliche Kindheit, dann auch der Glücksbegriff wie: 'Glück im Lotto' oder 'Glück gehabt', aber eigentlich mehr dieses Glücklichsein, das Gefühl, das man hat, wenn man etwas geleistet hat, wenn man eine Aufgabe gut erledigt hat. Bei Glücklichsein fällt mir zum Beispiel ein, dass ich in den Bergen wandere, auf dem Gipfel ankomme, den Aufstieg hinter mir habe und dann die Aussicht genieße. Oder wenn ich einen Tag im Garten gearbeitet habe, wenn man eben etwas gut erledigt hat und das dann genießt.“



Glücklich bin ich auch, wenn ich mit jemandem zusammen bin, mit dem ich mich gut verstehe, wenn ich mich mit meinem Mann gerade gut verstehe, wenn ich mit der Familie, den Kindern zusammen bin und da Harmonie herrscht. Wenn man etwas Gemeinsames erlebt hat, auch das heißt für mich Glücklichein. Oder einfach Naturereignisse genießen – je älter ich werde, umso mehr merke ich, dass mich auch das glücklich macht.“

„Aufmerksamkeit macht ein glückliches Leben aus, dass jemand an einen denkt.“

„Ganz viele Dinge: ein schöner Urlaub, ein Lottogewinn, einfach einmal nur ein paar mehr Sonnenstrahlen als in den vergangenen Tagen, nette Unternehmungen mit meinem Freund.“

„Lottogewinn ist ein Glück, ein großes Glück, ansonsten ist persönliches Glück das, was ich zur Zeit habe: Familie, ein Häuschen, wir sind umgezogen, haben uns ein neues Auto gekauft, einen Citroën, das war auch Glück, da er gerade da und günstig war. Allgemein: Wohlbefinden und wenn die berufliche Situation läuft, ja, das ist Glück, ein Dach über dem Kopf, zu essen zu haben, gesund zu sein.“

„Für mich ist Glück mit Zufriedenheit gleichzusetzen. Wenn ich in der Lage bin, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte, mein Geschick zu lenken, dann ist das für mich Glück. Meine Lebenspartnerin sagt: 'Glück ist die Kunst, den Augenblick zu genießen.' Ich sehe das anders. Sicher gibt es auch glückliche Momente, aber das ist mir zu flüchtig. Glück ist für mich eine Entwicklung, ich würde fast sagen etwas Schicksalhafteres. Schauen Sie, ich weiß einfach, dass ich im Leben bis jetzt einfach Glück hatte, und das wird auch so bleiben, das weiß ich einfach. Ob ich jedoch damit glücklich bin, das ist eine ganz andere Frage. Glück hat etwas mit Bewusstsein, vielleicht Unterbewusstsein zu tun, damit, wie positiv man den Dingen gegenübersteht. Ein Mensch, der generell friedliebend ist, der sozusagen mit sich und der Welt im reinen ist, den halte ich für glücklich. Wahrscheinlich sieht man es diesem Menschen an. Es ist auch so, dass diesem Menschen höchstwahrscheinlich kein großes Unglück passieren wird, er nicht in unangenehme Situationen gerät, zum Beispiel auf der Straße angepöbelt wird. Sicher ist es möglich, aber die Wahrscheinlichkeit spricht einfach dagegen. Um so positiver ein Mensch ist, um so mehr werden die positiven Dinge auf ihn zurückkommen, er wird – so sehe ich das zumindest – mehr Glück haben als die notorischen Nörgler.“

„Zu einem glücklichen Leben gehören auch düstere Phasen. Schicksalsschläge, die gemeistert wurden, geben im Nachhinein ein Glücksgefühl.“

In diesen spontanen Äußerungen und Überlegungen mischen sich Aufzählungen von äußeren Bedingungen, die Glück generieren oder zumindest fördern können, mit Überzeugungen von den Wechselwirkungen zwischen Persönlichkeitsstruktur und Glückserlebnissen und Definitionsversuchen zum Wesen des Glücks.

IMMERHIN 12 PROZENT DER BEVÖLKERUNG SIND JEDOCH DER AUFFASSUNG, DASS GLÜCK EINE VERANLAGUNG IST.

In der quantitativen Befragung wurden aufbauend auf diesen spontanen Äußerungen Glücksdefinitionen, Glücksquellen und -voraussetzungen detailliert erhoben. Dabei wurde die gleiche große Spannweite der individuellen Glücksvorstellungen deutlich, von schicksalhaften Fügungen und Ereignissen über Gemütszustände, Persönlichkeitsmerkmale, Freiheitsspielräume, Flow-Erlebnissen bis hin zu der Vorstellung einer gleichsam genetisch bedingten Glücksdisposition. Die letztere Auffassung vertritt nur eine Minderheit. Immerhin 12 Prozent der Bevölkerung sind jedoch der Auffassung, dass Glück eine Veranlagung ist, die der einzelne mitbringt oder nicht. Auch andere Glücksdefinitionen, die darauf abstellen, dass individuelles Glück grundsätzlich schicksalhaft determiniert und damit kaum beeinflussbar ist, werden nur von einer Minderheit geteilt: So halten 29 Prozent Glück für „etwas Schicksalhaftes, das man nur begrenzt beeinflussen kann“, 32 Prozent für „etwas Unerwartetes, Unverhofftes, ein nicht selbstgesteuertes Ereignis“.

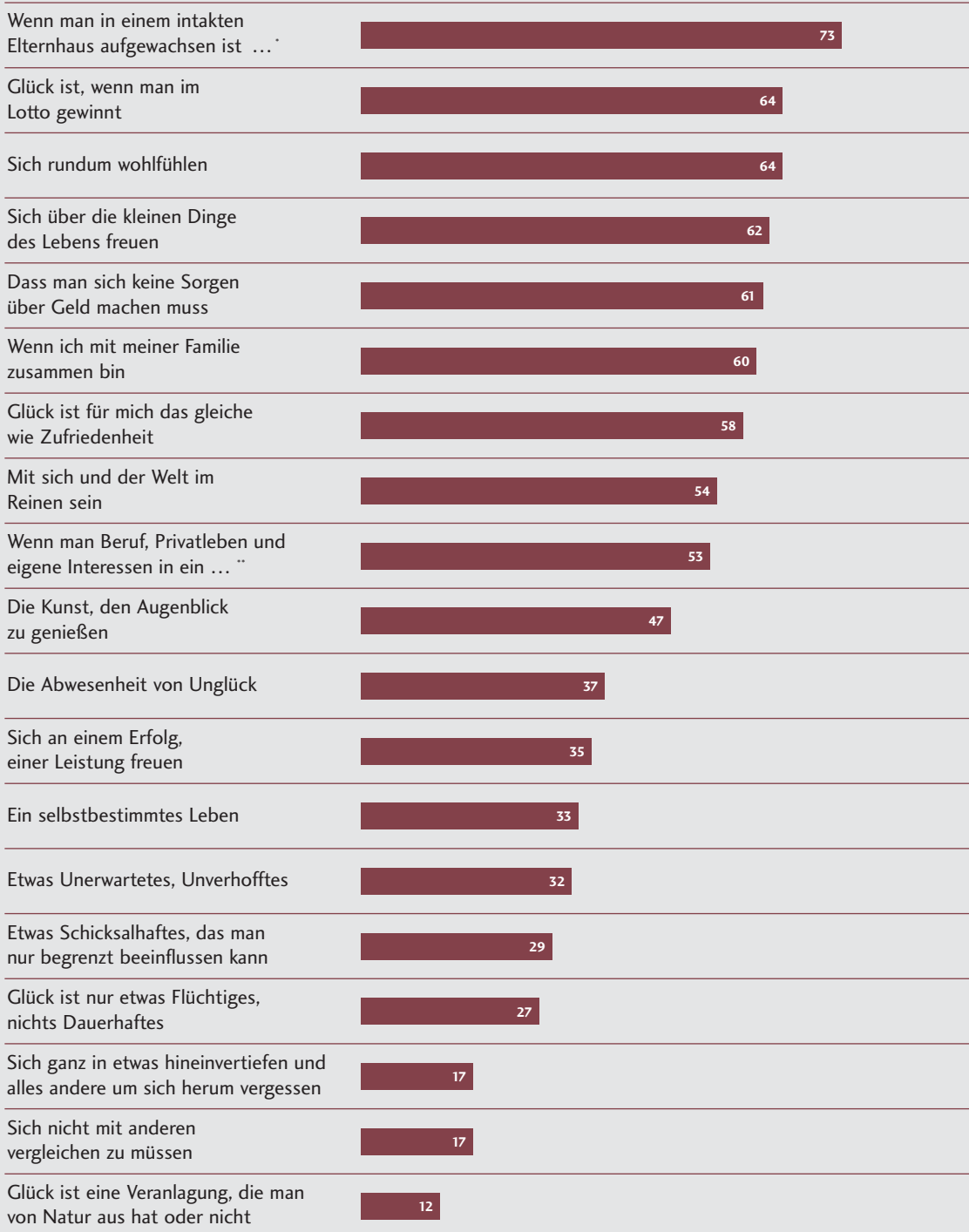
Gleichzeitig assoziiert jedoch die überwältigende Mehrheit schicksalhafte Fügungen und auch unverhoffte Ereignisse mit Glück. So setzen 73 Prozent das Aufwachsen in einem intakten, liebevollen Elternhaus mit Glück gleich, 64 Prozent einen Lottogewinn. Schicksalhafte, nicht selbst zu steuernde Ereignisse spielen damit in den Vorstellungen der Bevölkerung vom Wesen des Glücks eine große Rolle, ohne dass die Glücksdefinitionen jedoch darauf verengt und damit fatalistisch werden. Gleichzeitig sind jedoch Glücksdefinitionen, die auf Leistung, Selbstbestimmung und Flow-Erlebnisse durch Aktivität abstellen, der Mehrheit erkennbar fremd. Nur 17 Prozent können Glücksdefinitionen nachvollziehen, die Glück mit „sich in etwas hineinvertiefen und alles andere um sich herum vergessen“ gleichsetzen; nur 33 Prozent verbinden Glück mit einem selbstbestimmten Leben, 35 Prozent mit der Freude über Erfolg und Leistung.

ZWEI DRITTEL ÜBERSETZEN GLÜCK IN EIN „SICH RUNDUM WOHL FÜHLEN“, 62 PROZENT „SICH ÜBER DIE KLEINEN DINGE DES LEBENS FREUEN“.

Die Vorstellungen der Mehrheit vom Wesen des Glücks werden mehr durch Gemütszustände, Persönlichkeitsdispositionen und Lebensbedingungen, die Geborgenheit und Sicherheit generieren, getroffen. So übersetzen zwei Drittel Glück in ein „sich rundum wohl fühlen“, 62 Prozent „sich über die kleinen Dinge des Lebens freuen“, 47 Prozent mit der Kunst „den Augenblick zu genießen“. Für rund 60 Prozent ist Glück Geborgenheit in der Familie und materielle Sicherheit. Die meisten dieser individuellen Glücksdefinitionen hängen eng mit einer Vorstellung von Glück zusammen, die wenig mit exaltem Gefühl zu tun hat, sondern Synonym ist für Zufriedenheit. 58 Prozent der Bevölkerung setzen Glück mit Zufriedenheit gleich (siehe Grafik Seite 25). Glück und Zufriedenheit sind sich aus der Sicht der meisten weitaus ähnlicher als Glück und Spaß oder Glück und Genuss. Dies lassen die Antworten bei einem Fragemodell erkennen, bei dem die Befragten gebeten wurden, anhand von Schnittmengen deutlich zu machen, wie sehr sich ihrer Vorstellung nach Glück und Zufriedenheit beziehungsweise Glück und Genuss oder Spaß überschneiden und decken. Während 61 Prozent Glück und Zufriedenheit als gleich oder zumindest sehr ähnlich einstufen, setzten nur 19 Prozent Glück weitgehend mit Genuss gleich, 18 Prozent mit Spaß (siehe Grafik Seite 26).

## Was ist Glück?

**Frage:** „In dieser Liste sind einige Beispiele aufgeführt, von denen uns andere gesagt haben, dass sie Glück für sie bedeuten? Was davon bedeutet auch Glück für Sie?“



\* Wenn man in einem intakten Elternhaus aufgewachsen ist, wo man Liebe und Geborgenheit erfahren hat

\*\* Wenn man Beruf, Privatleben und eigene Interessen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander bringt

## Glück ist für viele Zufriedenheit

**Frage:** „Wieweit unterscheiden sich Glück und Zufriedenheit voneinander? Sagen Sie es mir bitte nach diesem Bildblatt hier: 1 heißt, Glück und Zufriedenheit sind zwei völlig verschiedene Dinge, es gibt keine Gemeinsamkeiten, und 5 heißt, Glück und Zufriedenheit sind praktisch das gleiche. Welche dieser fünf Zeichnungen drückt am besten aus, wieweit sich Glück und Zufriedenheit überschneiden?“ (Vorlage eines Bildblatts) In der 2. Testgruppe wurde nach „Glück und Genuss“ gefragt, in der 3. Testgruppe nach „Glück und Spaß“.

Übereinstimmung zwischen Glück und	Zufriedenheit (%)	Genuss (%)	Spaß (%)
5 (sind praktisch das gleiche)	23	6	3
4	38	13	15
3	27	30	40
2	6	22	16
1 (zwei völlig verschiedene Dinge)	3	19	23
Unmöglich zu sagen	2	8	3
Keine Angabe	1	2	—
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Im Durchschnitt	3,7	2,6	2,6

Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7029

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Bereits in den Tiefeninterviews wurde deutlich, dass für viele die Trennlinie zwischen Glück und Zufriedenheit fließend ist. Gleichzeitig zeigen diese spontanen Äußerungen, dass bei intensiverer Reflektion durchaus zwischen beiden Begriffen differenziert wird:

„Glück und Zufriedenheit kann man sehr schlecht trennen. Wenn man zufrieden ist, ist man gleichzeitig glücklich; wenn man Glück hat, hat man gleichzeitig auch Ruhe und fühlt sich wohl im Leben.“

„Wenn ich eine Glückwunschkarte an einen lieben Menschen schreibe, wünsche ich Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Der Unterschied ist schwer zu beschreiben: Zufriedenheit ist etwas mehr als Glück, Glück ist nicht ewig, Zufriedenheit ist dauerhafter.“

„Die Zufriedenheit gehört zum Glücklichsein oder ist eine Voraussetzung. Zufriedenheit kann auch ein länger dauernder Zustand sein, Glück ist das nicht. Glück ist eine andere Ebene, Glück ist ein Gipfel einer Landschaft der Zufriedenheit. Vor Zufriedenheit weint man nicht oder kann man nicht jubeln, das kann man nur vor Glück.“

„Zufriedenheit hat so ein bisschen den Touch von Bescheidenheit: ich ordne mich unter, ich nehme die Dinge so wie sie sind, aber es ist nicht dieser Höhenflug da, den man beim Glück empfindet.“

„Glück und Zufriedenheit hängen voneinander ab. Glück ist offensichtlich mehr als Zufriedenheit. Ein Mensch, der unzufrieden ist, kann nie glücklich sein. Unter Zufriedenheit verstehe ich ein gutes soziales Umfeld, einigermaßen gesicherte materielle Verhältnisse. Ohne sie kann es kein Glück geben.“

„Glück und Zufriedenheit gehören für mich zusammen. Ohne Glück keine Zufriedenheit und ohne Zufriedenheit kann ich nicht glücklich sein.“

„Es gibt für mich keine Abgrenzung von Glück und Zufriedenheit. Andererseits, wenn ich so darüber nachdenke, so ist Glück ohne Zufriedenheit möglich, aber Zufriedenheit nicht ohne glücklich zu sein. Ich denke, Glück ist Voraussetzung für Zufriedenheit.“

„Zufriedenheit, würde ich sagen, kann auch etwas Kurzfristiges sein. Ich bin zufrieden mit dem guten Essen oder dem guten Wein, den ich gerade getrunken habe. Glück ist eher etwas Langfristiges, ist mit einem Schuß Illusion gewürzt. Glück steht mit der Zukunft in Verbindung. Zufriedenheit ist Gegenwart und Vergangenheit.“

DIE WEIT VERBREITETE GLEICHSETZUNG VON GLÜCK MIT ZUFRIEDENHEIT STEHT FÜR EIN GLÜCKSKONZEPT, DAS AUF EINEN DAUERHAFTEN ZUSTAND ABSTELLT.

Die weit verbreitete Gleichsetzung von Glück mit Zufriedenheit steht für ein Glückskonzept, das weniger auf den flüchtigen Augenblick und mehr auf einen dauerhaften Zustand abstellt. Die Frage nach der Dauer oder Flüchtigkeit von Glückserlebnissen trennt nicht nur Personen mit unterschiedlichen Glücksdefinitionen, sondern auch zwischen Personen, die sich selbst Einfluss auf Glückserfahrungen und -wahrscheinlichkeiten zutrauen, und Personen, die Glück überwiegend schicksalhaft, als Ergebnis äußerer Umstände wahrnehmen:

„Ein dauerhaftes Glück gibt es nicht, denn viele Dinge wirken immer wieder auf das Glück ein. Vieles kann man nicht beeinflussen.“

„Glück darf überhaupt nicht dauerhaft sein, sonst empfinde ich es ja gar nicht mehr als Glück; das andere ist Zufriedenheit.“

„Glück kann kein Dauerzustand sein. Glück dauert meistens nur kurz, manchmal auch länger. Es gibt so Phasen in der Partnerschaft, in denen man länger glücklich ist, aber dann kommt wieder der Alltag, Gleichgültigkeit und Missstimmung. Glück, das sind so die goldenen Spitzen im Leben.“

„Die Dauer des Glücks ist nur mittelbar von mir selbst zu beeinflussen: Wenn die Frau krank wird, kann ich das nicht bestimmen. Wenn man mir die Arbeit nimmt, kann ich das nicht bestimmen. Ob ich ausreichend Geld habe, das liegt vermutlich auch an mir. Das heißt, die Dauer des Glücks, je länger dieser Zustand anhält, dass man eigentlich alles hat, was man so braucht, desto weniger nimmt man eigentlich bewusst wahr, dass man sich eben in dem Zustand des Glücks befindet. Was Leute fälschlicherweise – wie ich meine – für Glück halten: meinetwegen am kommenden Samstag im Lotto zu gewinnen, das im Fernsehen mitzukriegen und einen Jubelschrei auszustoßen. Das ist per Definition nicht das Glück, von dem ich spreche, das ist der Moment des Gefühls des Überschlags, den viele Leute mit Glück verwechseln.“

„Wenn wir Glück als Zustand meinen wie lächeln oder voller Energie zu sein, dann wäre das sicher nur ein kurzer Zustand; aber Glück im Sinne einer Grundauffassung, als Grundzustand, das kann sehr lange dauern, man muss sehr hart dafür arbeiten.“

„Glück kann dauerhaft sein, indem man sich etwas schafft und daran arbeitet, um es zu erhalten oder auszubauen. Es gibt auch Glücksmomente wie zum Beispiel ein Geschenk, ein positiver Steuerbescheid, gute Noten der Kinder oder ein Lob auf der Arbeit.“

„Um glücklich zu sein, muss man darauf hinarbeiten. Ich denke schon, dass es ein dauerhafter Zustand sein kann. Sicherlich sind mal Höhen und Tiefen dabei, aber alles in allem kann es schon ein dauerhafter Zustand sein. Man muss aber natürlich auch etwas dazu tun, von alleine kommt er nicht. Eigentlich bin ich schon immer glücklich, ich denke, das ist auch irgendwie eine Lebenseinstellung, nicht alles auf die Goldwaage zu legen.“

Mit Hilfe einer Faktorenanalyse der in der quantitativen Befragung ermittelten Glücksdefinitionen, kristallisierten sich vier verschiedene Glückskonzepte heraus, ein Verständnis von Glück als:

FAKTORENANALYSE DER IN DER  
QUANTITATIVEN BEFRAGUNG  
ERMITTELTEN GLÜCKSDEFINITIONEN.

- Dauerhafter Zustand und positives Lebensgefühl
- Schicksalhafter, oft unverhofftes und flüchtiges Ereignis
- Freisein von materiellen Sorgen und
- Ergebnis von Persönlichkeitsmerkmalen und Leistung.

Mit Abstand die weiteste Verbreitung haben Glückskonzepte der ersten und dritten Dimension, der Abwesenheit von materiellen Sorgen einerseits und die Vorstellung von Glück als dauerhafte Zufriedenheit. Diese Dimension umfasst die Gleichsetzung von Glück mit „sich rundum wohl fühlen“, „mit sich und der Welt im reinen sein“, „sich über die kleinen Dinge des Lebens freuen“, Zufriedenheit, das Aufwachsen in einem intakten, harmonischen Elternhaus, die Kunst, den Augenblick zu genießen, und die Einbindung in die Geborgenheit einer Familie.

Diese Vorstellung von Glück als dauerhaftem Zustand und Zufriedenheit ist bei Frauen weiter verbreitet als bei Männern, während umgekehrt materielle Aspekte für Männer eine größere Rolle spielen:

### Individuelle Glückskonzepte

Auszug

Männer % Frauen %

#### Glück als dauerhafter Zustand und positives Lebensgefühl

Sich rundum wohl fühlen	61	66
Mit sich und der Welt im Reinen sein	51	58
Sich über die kleinen Dinge des Lebens freuen	57	66
Glück ist für mich das gleiche wie Zufriedenheit	55	61
Wenn man in einem intakten Elternhaus aufgewachsen ist, wo man Liebe und Geborgenheit erfahren hat	68	77
Die Kunst, den Augenblick zu genießen	42	51
Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin	59	62

#### Freisein von materiellen Sorgen

Glück ist, wenn man im Lotto gewinnt	70	58
Dass man sich keine Sorgen über Geld machen muss	61	62

Auch die Vorstellungen von Jüngeren und Älteren unterscheiden sich, allerdings nur in wenigen Punkten gravierend. Der plötzliche Wohlstand durch einen Lotteriegewinn spielt in den Glückskonzepten der älteren Generation eine deutlich geringere, bei den unter 30-Jährigen dagegen eine besonders große Rolle. Umgekehrt spielt die Freude über die kleinen Dinge des Lebens und das Zusammensein mit der Familie in den Glücksvorstellungen der unter 30-Jährigen eine geringere Rolle und auch eine Reduzierung von Glück auf Zufriedenheit. Diese Vorstellung, dass Glück und Zufriedenheit deckungsgleich sind, nimmt über die Lebensphasen kontinuierlich zu und ist unter den 60-Jährigen und älteren am weitesten verbreitet. In den Glücksdefinitionen der mittleren Generation fällt besonders auf, dass ein ausgewogenes Verhältnis von privaten und beruflichen Interessen und die Kunst, den Augenblick zu genießen, einen höheren Rang einnehmen als sowohl bei der jüngeren wie bei der älteren Generation:



### Glückskonzepte der Generationen

Auszug	Altersgruppen			
	16–29 Jahre	30–44 Jahre	45–59 Jahre	60 Jahre und älter
Wenn man in einem intakten Elternhaus aufgewachsen ist, wo man Liebe und Geborgenheit erfahren hat	71	72	73	74
Glück ist, wenn man im Lotto gewinnt	71	65	67	57
Sich rundum wohlfühlen	61	65	69	60
Sich über die kleinen Dinge des Lebens freuen	48	64	64	67
Dass man sich keine Sorgen über Geld machen muss	65	57	65	61
Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin	45	64	60	66
Glück ist für mich das gleiche wie Zufriedenheit	43	58	61	64
Mit sich und der Welt im Reinen sein	46	57	56	55
Wenn man Beruf, Privatleben und eigene Interessen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander bringt	49	60	52	49
Die Kunst, den Augenblick zu genießen	40	53	53	41
Die Abwesenheit von Unglück	35	36	41	36

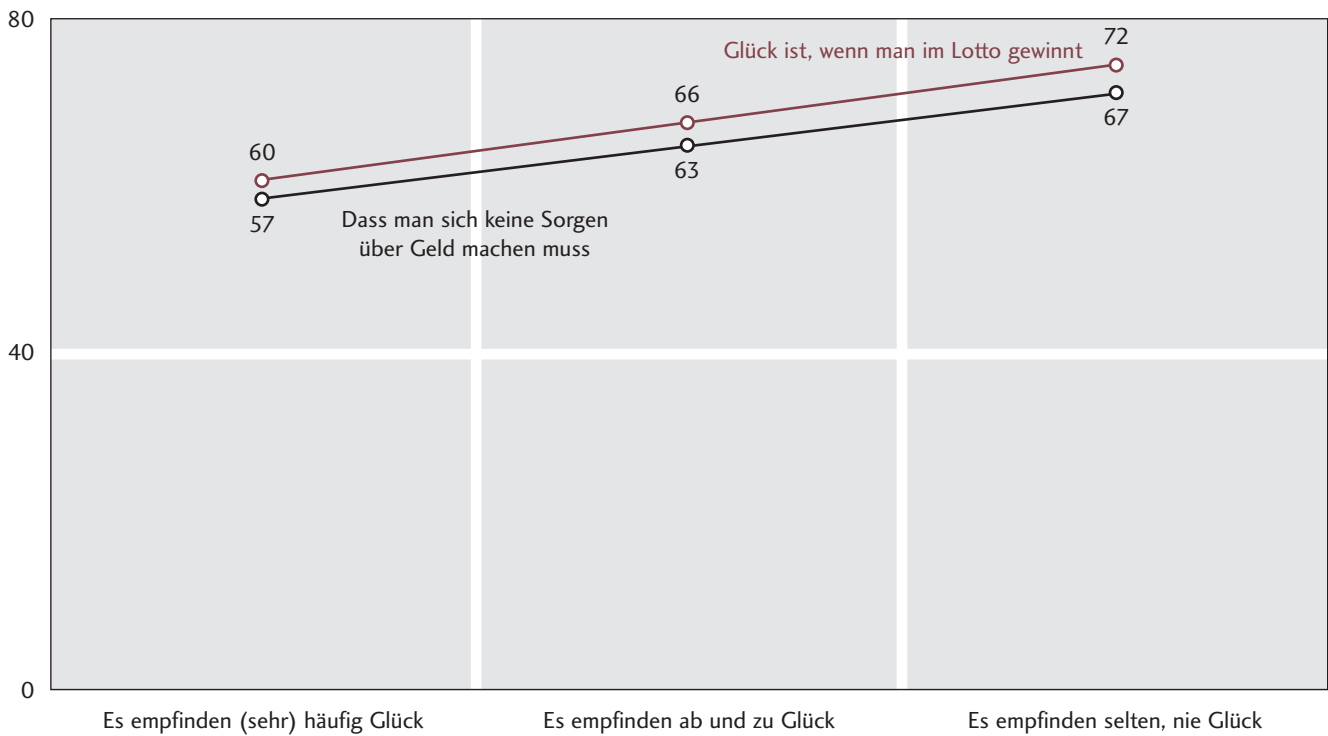
Die Vorstellungen, dass gerade die Kunst, den Augenblick zu genießen, Glück bedeutet, trennt interessanterweise alte und neue Bundesländer mehr als alle anderen Glücksdefinitionen. 50 Prozent der Westdeutschen, aber nur 35 Prozent der Ostdeutschen setzen Glück mit dieser Kunst, den Augenblick zu genießen, gleich; daneben vertreten Westdeutsche überdurchschnittlich die Auffassung, dass Glück auch bedeutet, mit sich und der Welt im Reinen zu sein, und schicksalhafte Entwicklungen, die von dem Einzelnen kaum beeinflussbar sind:

### Glückskonzepte West und Ost

Auszug	Bevölkerung	
	West %	Ost %
Wenn man in einem intakten Elternhaus aufgewachsen ist, wo man Liebe und Geborgenheit erfahren hat	73	73
Glück ist, wenn man im Lotto gewinnt	64	62
Sich rundum wohlfühlen	64	61
Sich über die kleinen Dinge des Lebens freuen	62	63
Dass man sich keine Sorgen über Geld machen muss	62	61
Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin	59	65
Glück ist für mich das gleiche wie Zufriedenheit	59	56
Mit sich und der Welt im Reinen sein	57	45
Wenn man Beruf, Privatleben und eigene Interessen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander bringt	52	57
Die Kunst, den Augenblick zu genießen	50	35
Etwas Unerwartetes, Unverhofftes	33	26
Etwas Schicksalhaftes, das man nur begrenzt beeinflussen kann	31	19

Materiell orientierte Glücksdefinitionen sind unter Personen, die sich als nur selten glücklich beschreiben, überdurchschnittlich verbreitet:

### Glücksdefinitionen von Glücklichen und weniger Glücklichen



Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7029

Basis: Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Umgekehrt vertreten Menschen, die häufig Glück empfinden, überdurchschnittlich Glückskonzepte, die Glück als Ergebnis von Persönlichkeitsmerkmalen und Leistung sehen, als dauerhaften Zustand, Synonym für Zufriedenheit und positives Lebensgefühl:

### Individuelle Glücksdefinitionen

Auszug

Personen, die Glück empfinden  
(sehr) häufig % ab und zu % selten/nie %

#### Glück als dauerhafter Zustand und positives Lebensgefühl

Sich rundum wohl fühlen	71	63	51
Mit sich und der Welt im Reinen sein	63	53	42
Sich über die kleinen Dinge des Lebens freuen	72	63	42
Glück ist für mich das gleiche wie Zufriedenheit	63	58	48
Wenn man in einem intakten Elternhaus aufgewachsen ist, wo man Liebe und Geborgenheit erfahren hat	79	73	60
Die Kunst, den Augenblick zu genießen	56	47	29
Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin	70	61	40

#### Glück als Ergebnis von Persönlichkeitsmerkmalen und Leistung

Glück ist eine Veranlagung, die man von Natur aus hat oder nicht	14	10	15
Sich nicht mit anderen vergleichen müssen	18	18	13
Wenn man Beruf, Privatleben und eigene Interessen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander bringt	60	53	37
Sich an einem Erfolg, einer Leistung freuen	39	37	23

Eine Vorstellung von Glück als schicksalhafterm und flüchtigem Ereignis ist dagegen in allen Gruppen gleichermaßen verbreitet, unabhängig von dem eigenen Lebensgefühl:

### Individuelle Glücksdefinitionen

Auszug

Personen, die Glück empfinden  
(sehr) häufig % ab und zu % selten/nie %

#### Glück als schicksalhafter, oft unverhofftes und flüchtiges Ereignis

Etwas Schicksalhafteres, das man nur begrenzt beeinflussen kann	30	28	32
Glück ist nur etwas Flüchtigtes, nichts Dauerhaftes	22	27	40
Etwas Unerwartetes, Unverhofftes	34	31	32
Die Abwesenheit von Unglück	38	38	33

Insgesamt besteht ein breiter Konsens, dass individuelles Glück zwar durch äußere Einflüsse, Fügungen und glückliche Ereignisse mitbestimmt wird, nicht jedoch schicksalhaft determiniert. Die Mehrheit hängt nicht passiv-fatalistischen Glückskonzepten an, sondern der Vorstellung, dass die eigenen Ziele, eigenes Verhalten und Persönlichkeit von entscheidender Bedeutung sind. Das sprichwörtliche Vertrauen in die eigenen Steuerungsmöglichkeiten „Jeder ist seines Glückes Schmied“ machen sich 58 Prozent der gesamten Bevölkerung zu eigen; diese Überzeugung geht quer durch alle Altersgruppen und sozialen Schichten (siehe Grafik Seite 34).

## Glückes Schmied?

**Frage:** „Hier unterhalten sich zwei über Glück. Welcher von beiden sagt eher das, was auch Sie denken?“  
(Vorlage eines Bildblatts)

	Bevölkerung		
	insgesamt %	West %	Ost %
„Ich finde, jeder ist seines Glückes Schmied. Jeder hat es selbst in der Hand, was er aus seinem Leben macht und wie glücklich er wird.“	58	59	57
„Das sehe ich anders. Es sind vor allem die äußeren Umstände, die darüber entscheiden, ob man glücklich wird oder nicht. Das kann man selbst kaum beeinflussen.“	25	25	22
Unentschieden, keine Angabe	17	16	21
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

	Altersgruppen			
	16–29 Jahre	30–44 Jahre	45–59 Jahre	60 Jahre und älter
„Ich finde, jeder ist seines Glückes Schmied. Jeder hat es selbst in der Hand, was er aus seinem Leben macht und wie glücklich er wird.“	55	64	54	58
„Das sehe ich anders. Es sind vor allem die äußeren Umstände, die darüber entscheiden, ob man glücklich wird oder nicht. Das kann man selbst kaum beeinflussen.“	30	21	24	26
Unentschieden, keine Angabe	15	15	22	16
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7029

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Auch die Äußerungen in den Tiefeninterviews sprechen von Vertrauen in die eigenen Einfluss- und Steuerungsmöglichkeiten; lediglich die Relation von schicksalhaften äußeren Einflüssen und Selbstbestimmung wurde teilweise sehr unterschiedlich beurteilt:

„Jeder ist seines Glückes Schmied gilt für mich absolut. Man ist für alles selbst verantwortlich. Bei jedem Fettnapf, in den man tappt, oder bei jeder Gosse, in der man landet, hat man sein Zutun. Einschränkend möchte ich aber sagen, dass manche wirklich Pech haben durch Krankheiten und so. Dennoch akzeptiere ich Leute nicht, die sagen, dass sie ja nur Pech haben, weil ich der Meinung bin, dass man ganz viel selbst dazu tun kann, glücklich zu sein.“

„Mein Beruf ist ein ganz wichtiger Punkt, um glücklich zu sein und mich rundum wohl zu fühlen. Deshalb bin ich auch sehr wohl der Meinung ‚jeder ist seines Glückes Schmied‘, absolut. Man hat es selbst in der Hand. Ein großer Moment ist die Erkenntnis, dass man sich vornimmt, erst einmal mit kleinen Dingen zufrieden zu sein und sich zu freuen, um diese dann zum Glücklichein auszubauen. Ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf machen zu können.“

„Bezogen auf das bekannte Sprichwort kann ich klar sagen: Ich habe mein Lebensglück sehr stark beeinflusst. Ich war meines Glückes Schmied. Ich bin mit 16 Jahren zum Studium zugelassen worden, und so weiter und so fort. Heute möchte ich sagen, dass sich nicht jeder – angesichts des Umfeldes an Arbeitslosigkeit – aussuchen kann, was er gerne machen möchte.“

„Selbstverständlich hängt es von einem selbst ab, aber die äußeren Rahmenbedingungen können dies begünstigen bzw. erschweren. Außerdem ist Glück und Zufriedenheit etwas so individuell Empfundenes, dass sich wohl kaum eine generelle Antwort geben lässt. Wenn ich an mich selbst denke, so glaube ich zwar, dass ich mein Glück selbst bestimme, aber andererseits, desto mehr ich darüber nachdenke, es mir einfach in die Wiege gelegt wurde und es mein Auftrag ist, diese Möglichkeiten auszuschöpfen bzw. ungenutzt zu lassen.“

„Zu 90 Prozent hängt es von einem selber ab. Ich glaube weniger an eine Fremdbestimmung. Ich glaube, dass sicherlich jeder mit Augen, Ohren und Verstand geboren wurde, dass jeder in seinem eigenen kleinen Kosmos sein Glück finden kann.“

„Ein Drittel kann man beeinflussen, ein Drittel ist Zufall und ein Drittel ist umfeldbedingtes Schicksal.“

„Es hängt sehr viel von einem selbst ab, wieweit ein Leben glücklich verläuft. Man muss zuhören können, auf andere zugehen können, man sollte sich nicht in den Vordergrund stellen, kompromißbereit sein, viel reden und nicht schweigen über Probleme und Unklarheiten, die sich auftun.“

„Jeder ist seines Glückes Schmied, dieses Sprichwort hat im Kern viel Wahres. Es bedeutet, man muss selbst etwas tun, um glücklich zu werden und zu sein, dauerhafte Grundlagen für das Glück schaffen: gesund leben, langfristige Ziele materieller Art bedächtig anstreben, die Partnerschaft pflegen und dem Partner vertrauen, ihn tolerieren und lieben, nicht ständig zetern.“

„Zu einem großen Teil hängt es von einem selbst ab. Es kommt nämlich darauf an, ob ich auch kleine Sachen als Glück empfinde. Wenn zum Beispiel eine Rose wunderbar blüht, bin ich schon mal eine halbe Stunde lang glücklich.“

„Zu 50 Prozent ist es erst einmal die eigene Grundeinstellung und zu 50 Prozent ist es die gesellschaftliche Situation. Ich meine, es war ja ganz schön schwer, nach 1989, nach der Wende hier wieder Fuß zu fassen, aber ich denke, schon mit der Einstellung, die ich habe, ist es mir persönlich leichter gefallen als anderen. Man sollte nicht alles so negativ sehen, sondern erst einmal grundsätzlich das Positive im Menschen sehen.“

„In Grunde genommen hängt es von einem komplett alleine ab, ob man positiv durchs Leben geht, oder ob man alles negativ sieht. Da ich positiv eingestellt bin und nicht alles ernst nehme, und weil mich auch nicht alles zurückwirft, schaue ich dann direkt weiter, wo sich eine neue Möglichkeit für mich ergibt.“

Trotz dieses teilweise sehr pointiert vorgetragenen Vertrauens in die eigenen Einflussmöglichkeiten wird äußeren Faktoren, glücklichen oder unglücklichen Konstellationen und anderen Menschen erheblicher Einfluss auf die individuellen Glückschancen zugeschrieben. Es überwiegt die Überzeugung von den eigenen Einflussmöglichkeiten, gekoppelt jedoch mit dem Bewusstsein, dass schicksalhafte Ereignisse wie Krankheit oder Verlust des Arbeitsplatzes, das Verhalten anderer Menschen, die Zeit oder das Elternhaus, in das man hineingeboren wird, individuelles Glück fördern oder behindern können:

„‘Jeder ist seines Glückes Schmied’ murmelt man gern vor sich hin, wenn einer offensichtlich aus eigenem Verschulden in einen Zustand gerät, den man nicht unbedingt als glücklich bezeichnen könnte oder müßte. Ich bin der Meinung, viele äußere Bedingungen wie Unfälle, Krankheiten, die ich wirklich nicht beeinflussen kann, können aber sehr wohl meinen Glückszustand erheblich beeinträchtigen. Also diesem Spruch würde ich nur bedingt beipflichten.“

„Glück hängt auch ab von Partnern und Kollegen, von Führungskräften, von Mitarbeitern, von Zufällen, von vielen Dingen, die im Umfeld stattfinden, die man selbst gar nicht beeinflussen kann, die man einfach so nehmen muss, wie sie sind, die man aber in letzter Konsequenz verarbeiten muss – entweder konstruktiv oder nicht konstruktiv.“

„Das Glück hängt fast immer von den äußeren Umständen ab, wir leben ja nicht in einem luftleeren Raum. Trotzdem vertrete ich den Standpunkt, die äußeren Umstände sollten und dürfen nicht dafür allein herhalten, dass jemand sich stets unglücklich fühlt. Hier gibt es meines Erachtens wechselseitige Beziehungen, wobei die äußeren Umstände eine besondere Rolle spielen. Ich meine ganz konkret: Wenn zum Beispiel der Staat, die Wirtschaft oder die Gesellschaft als Ganzes nicht die Bedingungen schaffen, die für ein glückliches Leben notwendig sind, dann kann sich der einzelne noch so abstrampeln.“

„Es kommt darauf an, wo man seine Prioritäten setzt. Wenn man seine Prioritäten auf alle materiellen Dinge setzt, wenn das Glück ist, dann ist das Glück zu 90 Prozent von äußeren Umständen abhängig und meiner Meinung nach nicht viel wert. Dann kann man zwar arbeiten wie ein Tier, lernen, lernen, lernen, wenn man aber den Job verliert, weil die Firma pleite geht, dann hat man trotzdem kein Glück. Wenn man seine Prioritäten aber in Familie, Freundschaft, in einen großen Bezug auf andere Menschen setzt, nicht in zu viele, sondern eben einzelne Personen, und wenn man dann das Glück hat, jemanden zu haben, dem man vollends vertrauen kann, dann ist das für mich ein weitaus größeres Glück und hängt nicht von äußeren Umständen ab.“

„Sowohl gefühlsmäßige als auch materielle unvorhergesehene Ereignisse können das Glück belasten und zerstören, letztlich auch Krankheit, Unfall oder Tod.“

„Wenn jetzt gerade jemand einen schweren Schicksalsschlag hinter sich hat, dass er arbeitslos wurde oder erkrankt oder jemand gestorben ist, dann kann man natürlich schwerlich glücklich sein. Aber ich glaube, dass ein glücklicher Mensch auch deshalb glücklich ist, weil er in der Lage ist, solche Situationen gut zu bewältigen und aus solchen Situationen gestärkt hervorgeht.“

Die Abhängigkeit, die viele zwischen individuellem Glück und intakten Beziehungen zu anderen Menschen, Gesundheit und erfüllender beruflicher Tätigkeit sehen, prägt auch die Vorstellung von den Quellen individuellen Glücks. Glücksquellen sind aus der Sicht der Bevölkerung vor allem eine intakte Gesundheit, eine glückliche Partnerschaft, Kinder und ein Beruf, der Freude macht und Erfolgserlebnisse beschert. Auch Freiheit, Entfaltungsspielräume, Sexualität, ein großer Freundeskreis, Engagement für andere und materieller Besitz zählt die Mehrheit zu den Einflussfaktoren, die Glück begünstigen oder überhaupt erst ermöglichen.

Die Gesundheit steht mit Abstand an der Spitze: 91 Prozent zählen Gesundheit zu den wichtigsten Glücksquellen, 86 Prozent eine glückliche Beziehung, 81 Prozent generell die Liebe von anderen Menschen. Für 71 Prozent sind Kinder eine Quelle von Glück, für 74 Prozent ein Beruf, in dem man aufgehen kann, der Freude macht.

91 PROZENT ZÄHLEN GESUNDHEIT ZU DEN WICHTIGSTEN GLÜCKSQUELLEN, 86 PROZENT EINE GLÜCKLICHE BEZIEHUNG.

FÜR 53 PROZENT IST ES EIN WESENTLICHES GLÜCKSMOMENT, WENN BERUF, PRIVATLEBEN UND EIGENE INTERESSEN IN EINEM AUSGEWOGENEN VERHÄLTNIS ZUEINANDER STEHEN.

Angesichts der großen Bedeutung, die sowohl einem erfüllten Berufsleben wie einer intakten Familie zugeschrieben wird, wird eine gesunde Balance der verschiedenen Lebensbereiche für viele zu einem weiteren entscheidenden Glücksfaktor. Für 53 Prozent ist es ein wesentliches Glücksmoment, wenn Beruf, Privatleben und eigene Interessen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Auch in den Tiefeninterviews wurde die Bedeutung dieser Balance sehr nachdrücklich vertreten:

„Das Gleichgewicht zwischen Arbeit und privatem Leben ist für das Glück bedeutend. Wer auf der Arbeit unzufrieden ist, findet auch zu Hause keine Zufriedenheit. Bei Ärger im Betrieb kann man zu Hause nicht abschalten. Die Massenarbeitslosigkeit heute macht viele Menschen unglücklich in ihrem privaten Leben.“

„Ich denke, Arbeit ist wichtig, aber auch das private Leben ist wichtig, und man sollte sehen, dass man dort immer eine Balance findet.“

„Ein solches Gleichgewicht ist ganz wichtig. Am schönsten ist es, wenn man einen Zustand erreicht, in dem die Arbeit nicht als Arbeit empfunden wird, sondern als Hobby und Berufung. Ich sehe meine Arbeit als Krankenschwester durchaus als Berufung an. Sie fällt mir daher allgemein psychisch leicht, nur physisch schwer. Sie ruft bei mir schon oft ein Gefühl der Zufriedenheit hervor.“

„Ich halte von Leuten, die nur für den Beruf leben, nichts. Die werden in der Familie Schwierigkeiten haben. Und solche, die sich nur auf die Familie konzentrieren, werden im Beruf nichts bringen. Es muss also ein richtiges Verhältnis geben, es muss Hand in Hand gehen.“

„Nur Beruf ist zu einseitig und lebensfremd, nur Familie aber auch. Die Erscheinung in den alten Bundesländern – der Mann arbeitet, die Frau ist nur für die Familie da – ist erschütternd. Sie führt oft auch zu einer ‘Sprachlosigkeit’ zwischen den Partnern. Ein wirkliches Glück kann sich dann natürlich nicht mehr einstellen.“

„Ein Gleichgewicht zwischen verschiedenen Lebensbereichen sollte in jedem Fall bestehen. Das ist wichtig. Man muss gucken, dass man im Beruf zufrieden ist, aber das spielt zusammen mit Zufriedenheit im privaten Bereich. Wenn man da unzufrieden ist, kann man eigentlich im Beruf auch nicht zufrieden sein, das muss sich schon irgendwie die Waage halten.“

„Ich denke da an eine Zeit zurück, da war ich am Arbeitsplatz fast jeden Abend bis halb zehn Uhr, habe gearbeitet, sehr hart. Es lief auch dementsprechend noch besser, aber ich muss sagen: man verkümmert. Darum ist ein Gleichgewicht unheimlich wichtig, dass man versucht für sein Privatleben – soweit es eben geht – auch so einen kleinen Freiraum zu schaffen.“



„Ob es ein Fehler von mir war, kann ich nicht beurteilen, aber bei mir hatte die Arbeit immer allererste Priorität. Das war nun mal so. Der Erfolg, den ich beruflich hatte, scheint mir recht zu geben. Meine Frau hat das auch nicht als Unglück empfunden, glaube ich sagen zu können. Ich weiß, dass ich heute auch in der Rückschau sehr wohl sagen kann, dass ich eigentlich auch viel Substanz gelassen habe, sowohl gesundheitlich als auch sonst, weil ich dank preußischer Erziehung dem eigentlich ein bisschen zu viel Gewicht beigemessen habe.“

„Das scheint eher der Schlüssel zu einem glücklichen Leben zu sein. Es wäre verkehrt, wenn ich behaupten würde, dass ich diesen Weg schon gefunden habe, aber ich habe mir fest vorgenommen, diesen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit für die verbleibenden Berufsjahre noch mehr zu finden. Ich habe mich in der Vergangenheit zu sehr dem Leistungsdruck und den beruflichen Zwängen unterworfen und merke heute, dass es der falsche Weg ist.“

Auch Freiheit, Entfaltungsspielräume zählen die große Mehrheit, 60 Prozent, zu den Bedingungen, die Menschen glücklich machen, 43 Prozent zu den Faktoren, von denen ihr eigenes Glück in besonderem Maße abhängt. In den Tiefeninterviews wurde hier eine bemerkenswerte Bandbreite sichtbar, von der Position, dass Freiheit eine unabdingbare Voraussetzung für Glück ist, bis hin zu der Einschätzung, dass Freiheitsempfinden etwas Biegsames ist, das sich auch in einem repräsentativen Gesellschaftssystem einstellen kann:

AUCH FREIHEIT, ENTFALTUNGS-  
SPIELRÄUME ZÄHLEN DIE  
GROSSE MEHRHEIT ZU DEN  
BEDINGUNGEN, DIE MENSCHEN  
GLÜCKLICH MACHEN.

„Wer unfrei ist, kann schlecht glücklich sein.“

„Das Glück hängt auch von der Freiheit ab. Ich fühle mich beispielsweise nur dann wohl, wenn ich volle Gedankenfreiheit habe.“

„Ohne Freiheit kein Glück. Wie kann man Glück empfinden, wenn einem die Freiheit fehlt, die Freiheit zu tun, was man mag, oder die Freiheit, seine Meinung zu vertreten, ohne dass es für einen deshalb große Probleme gibt, wie zum Beispiel in der ehemaligen DDR. Ich glaube, die Menschen von dort können bis heute kein richtiges Glück genießen, weil sie geführt wurden und ihnen das Leben vorge-schrieben wurde. Zwänge oder Unfreiheit sind für mich ein Greuel – und zwar in jeder Beziehung.“

„Das kommt darauf an, wie der einzelne das empfindet. Der eine fühlt sich schon unfrei, wenn er an Kinder gebunden ist, ein anderer kann nicht mal einen Partner ertragen, der dritte lässt sich unterjochen und fühlt sich immer noch frei. Das ist natürlich eine ganz persönliche Einstellung, was ich als frei oder unfrei empfinde. Der eine wechselt die Arbeitsstelle 100mal, weil er nirgendwo bleiben kann und sich unfrei fühlt, und der andere bleibt 40 Jahre am gleichen Platz und fühlt sich dennoch frei, fühlt sich dann erst richtig wohl. Mancher kann auch mit Freiheit nicht umgehen, der wird dann unsicher, ängstlich. Also, es kommt ganz darauf an, was der einzelne für sich persönlich braucht.“

„Der Begriff Freiheit müsste näher definiert werden. Also Freiheit: die einen haben gesagt, die DDR-Bürger waren nicht frei gewesen, was ich für mich nicht sagen kann. Für mich war das so, ich kannte es nicht anders. In den Freiräumen, in denen ich mich bewegen konnte, war ich glücklich. In China sind die Menschen auf ihre Weise auch frei und glücklich, obwohl sie ein ganz anderes System haben, also ich meine wie man gesellschaftlich aufwächst. Das ganze Drumherum von der Kindheit an, ich denke schon, dass es miteinander zusammenhängt, bloß der Begriff Freiheit ist eben ein dehnbare Begriff.“

„Was nützt mir Freiheit, wenn ich keine Arbeit habe, nicht verreisen kann und nicht das machen kann, was ich will? Dann nützt mir die Freiheit nichts.“

„Freiheit ist ein absolut wichtiger Begriff für Glück. Ein Mensch, der eingesperrt ist, kann nicht glücklich sein. Das ist ganz wichtig.“

„Freiheit ist sehr wichtig, aber ich glaube, auch ein zweischneidiges Schwert. Von jemand anderem möchte ich zu nichts gezwungen werden. Auf der anderen Seite macht diese grenzenlose Freiheit, sich nach niemandem richten zu müssen, auch nicht glücklicher. Wenn man zum Beispiel Kinder hat, hat man nicht mehr die Freiheit, abends einfach wegzugehen, aber damit lernt man ganz gut umzugehen. Wenn ich mich nach niemandem mehr richten müsste, wäre ich deshalb nicht glücklicher.“

ASKESE, DISZIPLIN UND RELIGIÖSE  
ORIENTIERUNG SPIELEN IN DEN  
VORSTELLUNGEN DER BEVÖLKERUNG  
EINE VÖLLIG UNTERGEORDNETE ROLLE.

Andere Faktoren, die teilweise in der philosophischen Auseinandersetzung mit Glück eine zentrale Rolle einnehmen oder zumindest einnahmen wie Askese, Disziplin, religiöse Orientierung, spielen in den Vorstellungen der Bevölkerung, woraus Glück entsteht, dagegen eine völlig untergeordnete Rolle. Nur jeder dritte hält Glauben, religiöse Anschauungen für eine Quelle von Glück, nur 17 Prozent messen dem Glauben für das eigene Lebensglück große Bedeutung zu. Durch die weit verbreitete Säkularisierung der Gesellschaft, die in den alten Bundesländern noch durch die hohe Rate der Konfessionsmitgliedschaft überdeckt wird, wirkt die Vorstellung auf viele fremd, dass religiöse Überzeugungen zu einem glücklichen Leben beitragen können. Selbst Gesprächspartner, die einen Zusammenhang zwischen Glaube und Glück herstellen konnten, taten dies teilweise in einer distanzierten, auf andere Menschen projizierten Weise:

„Einen Zusammenhang zwischen Glück und Religion kann es geben, muss es aber nicht. Religion kann ja befreiend wirken, aber auch sehr engen oder Schuldgefühle verursachen, kann aber auch Geborgenheit schenken. Für mich ist das nicht so eine wichtige Sache mit der Religion.“

„Die Religion kann eine sehr große Stütze sein für viele, viele Menschen, wenn nicht sogar für alle. Je nachdem, ob es eine der großen Weltreligionen ist oder nur eine Gottesvorstellung im Hintergrund existiert, all diese Menschen denken doch, dass sie irgendwo noch etwas Großes sehen können.“

„Für mich gibt es da keinen Zusammenhang, aber was ich sehe, wenn ich mich umschaue, ja, dann gibt es einen Zusammenhang. Die Religion bietet ein Haus, in dem sich Menschen finden können, weil sie sich sonst in der Welt nicht finden, weil die Welt zu komplex ist. Menschen können sich in dieses ‘Haus Religion’ zurückziehen. Dort finden Menschen Ruhe und Glück.“

„Ich halte von Religion überhaupt nichts. Der Mensch, der sich auf Religion beruft, kann nicht glücklich sein.“

„Für mich persönlich gibt es keinen Zusammenhang zwischen Religion und Glück.“

„Wenn Sie Religion mit spirituellem Bedürfnis, mit der Sinnfrage übersetzen, dann sehe ich für mich einen Zusammenhang, sonst nicht. Mich faszinieren fernöstliche Lehren, die Weisheiten, die sich daraus nutzen ließen. Aber in meiner jetzigen Lebensphase bin ich noch weit davon entfernt, daraus wirklich praktischen Nutzen ziehen zu können.“

„Für mich persönlich nicht. Ich will mich zwar nicht als unreligiösen Menschen bezeichnen, habe aber von den etablierten Religionsgemeinschaften Abstand genommen. Durch Scheidung und durch persönliche Erfahrung habe ich gelernt, dass hier auch ein großer Anteil von Schein und Show existiert, und dass die wirklichen Inhalte, die man ursprünglicher Weise erwartet, in der realen Wirklichkeit nicht existieren.“

„Natürlich gibt es einen Zusammenhang zwischen Religion und Glück. Streng gläubige Menschen, egal welcher Glaubensrichtung sie angehören, werden per Definition ihres Glaubens versuchen, ihr Leben zu analysieren, ihr Leben auf die Glaubensrichtlinien einzustellen, die da sind.“

„Mein Verhältnis zu Religion/Kirche ist nicht so intensiv. Ich sehe keinen Zusammenhang zwischen Glück und Religion.“

„Ich kann mir schon vorstellen, dass sich religiöse Menschen glücklich fühlen, einfach, weil sie sich in einem großen Weltenplan aufgehoben, sicher fühlen und eine große Gemeinschaft mit anderen, mit Gleichgesinnten erleben. Auch das Wissen, dass es einen Gott gibt, der mich gemacht hat, so wie ich bin, dass es so recht ist und ich von ihm angenommen werde, ich glaube schon, dass das viele Leute glücklich machen kann. Auch der Dienst am anderen, dieses Bild der Nächstenliebe, das ja über fast alle Religionen weitergetragen wird – ich glaube, dass das einen glücklich machen kann.“

„Es gibt einen Zusammenhang: Gläubige Menschen sind eher glücklich, weil sie Vertrauen haben.“

NOCH FREMDER IST DEN MEISTEN,  
DASS ASKESE UND DISZIPLIN ETWAS  
MIT GLÜCK ZU TUN HABEN.

„Einen Zusammenhang zwischen Religion und Glück gibt es nicht allgemein, aber für mich schon. Ich würde sagen: was mir Gutes widerfährt, ist so gewollt, also die äußeren Umstände. Wenn ich nicht religiös wäre, könnte ich sagen: Zufall, Glück gehabt, Schicksal.“

Noch fremder ist den meisten, dass Askese und Disziplin etwas mit Glück zu tun haben. Nur ein Fünftel kann sich dies generell vorstellen, noch weniger vollziehen dies für das eigene Leben nach. Die Minderheit, die einen Zusammenhang zwischen Disziplin, Selbstbeherrschung und Glück herstellen kann, tut dies jedoch in der Regel sehr pointiert und überzeugt:

„Ich glaube, es ist deutlich geworden, dass ich ein Verfechter – ich glaube sogar ein ziemlich radikaler – der selbstverantwortlichen, selbstbestimmten Lebensführung bin. Jeder Mensch hat meiner Meinung nach nicht nur das Recht – so wie es die amerikanische Verfassung vorsieht – sondern auch die Pflicht, für ein glückliches Leben zu sorgen. Ich sage zu sorgen, nicht zu bekommen. Mit dieser Verpflichtung ist meiner Meinung nach automatisch die Notwendigkeit verbunden, sich selbst zu steuern, und das geht nun einmal nicht ohne Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung.“

„Nur wer sich diszipliniert und selbstbeherrscht verhält, wird sein Glück positiv beeinflussen.“

„Ich habe es vor kurzem auch erst irgendwo in einem pädagogischen Ratgeber gelesen und war sehr erstaunt, dass ein gewisses Maß an Disziplin von einem Schüler zu fordern ist und von sich selbst auch, und dass dies glücklich macht. Ich glaube, dass es stimmt. Wenn man seinen inneren ‘Schweinehund’ überwunden und etwas geschafft hat gegen die eigene Lethargie, dass man hinterher so ein Gefühl der Stärke entwickelt, so ein Gefühl hat, stark zu sein, sich selbst überwunden zu haben, und sich selbst auf die Schulter klopfen kann.“

„Man kann durch mangelnde Disziplin und Selbstbeherrschung schnell das Glück zerstören, das heißt, beide Kategorien gehören zum Glück.“

GELD STELLT ZWAR TEILWEISE EINE  
NOTWENDIGE, ABER KEINESWEGS  
HINREICHENDE BEDINGUNG FÜR  
EIN GLÜCKLICHES LEBEN DAR.

Für die große Mehrheit der Bevölkerung ist dieser Gedanke jedoch zunächst fremd, während beispielsweise der Einfluss materieller Faktoren auf individuelles Glück für viele nachvollziehbar ist. So stufen zwei Drittel ein schönes Haus, eine schöne Wohnung als Glücksquelle ein, 49 Prozent die Verfügung über größere Geldsummen; jeder zweite stellt auch einen Zusammenhang zwischen dem eigenen Glück und einer schönen Wohnung her, jeder vierte zwischen dem eigenen Glück und Geld (siehe Grafik Seite 44). Allerdings wiesen die meisten Gesprächspartner in den Intensivinterviews darauf hin, dass Geld zwar teilweise eine notwendige, aber keineswegs hinreichende Bedingung für ein glückliches Leben darstellt:

„In gewissen Maßen braucht man Geld, sonst kann man nicht froh sein, sonst wird man in allen Lebenssituationen anderen hinterherstehen und muss immer zuschauen, was andere machen – sitzt vielleicht in seiner Sozialwohnung und kann sich nichts leisten. Also, ein bisschen Geld braucht man schon.“

„Geld macht nicht glücklich, aber es beruhigt, sagt man. Ich will sagen, wenn ich auskömmlich, nicht viel, sondern auskömmlich Geld habe für meine Familie und für mich, dann ist das sicher ein Feld, auf dem ich mir, im Gegensatz zu anderen, keine Sorgen mehr machen muss, wo ich mich innerhalb meines positiven Glücksempfindens nicht unbedingt negativ beeinträchtigt sehen muss.“

„Geld allein beruhigt, macht aber allein noch nicht glücklich. Selbstverständlich hätte ich lieber auch mehr Geld, ohne Geld kann ich mein Umfeld für Glücksgefühle auch schlecht gestalten, aber nur Geld ist nicht wahres Glück.“

„Wenn Geld einem zu dem verhilft, was man am liebsten im Leben tun möchte, dann macht Geld glücklich. Also, nicht direkt das Geld, aber der Zugang zum Glück kann über Geld laufen. Geld muss keine Voraussetzung für Lebenszufriedenheit sein, kann aber in der heutigen normalen Welt, die ich um mich herum so sehe, sehr wichtig sein – zur Zeit auch für mich.“

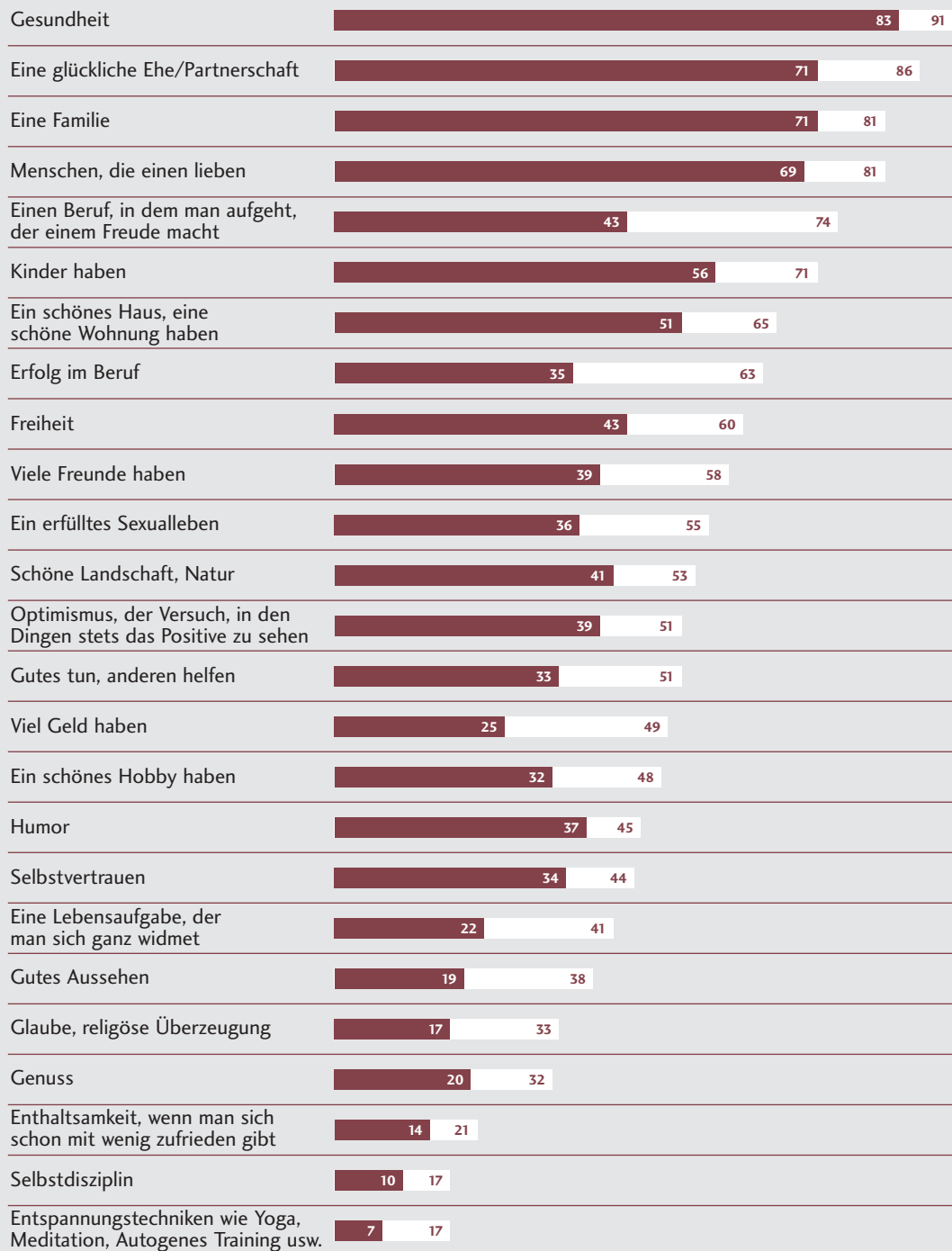
„Geld und Reichtum allein bringen noch kein Glück. Leider ist in dieser kapitalistischen Ausbeutergesellschaft das Profitstreben das Maß aller Dinge. Viele sehen ihr Glück nur im materiellen Wohlstand, dennoch ist ein bestimmter materieller Stand wichtig für das Glück.“

„Für die Lebenszufriedenheit und Sicherheit ist Geld schon wichtig, insofern spielt natürlich auch das Geld eine gewisse Rolle für das Glück. Doch Geld allein reicht für das Glück nicht aus, es kann keine ehrlichen und inneren Werte verkörpern.“

„Ich glaube, dass man sich wohl fühlen kann mit der sozialen Sicherheit in unserem System, die Geld halt einfach gibt. Wenn ich jeden Tag Angst haben muss, dass ich sozial ins Abseits gerate, weil mir das nicht reicht – dieses arm und glücklich und reich und nicht glücklich – das glaube ich nicht. Ich glaube, dass soziale Sicherheit, die bei uns eben nun mal mit Geld verbunden ist, einen absichern und zufrieden machen kann. Ich glaube nicht, dass Menschen auf Dauer mit viel Geld glücklicher und mit sich im Reinen sind. Die können sich fast jedes Auto kaufen und sind dann vielleicht mal zehn Minuten mit ihrem Mercedes glücklich, aber ob sie auf Dauer glücklich sind, das glaube ich nicht. Aber ich glaube allerdings, dass das sozial 'Dazugehören' einen zufrieden machen kann.“

„Man sagt leicht: Geld macht nicht glücklich. Ich meine, ein einigermaßen gutes Auskommen macht zufrieden. Ein eigenes Häuschen gibt Unabhängigkeit und macht zufrieden. Auch unsere Kinder und Enkelkinder können glücklich heranwachsen.“

## Quellen von Glück



■ Persönliches Glück    □ Allgemeines Glück

Mit Hilfe einer Faktorenanalyse kristallisierten sich aus den sehr differenzierten Vorstellungen von Glücksquellen fünf Dimensionen heraus:

FÜNF DIMENSIONEN  
VON GLÜCKSQUELLEN.

- Glück, das aus Entfaltungsspielräumen, Selbstvertrauen, einer positiven Grundhaltung und Empfänglichkeit für Schönes entsteht
- Glück als Ergebnis intakter sozialer Beziehungen, einer glücklichen Beziehung und von Gesundheit
- Glück als Ergebnis von religiösen Überzeugungen, Askese und Disziplin
- Glück als Ergebnis beruflicher Leistung und
- Glück als Ergebnis materieller Faktoren und von Genussorientierung.

Die größte Bedeutung wird der zweiten Dimension zugeschrieben, die geringste Bedeutung der dritten Dimension.

Die individuellen Glücksquellen von Ost- und Westdeutschen unterscheiden sich kaum. Westdeutsche messen Gesundheit, intakten Beziehungen zu anderen Menschen, Freiheit und religiösen Überzeugungen für ihr persönliches Glück eine höhere Bedeutung zu als Ostdeutsche, Ostdeutsche umgekehrt der selbstlosen Unterstützung anderer Menschen und Erfolg im Beruf.

Die Rangfolge der individuellen Glücksquellen unterscheidet sich in Ost und West jedoch nur graduell:

**Quellen des persönlichen Glücks**

Auszug	Bevölkerung		
	insgesamt	West	Ost
	%	%	%
Gesundheit	83	85	79
Eine glückliche Ehe/Partnerschaft	71	72	71
Eine Familie	71	72	68
Menschen, die einen lieben	69	71	62
Kinder haben	56	56	55
Ein schönes Haus, eine schöne Wohnung haben	51	52	48
Freiheit	43	44	37
Einen Beruf, in dem man aufgeht, der einem Freude macht	43	43	41
Schöne Landschaft, Natur	41	41	40
Viele Freunde haben	39	40	37
Ein erfülltes Sexualleben	36	37	33
Erfolg im Beruf	35	35	36
Gutes tun, anderen helfen	33	32	37
Glaube, religiöse Überzeugung	17	19	8

## Quellen des persönlichen Glücks in den Altersgruppen

Frage: „Und Sie persönlich? Was davon macht Sie glücklich?“ (Vorlage einer Liste)

	Altersgruppen			
	16–29 Jahre	30–44 Jahre	45–59 Jahre	60 Jahre und älter
Gesundheit	75	85	83	87
Eine glückliche Ehe/Partnerschaft	59	80	78	65
Eine Familie	62	79	68	72
Menschen, die einen lieben	69	72	69	66
Kinder haben	40	62	56	59
Ein schönes Haus, eine schöne Wohnung haben	36	53	59	52
Freiheit	49	46	39	39
Einen Beruf, in dem man aufgeht, der einem Freude macht	46	57	45	26
Schöne Landschaft, Natur	24	35	48	50
Optimismus, dass man versucht, in den Dingen stets das Positive zu sehen	28	41	42	43
Viele Freunde haben	52	44	33	33
Humor	30	39	35	39
Ein erfülltes Sexualleben	45	49	39	18
Erfolg im Beruf	37	43	38	25
Selbstvertrauen	42	33	35	31
Gutes tun, anderen helfen	21	35	35	37
Ein schönes Hobby	30	27	34	36
Viel Geld haben	44	23	25	18
Eine Lebensaufgabe, der man sich ganz widmet	14	17	28	26
Genuss	24	20	22	16
Gutes Aussehen	29	21	15	13
Glaube, religiöse Überzeugung	3	14	15	27
Enthaltbarkeit, wenn man sich schon mit wenig zufriedengibt	7	9	11	24
Selbstdisziplin	6	10	11	13
Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Autogenes Training usw.	6	8	8	6



Stärker differieren die Quellen, aus denen individuelles Glück gezogen wird, nach Altersgruppen und Lebensphasen. Für die unter 30-Jährigen spielen naturgemäß eigene Kinder und Immobilienbesitz, aber auch Naturerlebnisse und der selbstlose Einsatz für andere eine deutlich geringere Rolle als für die mittlere und ältere Generation. Umgekehrt nehmen Freunde, Sexualität, gutes Aussehen und materielle Aspekte in dieser Altersgruppe einen ganz besonderen Rang ein. Für die mittlere Generation haben Ehe und Partnerschaft als Quelle des eigenen Glücks einen ganz besonderen Rang. Über alle Lebensphasen hinweg wächst die Bedeutung der Natur als individuelle Glücksquelle; für die 60-Jährigen und älteren haben nicht nur Naturerlebnisse, sondern auch Gesundheit, Religion und die Unterstützung anderer Menschen überdurchschnittliche Bedeutung (siehe Grafik Seite 46).

### 3. INDIVIDUELLE GLÜCKSERLEBNISSE

WENN NACH INDIVIDUELLEN GLÜCKSMOMENTEN GEFRAGT WIRD, FÄCHERT SICH EINE GROSSE BANDBREITE VON PERSÖNLICHEN LEBENSSITUATIONEN UND EMPFINDUNGEN AUF.

Wenn die Ebene der Definitionen und allgemeinen Vorstellungen verlassen und nach individuellen Glücksmomenten gefragt wird, fächert sich eine große Bandbreite von persönlichen Lebenssituationen und Empfindungen auf, die auf den ersten Blick kaum quantifizierbar zu sein scheint, da in der quantitativen Zusammenfassung und Abstraktion derart individueller Berichte vieles verdeckt wird:

„Besonders glückliche Momente, an die ich mich gerne erinnere in meinem Leben, sind einzelne Orte, die ich einfach für herausragend halte, zum Beispiel Bonifaccio auf Korsika, ein Ort, der durch seine besondere Abgeschlossenheit und Unzulänglichkeit glänzt. Der einen wunderschönen Friedhof oben auf der Klippe hat und mit einem besonderen Menschenschlag versehen ist. Besonders gerne erinnere ich mich an die Studentenzeit, die zwar von den Anforderungen her nicht leicht war, aber doch noch ein hohes Maß an Kollegialität gezeigt hat, das ich später im Berufsleben so zumindest nicht mehr hatte. Auch die Anfänge als Mitarbeiter in einem Unternehmen, die anfänglichen kleinen Erfolge, die kleinen Auszeichnungen, besondere, ja, auch mal gehaltliche Extrazahlungen, die man als Berufsanfänger gerne als warmen Regen empfindet, waren schön. Später wird das Leben zu einem Existenzkampf, zu einem Verteidigungsgefecht, das wenig Zeit und Kreativität lässt, um kreativ zu sein. Momente, in denen ich besonders glücklich war, Phasen in meinem Leben, ... also die Schulzeit gehört sicher nicht dazu, die Schulzeit war das Schlimmste, was ich in meinem Leben erlebt habe. Ich habe mich dort gezwungen gefühlt, erpreßt gefühlt. Glücklich im Sinne von Erfolgserlebnissen war ich in der Bundeswehrzeit, die ich in jeder Hinsicht vielleicht als eine der wenigen glücklichen Zeiten erleben konnte. Sie hat mir die Erfolge geliefert und Augenblicke von Kameradschaft, von Verbundenheit und Zusammengehörigkeit gebracht.“

„Es gab Momente, da saß ich ganz alleine auf einer Waldlichtung, zwei, drei Stunden lang, und habe mal wieder über mich selbst nachgedacht. Da kam mir das Bewußtsein, dass ich ein glücklicher Mensch bin. Das kam von innen heraus. Das Gefühl, dass ich ein glücklicher Mensch bin, durchwallte meinen Körper irgendwie wie eine warme Welle. Ein ganz seltener Zustand, aber ganz extrem. Was für mich auch Momente des Glücks waren, war, als ich merkte, wer meine Freunde sind, wer meine richtigen Freunde sind.“

„Die Feststellung der Schwangerschaft bei meinem ersten Kind, die Geburten meiner drei Kinder, die Einschulungen der Kinder, jeder Familienurlaub, die Schullaufbahneempfehlungen meiner Kinder (ab fünfte Klasse Gymnasium), das Geschenk für meinen Mann zum 40. Geburtstag (eine Ballonfahrt), dass wir den Zuschlag erhalten haben, ein Haus kaufen zu können.“

„Als meine beiden Kinder geboren wurden, auch das Heiraten, das waren so die geplanten Ereignisse, auch die Geburt der Kinder: das waren Geschenke! Richtig tolle, unverdiente Geschenke – so wie Glück auch immer ein Geschenk ist – und deshalb habe ich diese Ereignisse auch als die wirklich tollsten Momente empfunden!“

„Als ich verschiedene Prüfungen bestanden hatte, war ich sehr glücklich, auch bei der Geburt meines Kindes, oder als ich meine Ehefrau kennenlernte, auch als ich vor kurzem den Opel Speedster gefahren bin und ein Gefühl von Freiheit genöß, oder als meine Frau und ich das Haus kauften. Ich bin auch glücklich, wenn ich verschiedene Sachen im Garten fertiggestellt und das Haus weiter ausgebaut habe, außerdem beim Urlaub am See mit meiner Familie, beim Autokauf, wenn es auf der Arbeit gut läuft, wenn ich wieder einen Schritt weitergekommen bin. Das ist alles Glück für mich.“

„Mein erstes Glückserlebnis war die Einschulung. Mein zweites großes Glückserlebnis war meine Jugendweihe. Es schloss sich an meine Eheschließung, die Geburt meines Sohnes. Dann kam nicht mehr viel Glück.“

„Hochgefühl ist, wenn man für etwas Anerkennung bekommt, wenn man am Ende einer langen Wanderung sich ausruhen kann. Wenn ich einen alten Schrank herichte und der mit jeder Politur mehr glänzt. Wenn ich einen Waldlauf mache und irgendwann vergesse, dass ich mich anstrengen muss, weil das so von selber läuft. Wenn ich mich mit meinem Partner eins fühle, wenn man sich nach monatelangem Nebeneinanderherleben plötzlich ganz unerwartet wieder näher kommt, da gibt es sehr glückliche Stunden. Ich habe schon vor Glück geweint, wenn ich bei meinen neugeborenen Kindern am Bett gestanden bin.“

„Da denke ich immer spontan an meine beiden Thailandurlaube, weil das einfach etwas ganz Besonderes für mich war. Da war ich total glücklich und ausgefüllt. Oder eben die Zeit, als ich noch getanzt habe, das hat mich immer total glücklich gemacht – da war ich total glücklich.“

„Es mag komisch und unglaublich klingen, aber entgegen meiner anfänglichen Meinung habe ich die Pflege und Sterbebegleitung meiner Schwiegermutter übernommen. Wenn ich noch heute an diese dankbaren Augen denke und an den letzten Händedruck, dann habe ich ein unbeschreibliches Glücksgefühl, dass ich diese Pflege übernommen habe. Ich muss dazu sagen, dass ich eine unheimliche Angst vor dieser Aufgabe hatte. Ich glaube, hier kann ich von einem dauerhaften Glücksgefühl sprechen.“

Trotz der Vielfalt werden Muster deutlich, Ereignisse, die für viele Glücksmomente bedeuten, besonders Ereignisse im familiären Bereich, Urlaubstage und bestandene Herausforderungen. Nach dem letzten großen Glückserlebnis befragt, nennen 12 Prozent den letzten Urlaub, ebenso viele die Geburt eines Kindes, 10 Prozent andere besondere Ereignisse im familiären Bereich, 4 Prozent Erfolgserlebnisse im Beruf oder eine bestandene Prüfung. 25 Prozent können sich nicht erinnern, wann sie zum letzten Mal richtig glücklich waren; diese Antwort geben weit überdurchschnittlich viele Personen, die bei allen Indikatoren für Glück und Lebenszufriedenheit weit unterdurchschnittlich abschneiden (siehe Grafik Seite 50).

NACH DEM LETZTEN GROSSEN GLÜCKSERLEBNIS BEFRAGT, NENNEN 12 PROZENT DEN LETZTEN URLAUB, EBENSO VIELE AUCH DIE GEBURT EINES KINDES.

## Glückssituationen – Spontane Erinnerung

**Frage:** „Wenn Sie an das letzte Mal denken, als Sie so richtig glücklich waren: was für eine Situation war das? Könnten Sie mir das in wenigen Worten beschreiben?“

	Bevölkerung insgesamt (%)
Der letzte Urlaub	12
Geburt eines Kindes	12
Ein besonderer Moment im familiären Bereich	10
Bei einem Fest (zum Beispiel Weihnachten, Geburtstag, Hochzeit)	8
Liebe, Verlieben, Sex	7
Überstandene Krankheit	6
Eine gute Nachricht	6
Erlebnis in der Natur	5
Erfolgserlebnisse im Beruf	4
Nach einer bestandenen Prüfung	4
Über Besuch, Gäste	3
Nach einer größeren Anschaffung	3
Von Naturkatastrophen verschont worden zu sein	1
Die Pensionierung, die erste Rente	1
Bin immer glücklich	1
Sonstiges	4
Kann ich nicht sagen, keine Angabe	25

Es mag überraschen, dass Urlaubserlebnisse gleichauf mit der herausragenden Erfahrung der Geburt eines Kindes auf dem ersten Rang der „letzten großen Glückserlebnisse“ liegen. Es liegt nahe zu vermuten, dass dies primär darauf zurückgeht, dass die Frequenz von Urlaubserlebnissen weitaus höher ist, so dass die Frage nach dem letzten glücklichen Erlebnis Urlaubserlebnisse begünstigt. Doch auch wenn dieser zeitliche Bezug nicht gesetzt wird und generell nach Situationen gefragt wird, in denen man glücklich war, erreichen Urlaubserlebnisse ähnlich hohe Werte wie die Geburt eines Kindes, Liebe und Freundschaft. 67 Prozent zählen zu den persönlichen Glückserlebnissen und -phasen Zeiten der Verliebtheit, 64 Prozent Erfahrungen von Freundschaft, 63 Prozent die Geburt eines Kindes, 62 Prozent Urlaubserlebnisse. Auch erfolgreich bestandene Herausforderungen und Prüfungen erinnert die Mehrheit als Glückserlebnisse; dies ist bemerkenswert, da nur eine Minderheit Glück mit Leistung assoziiert.

Die Glückserfahrungen von Männern und Frauen differieren teilweise beträchtlich. Frauen berichten mehr als Männer von Glückserlebnissen im Zusammenhang mit Liebe, Partnerschaft, Lob und Anerkennung durch andere Menschen, Kindern, durch die Beschäftigung mit Tieren, Naturerlebnisse, schönes Wetter und Tanzen. Männer führen häufiger als Frauen berufliche Erfolge, sexuelle Erlebnisse, Sport, Autofahren und handwerkliche Tätigkeiten an (siehe Grafik Seite 52).

DIE GLÜCKSERFAHRUNGEN VON  
MÄNNERN UND FRAUEN DIFFERIEREN  
TEILWEISE BETRÄCHTLICH.

## Glückserlebnisse von Männern und Frauen

**Frage:** „Hier sind Beispiele aufgeführt, in welchen Situationen andere Glück empfinden. In welchen dieser Situationen haben auch Sie schon mal Glück empfunden?“  
(Vorlage einer Liste)

	Bevölkerung insgesamt (%)	Männer (%)	Frauen (%)
Wenn man verliebt ist	67	64	70
Zusammensein mit Freunden	64	64	65
Nach der Geburt eines Kindes	63	56	69
Im Urlaub	62	62	63
Zusammensein mit dem Partner, der Partnerin	60	57	63
Wenn man eine Herausforderung besteht, wenn ... <sup>*</sup>	58	60	57
Nach einer bestandenen Prüfung	57	58	56
Beim Zusammensein mit Kindern	55	49	61
Verlobung, Hochzeit	53	48	58
Beim Sex	51	56	46
Wenn man gelobt wird, Anerkennung erfährt	49	44	54
In der Natur	49	46	51
Wenn das Wetter besonders schön ist	47	41	53
Wenn es bei der Arbeit gut läuft	47	50	45
Beim Musikhören	35	34	36
Wenn man sich mit Tieren beschäftigt	32	28	36
Beim Tanzen	30	19	40
Beim Sport	27	32	23
Wenn man selbst kreativ ist, zum Beispiel malt, musiziert usw.	26	22	29
Beim Besuch von Theatern, Konzerten, Ausstellungen	24	22	26
Bei der Gartenarbeit	24	20	27
Beim Autofahren	23	27	20
Beim Lesen	22	16	26
Beim Kauf einer Wohnung, eines Hauses	20	19	20
Konfirmation, Kommunion, Jugendweihe	18	13	22
Beim Handwerken	16	21	11
Bei nichts davon	1	1	1

<sup>\*</sup>Wenn man eine Herausforderung besteht, wenn einem etwas Schwieriges gelingt

Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7033

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Mit Hilfe einer Faktorenanalyse kristallisierten sich aus der großen Zahl individueller Glückserlebnisse fünf verschiedene Bereiche von Glückserfahrungen heraus, und zwar Glück durch:

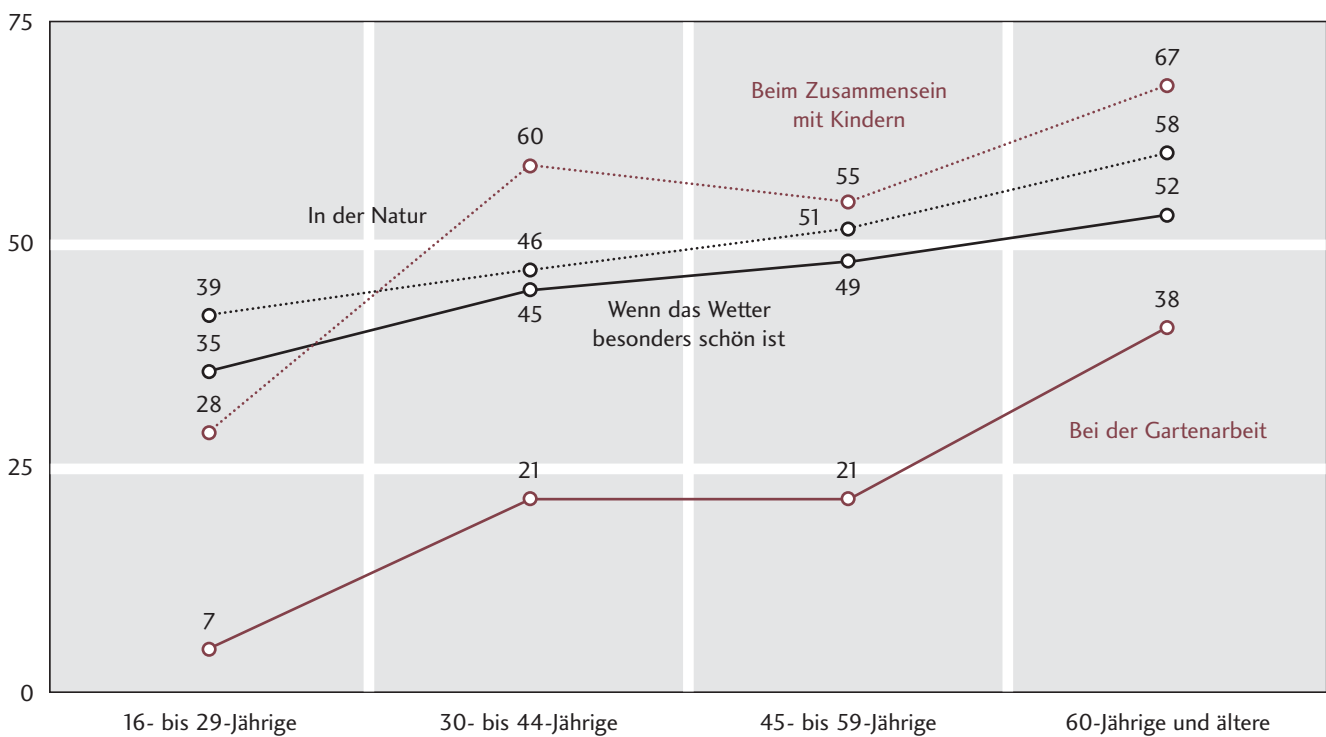
FÜNF BEREICHE VON GLÜCKSERFAHRUNGEN

- Hobbies und Interessen
- familiäre Ereignisse wie Verlobung, Hochzeit, Geburt von Kindern und Zusammensein mit Kindern
- emotionale Erlebnisse (Partnerschaft, Freunde, auch Urlaub)
- Erfolgserlebnisse im Beruf, durch bestandene Prüfungen oder Anerkennung anderer Menschen
- Erlebnisse in Natur und Freizeit und
- praktische Tätigkeiten.

**Altersabhängiges Glück**

Viele Glückserlebnisse sind altersabhängig. So nimmt die Bedeutung von Naturerlebnissen über die Lebensphasen hinweg kontinuierlich zu, wie auch die Reaktion auf schönes Wetter. Auch vom Glück durch das Zusammensein mit Kindern berichtet keine Gruppe häufiger als die Gruppe der über 60-Jährigen:

**Situationen, in denen Ältere vor allem Glück empfinden**

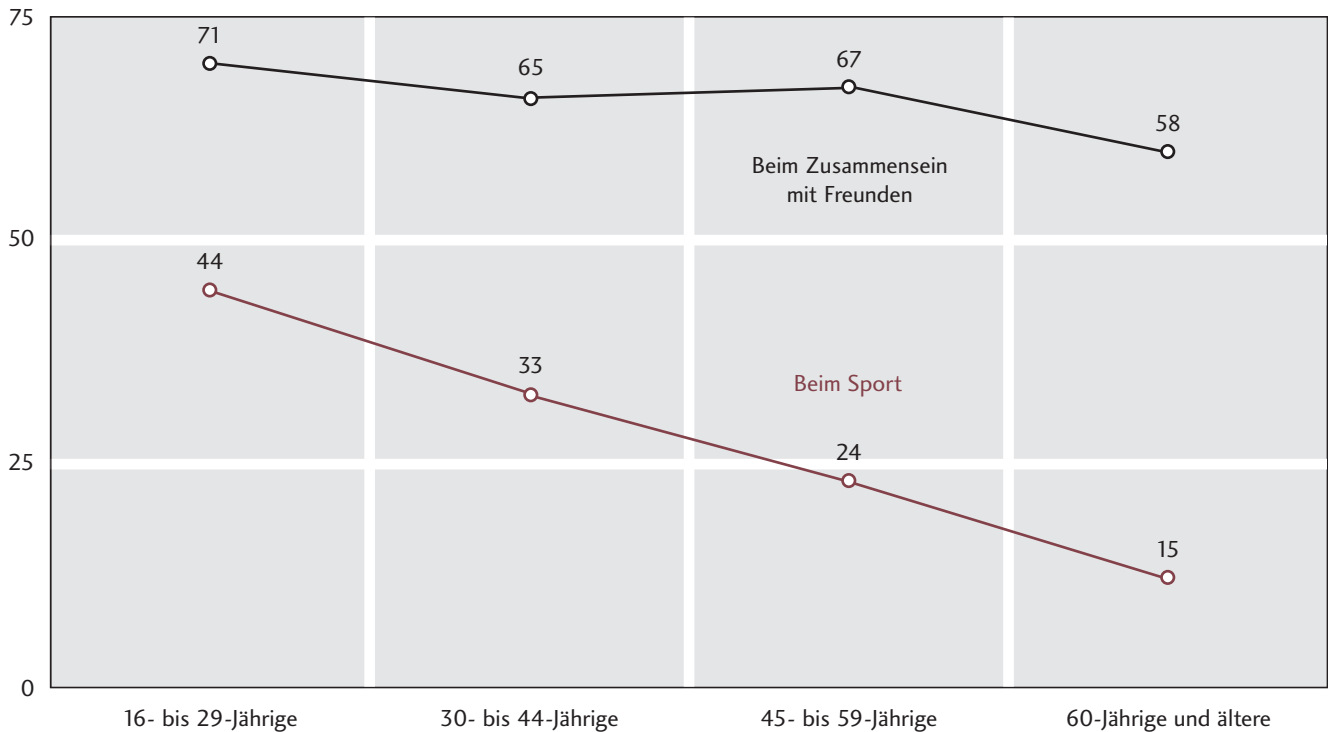


Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7035

Basis: Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Umgekehrt spielt das Zusammensein mit Freunden und Sport in den Glückserlebnissen der Jüngeren eine überdurchschnittliche Rolle:

### Situationen, in denen Jüngere vor allem Glück empfinden



Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7033

Basis: Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Bereits in den Tiefeninterviews wurde deutlich, dass Glückserfahrungen sich nicht nur mit den Jahren verlagern, sondern teilweise auch in Art und Intensität verändern:

„Das Bewusstsein verändert sich mit dem Alter einfach. Sich über Dinge freuen können, die man früher nicht beachtet hat, eine kleine Blume, die blüht, ein kleines Geschenk, eine kleine Aufmerksamkeit. Etwas, was man früher überhaupt nicht beachtet hat, sieht man im Laufe des Lebens eher.“

„Mit den Jahren verändert sich das Glückliche, und man lernt mit den Jahren kleinere Dinge als Glück zu empfinden, sie überhaupt zu bemerken. Erwachsene können oft die kleinen Dinge nicht mehr bemerken, für sie zählt oft nur Besitz als Glück.“

„Die Werte verschieben sich, wenn man älter wird. Früher war Glück, sich eine Stereoanlage kaufen zu können, das wars, da war man glücklich, wenn man eine hatte, oder wenn man ein Moped hatte – und jetzt ist es doch mehr.“



„Je älter man wird, um so mehr empfindet man auch die kleinen Dinge als Glück. Wenn zum Beispiel Blumen im Garten blühen, kann ich heute schon ganz glücklich und zufrieden sein, früher hat man immer gedacht, das muss etwas Gewaltiges, Enormes, Herausragendes sein – das stimmt aber nicht.“

„Die Erwartung an das Glück steigt mit den Jahren. Man kann es auch länger festhalten, wenn man sich bemüht. Ich merke das, je mehr ich daran glaube und es packe, umso länger kann ich es genießen. Mein Glück jetzt mit 22 ist eigentlich der sichere Job im Pflegeheim. Der Schichtdienst nervt zwar auch, aber man hat auch glückliche Stunden. Ich kümmere mich um die Alten, die auch manchmal dafür dankbar sind, dann freue ich mich sehr. Außerdem ist Glück auch, dass ich jetzt neue Freunde habe, die aus der Krankenpflegerschule.“

„Auch in einer Ehe ist zuerst die Verliebtheit da, da ist man euphorisch und so, das vergeht aber, und wenn es gut geht, stellt sich so ein stilles Gefühl ein, das ist dann Liebe, das ist konstanter. So ist es auch mit den Glücksgefühlen, den überschwenglichen und der Zufriedenheit.“

„In jungen Jahren war auch für mich Glück immer mit Donner und Blitz verbunden. Ein Überschwang der Gefühle, egal was es betraf, das musste eintreten, um dieses Glücksempfinden zu haben. Heute geht das Glücksempfinden in eine gewisse Normalität über.“

„In jungen Jahren versteht man unter Glück etwas anderes als im Alter. Heute können wir uns glücklich schätzen, dass wir nach der Wende Rentner wurden und nicht mehr auf Arbeitssuche waren.“

„Die Naivität, die man braucht, um glücklich zu sein, geht im Laufe der Jahre verloren. Im Laufe der Jahre wird man pragmatischer und realistischer, aber das ist nicht unbedingt ein Nachteil.“

Bei der Mehrheit überwiegt zwar der Eindruck, dass es dieselben Dinge wie früher sind, die Glückserlebnisse auslösen; 36 Prozent ziehen heute Glück aus anderen Quellen und Erfahrungen – interessanterweise quer durch alle Altersgruppen. Bei Frauen ändern die Glückserfahrungen signifikant mehr als bei Männern ihre Natur: 30 Prozent der Männer, aber 41 Prozent der Frauen berichten, dass ihr Glück heute von anderen Faktoren beeinflusst wird als in einer früheren Lebensphase.

30 PROZENT DER MÄNNER, ABER 41 PROZENT DER FRAUEN BERICHTEN, DASS IHR GLÜCK HEUTE VON ANDEREN FAKTOREN BEEINFLUSST WIRD ALS IN EINER FRÜHEREN LEBENSPHASE.

Auch die Häufigkeit von Glücksmomenten verändert sich über die Lebensphasen hinweg. Ab Mitte 40 werden Glückserlebnisse seltener; unter den 30- bis 44-Jährigen berichten – wie auch bei den Jüngeren – 40 beziehungsweise 39 Prozent von häufigen Glücksmomenten, von den 45- bis 59-Jährigen 32 Prozent, von den 60-Jährigen und älteren nur noch 26 Prozent. Jeder fünfte 45-Jährige und ältere ist nur selten oder nie glücklich (siehe Grafik Seite 56).

## Frequenz von Glückserlebnissen nach Lebensphasen

**Frage:** „Es ist ja bei den Menschen ganz verschieden, wie oft man Glück empfindet. Einmal alles in allem zusammen genommen: Wie oft empfinden Sie Glück, wie häufig haben Sie ein richtiges Glücksgefühl? Würden Sie sagen ...“

	Bevölkerung insgesamt (%)	Altergruppen 16–29 Jahre	30–44 Jahre	45–59 Jahre	60 Jahre und älter
Sehr häufig	4	4	6	3	2
Häufig	30	35	34	29	24
Ab und zu	48	50	45	46	53
Selten	16	11	14	20	18
Nie	—	—	—	—	1
Unentschieden	1	—	1	1	1
Keine Angabe	1	—	—	1	1
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7033

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Mit zunehmendem Alter verändert sich bei vielen Menschen die Balance aus positiven und negativen Gefühlserlebnissen. Dabei treten die wesentlichen Veränderungen bei positiven Empfindungen auf, nicht bei negativen: Während negative Gefühlserlebnisse weitgehend konstant bleiben, nehmen positive mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab, wodurch sich die Balance von positiven und negativen Empfindungen ungünstig entwickelt.

MIT ZUNEHMENDEM ALTER  
VERÄNDERT SICH BEI VIELEN  
MENSCHEN DIE BALANCE  
AUS POSITIVEN UND NEGATIVEN  
GEFÜHLSERLEBNISSEN.

Mit der von dem Chicagoer Wissenschaftler Norman Bradburn entwickelten „Affect Balance Scale“ werden positive und negative emotionale Erlebnisse der letzten Zeit überprüft – einerseits Freude über eine bestandene Herausforderung oder Leistung, Anerkennung anderer, Begeisterung für ein Thema, Gefühle tiefer Lebensfreude, andererseits Empfindungen von Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, Langeweile, Unruhe und Verstörtheit wegen negativer Reaktionen anderer.

Entgegen weit verbreiteter Vorstellungen nehmen Empfindungen von Niedergeschlagenheit und Langeweile keineswegs im Alter gravierend zu; die höchste Summe negativer Gefühlsempfindungen weisen die unter 30-Jährigen, nicht die 60-Jährigen und älteren, auf. Trotzdem ist die Balance von positiven und negativen Empfindungen bei den Älteren ungünstiger. Bei den unter 30-Jährigen werden Phasen von Niedergeschlagenheit, Unruhe und Langeweile durch Phasen der Begeisterung und Euphorie stärker überkompensiert als bei den Älteren, die signifikant seltener von positiven Gefühlserlebnissen berichten (siehe Grafik Seite 58).

HÖCHSTE SUMME NEGATIVER  
GEFÜHLEMPFINDUNGEN WEISEN  
DIE UNTER 30-JÄHRIGEN AUF.

## Affcent Balance Scale

**Frage:** „Wir möchten herausfinden, wie sich die Menschen heute so im allgemeinen fühlen.  
Wie ging es Ihnen in der letzten Zeit?“

	Bevölkerung insgesamt (%)	16–29 Jahre	30–44 Jahre	45–59 Jahre	60 Jahre und älter
War froh, etwas fertiggebracht zu haben	90	93	92	90	87
Habe mal ein Lob, ein Kompliment erhalten, das mir gut getan hat	77	85	83	78	65
War von etwas ganz begeistert, ganz besonders daran interessiert	61	77	66	57	50
Hatte in letzter Zeit das Gefühl, alles läuft so, wie ich es wünsche	53	59	59	49	46
Es kam mal vor, dass ich mich wie im siebten Himmel gefühl habe, das Leben einfach wunderbar fand	52	73	61	46	38
<b>Summe der positiven Gefühlsempfindungen</b>	<b>333</b>	<b>387</b>	<b>361</b>	<b>320</b>	<b>286</b>
Habe mich sehr niedergeschlagen, sehr unglücklich gefühlt	45	48	41	48	46
Habe mich in letzter Zeit mal so unruhig gefühlt, dass ich nicht still sitzen konnte	44	55	41	45	40
Habe mich mal sehr einsam gefühlt oder so, als ob die anderen Menschen ganz weit weg von mir seien	34	34	28	35	40
Habe mich mal schrecklich gelangweilt	25	45	22	20	22
War verstört, weil mich jemand kritisiert hat	20	26	21	23	14
<b>Summe der negativen Gefühlsempfindungen</b>	<b>168</b>	<b>208</b>	<b>153</b>	<b>171</b>	<b>160</b>
Positive Gefühle überwiegen stark	39	41	47	38	31
Positive Gefühle überwiegen leicht	31	33	31	29	33
Positive und negative Gefühle gleichen sich aus	11	12	8	10	14
Negative Gefühle überwiegen	19	14	14	23	22
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## Einflussfaktoren auf das individuelle Glücksgefühl

Insgesamt beschreibt sich ein Drittel der Bevölkerung als Menschen, die häufig Glücksgefühle erleben. Dieser Kreis rekrutiert sich überdurchschnittlich aus Frauen, jüngeren Menschen, den höheren Bildungs- und Sozialschichten. So stufen sich 43 Prozent der Personen aus guten wirtschaftlichen Verhältnissen als „häufig glücklich“ ein, dagegen nur 18 Prozent derjenigen aus den ökonomisch schwachen Schichten.

Glücksgefühle sind damit auch, aber keineswegs ausschließlich oder vorrangig eine abhängige Variable demografischer Merkmale. Vielmehr hängt individuelles Glück auch mit Umfeldbedingungen, Persönlichkeitsmerkmalen und dem Vertrauen in die eigenen Einflussmöglichkeiten zusammen, durchaus auch mit weltanschaulichen Einflüssen, deren Bedeutung heute oft unterschätzt wird. So treten Glückserlebnisse – entgegen weit verbreiteten Annahmen – bei religiös orientierten Menschen signifikant häufiger auf als bei religiös Indifferenten und überzeugten Atheisten.

Außerordentlich eindrucksvoll ist der Zusammenhang zwischen der Frequenz von Glücksmomenten und der Fähigkeit, sich ganz in eine Tätigkeit hineinzuversenken, zu Selbstvergessenheit durch Aktivität. In Übereinstimmung mit den Ergebnissen von Mihaly Csikszentmihalyi treten Glückserlebnisse bei Personen mit Flow-Erlebnissen ungleich häufiger auf als bei anderen Menschen: 52 Prozent der Personen mit Flow-Erlebnissen berichten von häufigen Glücksmomenten, dagegen nur 23 Prozent der Personen ohne diese Erfahrungen (siehe Grafik Seite 60).

GLÜCKSGEFÜHLE SIND AUCH  
EINE ABHÄNGIGE VARIABLE  
DEMOGRAFISCHER MERKMALE.

## Es sind (sehr) häufig glücklich ...

Bevölkerung insgesamt **5** 29

Männer **5** 26

Frauen **5** 32

Westdeutschland **5** 30

Ostdeutschland **3** 27

### Altersgruppen

16- bis 29-Jährige **5** 34

30- bis 44-Jährige **7** 32

45- bis 59-Jährige **3** 29

60-Jährige und ältere **4** 24

### Schulbildung

Einfache Schule **2** 22

Höhere Schule **7** 33

### Es bezeichnen sich als

religiös **5** 35

nicht religiös **5** 27

Atheisten **8** 20

### Eigene wirtschaftliche Lage

(Sehr) gut **6** 37

Es geht **4** 24

(Eher) schlecht **3** 15

Personen mit Flow-Erlebnissen **15** 37

Personen ohne Flow-Erlebnisse **2** 21

■ Sehr häufig    □ Häufig

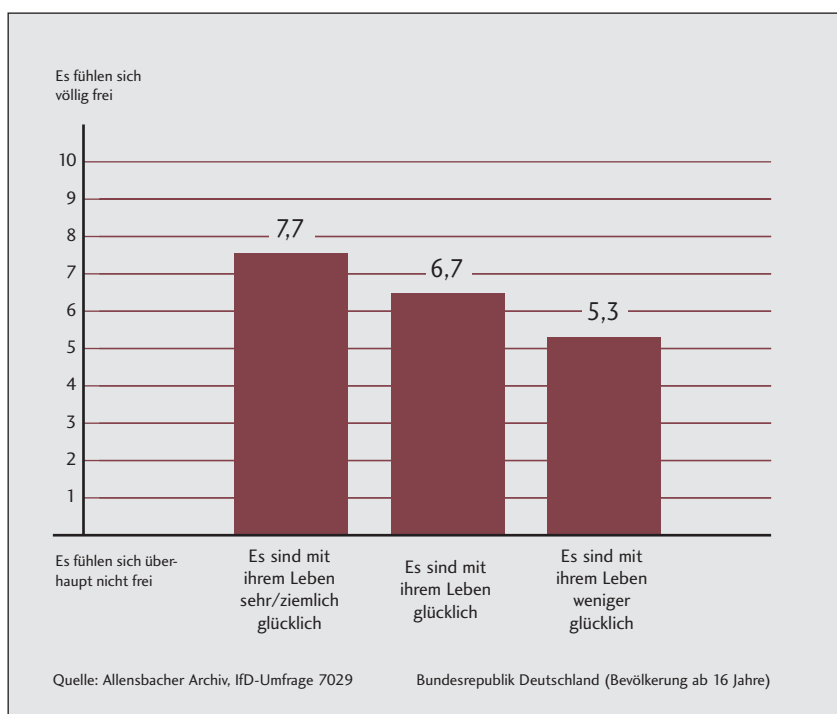
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7029

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)

Daneben gibt es einen engen Zusammenhang zwischen dem Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft und Glück. Personen, die überzeugt sind, dass jeder Mensch für sein Leben und seinen Erfolg ganz wesentlich mitverantwortlich ist, haben signifikant häufiger Glücksmomente als Personen mit fatalistischer Grundhaltung, mit der Überzeugung, dass das eigene Glück überwiegend von äußeren Umständen beeinflusst wird (siehe Grafik Seite 62).

Der enge Zusammenhang zwischen Freiheit und Glück, der besonders in den Arbeiten von Elisabeth Noelle-Neumann herausgearbeitet worden ist, wird in der Untersuchung eindrucksvoll bestätigt. Glückliche Menschen beschreiben ihren Freiheitsspielraum als weitaus größer als Personen, die sich als weniger glücklich einstufen:

### Freiheitsgefühl und Glück



Auch die Bedeutung der Kontakte zu anderen Menschen wird durch die enge Korrelation zwischen der Größe des Bekanntenkreises und Glückserlebnissen untermauert. Menschen, die von häufigen Glückserlebnissen berichten, haben mehrheitlich einen großen Bekanntenkreis, Personen, die sich als wenig glücklich einstufen, beschreiben ihren Bekanntenkreis als wesentlich kleiner (siehe Grafik Seite 63).

MENSCHEN, DIE VON HÄUFIGEN GLÜCKSERLEBNISSEN BERICHTEN, HABEN MEHRHEITLICH EINEN GROSSEN BEKANNTENKREIS.

## Zusammenhang zwischen Glückserfahrungen und dem Vertrauen in die eigene Kraft

**Frage:** „Es ist ja bei den Menschen ganz verschieden, wie oft man Glück empfindet. Einmal alles zusammengenommen: Wie oft empfinden Sie Glück, wie häufig haben Sie ein richtiges Glücksgefühl? Würden Sie sagen ...?“

	Bevölkerung insgesamt (%)	Einstellung zum Glück Jeder ist seines Glückes Schmied	Einstellung zum Glück Hängt von äußeren Umständen ab
(Sehr) Häufig	34	40	20
Ab und zu	48	47	54
Selten, nie	15	11	24
Unentschieden, keine Angabe	3	2	2
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 7029

Bundesrepublik Deutschland (Bevölkerung ab 16 Jahre)



## Glückserlebnisse und die Größe des Bekanntenkreises

**Frage:** „Haben Sie viel oder wenig Bekannte?“

	Bevölkerung insgesamt (%)	Es empfinden Glück (sehr) häufig	Es empfinden Glück ab und zu	Es empfinden Glück selten/nie
Viel	44	60	38	24
Mittel	43	34	52	39
Wenig	13	6	10	37
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Frage:** „Würden Sie sagen, dass Sie richtig gute Freunde haben, auf die Sie sich verlassen können?“

	Bevölkerung insgesamt (%)	Es empfinden Glück (sehr) häufig	Es empfinden Glück ab und zu	Es empfinden Glück selten/nie
Ja	82	90	83	64
Nein	12	6	11	27
Keine Angabe	6	4	6	9
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## **Persönlichkeitsprofil von Glücklichen und weniger Glücklichen**

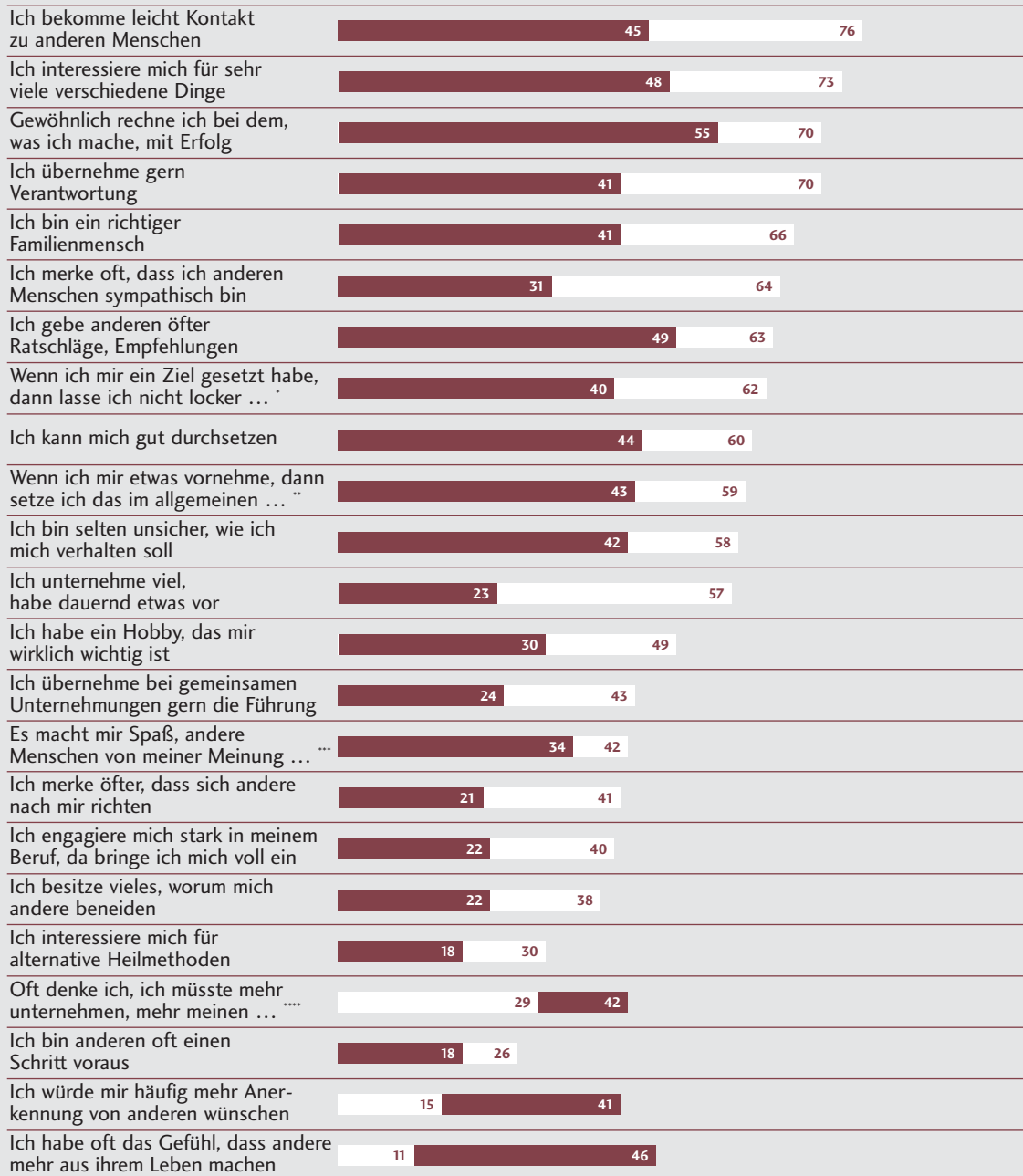
Personen, die sich als glücklich beschreiben, haben insgesamt ein deutlich anderes Persönlichkeitsprofil als Menschen, die sich als weniger glücklich oder sogar ausgesprochen unglücklich einstufen. Diese beiden Gruppen unterscheiden sich vor allem in Bezug auf

- Kontaktfreude
- Verantwortungsbereitschaft
- Familienorientierung
- die Überzeugung, bei anderen Menschen gut anzukommen
- ein breites Interessenspektrum
- Unternehmungslust und
- das Gefühl, ausreichend Anerkennung bei anderen zu finden und die persönlichen Lebenschancen insgesamt ausreichend auszuschöpfen.

So berichten 76 Prozent derjenigen, die sich als glücklich einstufen, dass sie leicht Kontakte zu anderen Menschen anknüpfen, nur 45 Prozent der weniger Glücklichen. 57 Prozent derjenigen, die sich als glücklich einstufen, unternehmen viel, nur 23 Prozent der weniger Glücklichen. Umgekehrt betonen die Unglücklichen weit überdurchschnittlich, sie müssten eigentlich mehr unternehmen, auch mehr ihren Hobbies nachgehen und generell mehr aus ihrem Leben machen: 11 Prozent der glücklichen, aber 46 Prozent der weniger glücklichen Menschen haben oft das Gefühl, dass andere mehr aus ihrem Leben machen; 15 Prozent der Glücklichen, 41 Prozent der Kontrastgruppe wünschen sich häufig mehr Anerkennung von anderen (siehe Grafik Seite 65).

Durchgängig belegen die Ergebnisse der Studie den engen Zusammenhang zwischen einem aktiven Leben, intakten sozialen Kontakten und dem Vertrauen in die eigenen Gestaltungskräfte.

## Persönlichkeitsprofil von Glücklichen und weniger Glücklichen



■ Weniger Glückliche    □ Glückliche Menschen

\* Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, dann lasse ich nicht locker, dann setze ich das normalerweise auch durch  
 \*\* Wenn ich mir etwas vornehme, dann setze ich das im allgemeinen auch um, selbst wenn ich wenig Lust dazu habe  
 \*\*\* Es macht mir Spaß, andere Menschen von meiner Meinung zu überzeugen  
 \*\*\*\* Oft denke ich, ich müsste mehr unternehmen, mehr meinen Hobbys nachgehen

## ANHANG

### Allgemeine Anmerkungen zur Faktorenanalyse

Die Faktorenanalyse ist ein mathematisch-statistisches Verfahren, mit dem überprüft wird, ob sich eine Vielzahl von Variablen (Items, Statements) auf einige Grundthemen (Faktoren, Dimensionen) reduzieren lassen. Man geht dabei von dem Gedanken aus, dass bei den Befragten verschiedene charakteristische Dispositionen vorliegen, die typische Gruppierungen beziehungsweise Bündelungen von Aussagen bedingen. Die Faktorenanalyse extrahiert solche miteinander verwandten Aussagen. Eine große Zahl von meist ungeordneten Einzelaussagen kann so auf einige wenige Faktoren reduziert werden, die den miteinander verwandten Aussagen gemeinsam sind.

Die Rückführung der einzelnen Aussagen auf die Basisfaktoren stellt einen Verdichtungsprozess dar, der auf folgenden Voraussetzungen fußt: Miteinander hochkorrelierende Aussagen weisen mit großer Wahrscheinlichkeit auf die Existenz eines gemeinsamen Faktors hin; niedrig oder überhaupt nicht miteinander korrelierende Beurteilungen gehen auf verschiedene Faktoren zurück.

Die Korrelationsmatrix ist also Ausgangspunkt für die Berechnung der Faktoren. In ihr ist eine Konfiguration von Aussagen in einem Raum zunächst unbekannter Dimensionen gegeben.

Diese Korrelationsmatrix ist im Laufe der faktoriellen Berechnung dann erschöpft, wenn alle echten gemeinsamen Faktoren extrahiert sind und nur noch Zufallskorrelationen in der Korrelationsmatrix enthalten sind. Für jeden Faktor werden im Hinblick auf die Aussagen (Variablen) bestimmte Werte, sogenannte Ladungen, ausgewiesen. Die Ladungen zeigen an, wie stark die einzelnen Aussagen mit den Faktoren verbunden sind: sie sind zu betrachten als Korrelationen der einzelnen Aussagen mit den Faktoren. Auf die Faktorladungen lassen sich somit die Interpretationsmöglichkeiten von Korrelationskoeffizienten anwenden.

Technisch gesehen läuft eine Faktorenanalyse in zwei Teilen ab. Der erste besteht in der eigentlichen Reduktion der Variablen durch die sogenannte Haupt-Komponenten-Lösung (principal component solution). In diesem Rechenverfahren wird zuerst der Faktor berechnet, der die meisten Unterschiede (= Varianz) im Original-Daten-Satz erklärt. In der Reihenfolge, wie die weiteren Faktoren gebildet werden, erklären sie immer weniger der ursprünglichen Varianz, so dass der Rechengang an einem bestimmten Punkt abgebrochen werden muss, damit nicht sinnlose Faktoren, die zur Interpretation keinen Beitrag leisten, produziert werden. Dieser Punkt wird durch das Abbruchkriterium bestimmt.

Im vorliegenden Programm wird dazu die Größe des Eigenwertes (das ist die Summe der quadrierten Faktorladungen) der jeweiligen Faktoren herangezogen. Nur diejenigen werden ausgedruckt und weiterverarbeitet, deren Eigenwert nicht kleiner als Eins ist (sogenanntes Kaiser-Kriterium).

Im zweiten Teil der Faktorenanalyse werden die auf die beschriebene Weise ermittelten Faktoren einer sogenannten VARIMAX-Rotation unterzogen. Sie ist notwendig, um die Faktoren so in den Merkmalsraum zu legen, wie es für ihre Interpretation am günstigsten ist. Die resultierenden Faktoren sind weitaus eindeutiger zu beschreiben als die ursprünglichen.

Die Variablen, die mit den rotierten Faktoren die höchsten Ladungen aufweisen, bestimmen ihre Bedeutung. Die Namen, die sie erhalten, erschliessen sich aus dem Sinn der jeweils in einem Faktor zusammengefassten, ihn aufgrund der hohen Ladungen konstituierenden Einzelaussagen.



# LITERATURVERZEICHNIS

## 1. Bibliographie zur Glücksforschung

RUUT VEENHOVEN, Erasmus University Rotterdam: World Database of Happiness. Continuous register of scientific research on subjective appreciation of life.

<http://www.eur.nl/fsw/research/happiness/index.htm>. Enthält über 3000 wissenschaftliche Veröffentlichungen zur Glücksforschung, erschlossen durch Autoren-, Titel- und Sachregister, dazu eine Sammlung der Frageformen, mit denen Glück und Zufriedenheit bisher in Umfragen gemessen wurden.

## 2. Zeitschrift

Journal of Happiness Studies. An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being. Hrsg. von Ruut Veenhoven, Ed Diener und Alex Michalos. Dordrecht, NL: Kluwer, 1 (2000)–3 (2002).

3. Überblick über aktuelle Entwicklungen

American Psychologist. Special Issue on Happiness, Excellence and Optimal Human Functioning. 55 (2000). Nr. 1.

4. Ausgewählte Veröffentlichungen

ALLPORT, G.W.: Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Wilson, 1961.

ANDREWS, F.M. & WITHEY, S.B. (1976) Social indicators of wellbeing: American perceptions of quality-of-life Plenum Press, New York USA, ISBN 0 306 30935 1

BARROW, R. : Happiness. Oxford: Martin Robertson, 1980.

BELLEBAUM, Alfred und BARHEIER, K. (Hrsg.): Views on Happiness in Early Sociology. In: Journal of Happiness Studies, 1 (2000). Nr. 4. Gekürzte Fassung des Buchs: Glücksvorstellungen: Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie. Opladen: Westdeutscher Verlag, 1997.

BRADBURN, Norman M.: The Structure of Psychological Wellbeing. Chicago: Aldine Publishing, 1969.

BUSS, D.M.: The Evolution of Happiness. In: American Psychologist, 55 (2000). S. 15-23.

BUSS, David M.: Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind. Boston: Allyn & Bacon, 1999.

CAMPBELL, A., Converse, P.E. und Rodgers, W.L.: The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions. New York: Russel Sage Foundation, 1979.

CANTRIL, A. H.: The Pattern of Human Concern. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1965.

CAZENEUVE, J.: Bonheur et Civilisation. Paris: Editions Michiel Brieut, 1962.

CLARK, A.: Are Wages Habit Forming? Evidence from Micro Data. In: Journal of Economic Behavior and Organization, 39 (1998). S. 179–200.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly: Flow: Studies in Enjoyment. PHS Grant Report N. RO1HM 22883-02. 1974.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly: The Concept of Flow. In: B. Sutton-Smith (Hrsg.): Play and Learning. New York: Wiley 1979. S.335-358.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly: Flow. The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row 1990. Deutsch: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta 1992.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly und Isabella Selega Csikszentmihalyi (Hrsg.): Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness. Cambridge, New York: Cambridge University Press 1988.

DECI, Edward L., RICHARD M. Ryan: Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour. New York: Plenum 1985.

DIENER, Ed: Subjective Well-Being. In: Psychological Bulletin, 95 (1984). S.542–575.

DIENER, Ed und E. SUH (Hrsg.): Subjective Well-Being Across Cultures. Cambridge, Mass.: MIT Press, 2000.

EKMAN, Paul, Wallace V. Friesen, Phoebe Ellsworth: Emotion in the Human Face. New York 1972. Deutsch: Gesichtssprache. Wege zur Objektivierung menschlicher Emotionen. Wien, Köln, Graz, 1974.

FREEDMAN, Jonathan L.: Happy People. What Happiness Is, Who Has It, and Why. New York, London: Harcourt Brace Jovanovich 1978.

GALLUP, George H.: The Gallup International Public Opinion Polls. Great Britain 1937–1975. Bd.1. New York: Random House 1978.

HEADEY, B., A. Wearing: Understanding Happiness. A Theory of Subjective Wellbeing. Melbourne Australia: Longman Cheshire, 1992.

HELLEVIK, Ottar: Economy, Values and Happiness. Paper prepared for the 55th WAPOR Annual Conference, May 2002.

INGLEHART, Ronald, Miguel Basanez, Alejandro Moreno: Human Values and Beliefs: A Cross-Cultural Sourcebook. Political, Religious, Sexual, and Economic Norms in 43 Societies: Findings from the 1990–1993 World Values Survey. Ann Arbor: The University of Michigan Press 1998.

KAHNEMANN, D.: Objective Happiness. In: D.Kahneman, E.Diener & N. Schwartz (Hrsg.): Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology. New York: Russel Sage Foundation, 1999. S.3-25.

KAHNEMANN, D., Ed Diener, und N. Schwarz (Hrsg.): Wellbeing: The Foundations of Hedonic Psychology. New York: Russel Sage Foundation, 1999.

LUBINSKI, D., D.P. Benbow: States of Excellence. In: American Psychologist, 55 (2000), S. 137-150.

MAUZI, R.: L'ideologie du bonheur dans la literature et la pensée du 18e siècle. Paris: Librairie Armand Colin, 1960.

MYERS, David G.: The Pursuit of Happiness. New York: William Morrow and Company 1992.

NOELLE-NEUMANN, Elisabeth: Politik und Glück. Ein Versuch. In: Horst Baier (Hrsg.): Freiheit und Sachzwang. Beiträge zu Ehren Helmut Schelskys. Opladen: Westdeutscher Verlag 1977, S. 208-262.

NOELLE-NEUMANN, Elisabeth: Physiognomy and Quality of Life. Paper presented to the session „General Quality of Life“, ESOMAR-WAPOR Congress 9.–13. September 1973, Budapest.

NOELLE-NEUMANN, Elisabeth und Renate Köcher: Die verletzte Nation. Über den Versuch der Deutschen, ihren Charakter zu ändern. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt 1988.

REIS, Harry T., Kennon M. Sheldon, Shelley L. Gable, Joseph Roscoe und Richard M. Ryan: Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. In: Personality and Social Psychology, 26 (2000). S. 419–435.

ROSTVIC, M.S.: The Happy Man. Studies in the Metamorphosis of a Classical Ideal. Oslo: Norwegian University Press, 1962.

RYAN, Richard M., Edward L. Deci: On Happiness and Human Potentials. A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In: Annual Reviews Psychology, 52 (2001). S.141–166.

TATARKIEWICZ, W.: Analysis of Happiness. The Hague: Nijhoff, 1975.

TAYLOR, G.R. : Conditions for Happiness. Boston: Houghton, Mifflin, 1952. Zuerst: London 1949.

TELLEGEN, A., D.T. Lykken u.a.: Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together. In: Journal of Personality and Social Psychology, 54 (1988). S. 1031-1039.

TERMAN, L.M.: The Gifted Student and His Academic Environment. In: School and society, 49 (1939). 65-73. Frühe Studie über Begabungen

TERMAN, L.M., P. Buttenwieser, L.W. Ferguson, W.B. Johnson, D.P. Wilson: Psychological Factors in Marital Happiness. New York: McGraw Hill, 1938.

VEENHOVEN, Ruut: World Database of Happiness. In: Social Indicators Research, 34 (1995). S. 299–313.

VEENHOVEN, Ruut: Freedom and Happiness: A Comparative Study in Forty-four Nations in the Early 1990s. In: Ed Diener, E.M. Suh (Hrsg.): Culture and Subjective Well-Being. Cambridge, USA: MIT Press, 2000. S. 257–288

WAITE, Linda und Maggie Gallagher: The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially. New York: Broadway Books, 2000.

WESSMAN, A.E., D.F. Ricks: Mood and personality. New York: Holt, Rhinehart & Winston, 1966.

BORSOOK, Paulina (2001): Schöne neue Cyberwelt. Mythen, Helden und Irrwege des Hightech. München: dtv.

BROOKS, David (2001): Die BOBOs. Der Lebensstil der neuen Elite. München: Ullstein.

BUDE, Heinz/Adam, Konrad (Hrsg.) (1997): Junge Eliten: Selbstständigkeit als Beruf. Stuttgart: Kohlhammer.

CASTELLS, Manuel (2001): Das Informationszeitalter (in drei Bänden). Opladen: Leske + Budrich.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihalyi (1993): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett Cotta.

(1995): Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend. Stuttgart: Klett Cotta.

FINANCIAL TIMES DEUTSCHLAND (Hrsg.) (2001): 101 Köpfe der New Economy. Frankfurt: Financial Times Deutschland.

FRANK, Thomas (2001): Das falsche Versprechen der New Economy. Frankfurt a. M.: Campus.

Geoffrey, James (1997): Digitale Elite: 34 Management-Strategien für das 21. Jahrhundert. St. Gallen, Zürich: Midas Management Verlag.

HIMANEN, Pekka/Torvalds, Linus/Castells, Manuel (2001): Die Hacker-Ethik und der Geist des Informations-Zeitalters. München: Riemann.

HOCH, Detlef J./Roeding, Cyriac E./Purkert, Gert/Lindner, Sandro K. (2000): Erfolgreiche Software-Unternehmen. Die Spielregeln der New Economy. München: Hanser.

JONAS, Hans (1984): Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.

KELLY, Kevin (2001): NetEconomy: Zehn radikale Strategien für die Wirtschaft der Zukunft. München: Ullstein.

KNASMÜLLER, Robert (2001): Real New Economy. Frankfurt a. M.: Financial Times Deutschland.

LEWIS, Michael (2000): Alle Macht dem Neuen. Das Milliardenenspiel der Software-Cowboys. München: Econ.

PAQUÉ, Karl-Heinz (2001): Soziale Marktwirtschaft und globale „New Economy“: Ein Widerspruch? In: Aus Politik und Zeitgeschichte, B 9/1001, S. 31–38.

RAU, Johannes (2001): Wird alles gut? – Für einen Fortschritt nach menschlichem Maß. „Berliner Rede“ des Bundespräsidenten am 18. Mai 2001 im Otto-Braun-Saal der Staatsbibliothek zu Berlin. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

RUPP, Joachim (2001): Neue Wirtschaft – Neues Management? Überlegungen zum deutschen Management in der New Economy. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, B 9/1001, S. 23–30.

SELTZER, Kimberly/Bentley, Tom (1999): The creative age. Knowledge and skills for the New Economy. London: Demos.

STIERLE, Michael H. (2001): Neue Ökonomie: Charakteristika, Existenz und Herausforderungen für die Wirtschaftspolitik. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, B 9/1001, S. 15–22.

### Zum Thema „Wirtschaftselite“

BÜRKLIN, Wilhelm/Rebenstorf, Hilke (Hrsg.) (1997): Eliten in Deutschland. Rekrutierung und Integration. Opladen: Leske + Budrich.

DETMERS, Ulrike (1992): Identitätskonzepte von Managern. Fallstudien als Grundlage ganzheitlich orientierter Weiterbildung. Opladen: Leske + Budrich.

EBERWEIN, Wilhelm/Tholen, Jochen (1990): Managermentalität. Industrielle Unternehmensleitung als Beruf und Politik. Frankfurt a.M.: Frankfurter Allgemeine Zeitung.

GEISSLER, Rainer (2000): Rolle der Eliten in der Gesellschaft. Informationen zur politischen Bildung Nr. 269, S. 15–19.

HARTMANN, Michael (1995): Deutsche Topmanager: Klassenspezifischer Habitus als Karrierebasis. Soziale Welt, 46 (4), S. 440–468. (1996): Topmanager. Die Rekrutierung einer Elite. Frankfurt a.M.: Campus.

(1999): Auf dem Weg zur transnationalen Bourgeoisie? Die Internationalisierung der Wirtschaft und die Internationalität der Spitzenmanager Deutschlands, Frankreichs, Großbritanniens und der USA. Leviathan, 27 (1), S. 113–141.

(2001): Hilfreiche Herkunft. In: Wirtschaftswoche Nr. 9 v. 22.2.2001, S. 123.

HENTZE, Joachim/Lindert, Klaus (1992): Manager im Vergleich. Daten aus Deutschland und Osteuropa. Arbeitssituation, Anforderungen und Orientierungen. Bern: Haupt.

HIGHLEY, John/Field, LOWELL G./Grohölz, Knut (1976): Elite structure and ideology. A theory with applications to Norway. New York: Columbia University Press.

HOFFMANN-LANGE, Ursula (1992): Eliten, Macht und Konflikt in der Bundesrepublik. Opladen: Leske + Budrich.

HOPF, Christel. (1991): Qualitative Interviews in der Sozialforschung. Ein Überblick. In: Flick, Uwe/Kardoff, E. v./Keupp, H./Rosenstiel, L. v./Wolff, S. (Hrsg.): Handbuch qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen, S. 177–182. München: PsychologieVerlagsUnion

JONAS, Hans (1979): Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. Frankfurt a. M. u. a.: Campus.

KAUFMANN, Franz-Xaver/KERBER, Walter/ZULEHNER, Paul M. (1986): Ethos und Religion bei Führungskräften. Eine Studie im Auftrag des Arbeitskreises für Führungskräfte in der Wirtschaft. München: Kindt.

KROMREY, Helmut (1998): Empirische Sozialforschung. Modelle und Methoden der Datenerhebung und Datenauswertung. Opladen: Leske + Budrich.

KRUK, Max (1972): Die großen Unternehmer. Woher sie kommen, wer sie sind, wie sie aufstiegen. Frankfurt a.M.: Societäts-Verlag.

LEENDERTSE, Julia (2001): Charisma ist Kapital: Vorstandschefs. In: Manager Magazin, Nr. 14, S. 59–64.

LENTZ, Brigitta (2001): Sein und Schein. In: CAPITAL Nr. 9 vom 19.4, S. 36–42.

MACCOBY, Michael (2000): Narcissistic leaders. The incredible pros, the inevitable cons. In: Harvard Business Review, January–February 2000, pp. 69–77.

MACHATZKE, Jörg (1997): Die Potsdamer Elitestudie – Positionsauswahl und Ausschöpfung. In: Wilhelm Bürklin/Hilke Rebenstorf (Hrsg.). Eliten in Deutschland. Rekrutierung und Integration, S. 35–68. Opladen: Leske + Budrich.

MILLS, Wright C. (1959): The power elite. New York: Oxford University Press.

MÜLLER, Alfred/Glauner, Wolfgang (1999): Die Unternehmer-Elite. Wachstumsstrategien erfolgreicher Entrepreneure. Wiesbaden: Gabler.

OGGER, Günter (1995): Nieten in Nadelstreifen. Deutschlands Manager im Zwielicht. München: Droemer Knauer.



- POENSGEN, Otto H./Lukas, Andreas (1982): Fluktuation, Amtszeit und weitere Karriere von Vorstandsmitgliedern. Eine Untersuchung zu Aktiengesellschaften des verarbeitenden Gewerbes. DBW 42 (1), S. 177–195.
- PROSS, Helge/Boetticher, Karl W. (1971): *Manager des Kapitalismus*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- PSEPHOS/Identity Foundation (2001): *Quellen der Identität: Das Selbstverständnis deutscher Top-Manager der Wirtschaft*. Düsseldorf: Identity Foundation.
- RICH, Arthur (1984): *Wirtschaftsethik. Band 1. Grundlagen in theologischer Perspektive*. Gütersloh: Gerd Mohn.
- SCHUECH, Erwin (1988): Continuity and change in German social structure. *Historical Social Research*, 13, S. 13–121.
- SCHUECH, Erwin/SCHUECH, Ute (2001): *Deutsche Pleiten. Manager im Größenwahn oder – der Irrationale Faktor*. Berlin: Rowohlt Verlag.
- SCHREMPF, Jürgen (2001): In Leendertse, Julia, S. 62.
- STAMMER, Otto (1951): *Das Eliteproblem in der Demokratie*. Schmollers Jahrbuch für Gesetzgebung, Verwaltung und Volkswirtschaft, 71, S. 513–540.
- WAGNER, Marion (1996): *Werte im Management. Eine empirische Untersuchung*. In: Karl Reinhard Lohmann/Thomas Schmidt (Hrsg.): *Werte und Entscheidungen im Management. Eine Untersuchung im Auftrag der Block-Trainings-Gesellschaft mbH*, S. 83–135. Marburg: Metropolis.
- Zapf, Wolfgang (1965): *Die deutschen Manager. Sozialprofil und Karriereweg*. In: ders. (Hrsg.). *Beiträge zur Analyse der deutschen Oberschicht*, S. 136–149, 158. München: R. Piper & Co.
- Zum Thema „Identität“**
- AXELROD, Robert (1991): *Die Evolution der Kooperation*. München: Oldenbourg.
- CAMUS, Albert (1956): *Der Mythos vom Sisyphos*. Hamburg: Rowohlt.
- DUBIEL, Helmut (1976): *Identität, Ich-Identität*. In: Joachim Ritter/Karlfried Gründer (Hrsg.): *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Band IV: I–K, Sp. 147–151. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- ERIKSON, Erik H. (1966): *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- FELDKIRCHER, Martin (1996): *Geteiltes Volk – geteilte Werte? Eine Erziehungszielanalyse in West- und Ostdeutschland*. In: Walter Müller (Hrsg.): *Soziale Ungleichheit. Neue Befunde zu Strukturen, Bewusstsein und Politik*. Opladen: Leske + Budrich.
- FLENDER, Armin (1993): „Region – Geschichte und Identität“. Eine kommentierte Auswahlbiographie. *Informationen zur Raumentwicklung*, Heft 11, S. 793–800.
- FREY, Hans-Peter/Hauser, Karl (1987): *Entwicklungslinien sozialwissenschaftlicher Identitätsforschung*. In: dies. (Hrsg.): *Identität. Entwicklungen psychologischer und soziologischer Forschung*, S. 3–26. Stuttgart: Ferdinand Enke.
- GANS, Rüdiger (1993): *Regionalbewusstsein und regional Identität. Ein Konzept der Moderne als Forschungsfeld der Geschichtswissenschaft*. *Informationen zur Raumentwicklung*, Heft 11, S. 781–792.
- HAHN, Alois (1995): *Identität und Biographie*. In: Monika Wohlrab-Sahr (Hrsg.): *Biographie und Religion. Zwischen Ritual und Selbstsuche*, S. 127–152. Frankfurt a.M.: Campus.
- HARTMANN, Klaus (1995): „Es könnte auch Religion sein ...“. *Religiöse Orientierungen in biographischen Konstruktionen von Managern*. In: *Biographie und Religion. Zwischen Ritual und Selbstsuche*, S. 243–264. Frankfurt a.M.: Campus.
- HILLMANN, Karl Heinz (1994): *Identität*. In: *Wörterbuch der Soziologie*, S. 350–351. Stuttgart: Kröner.
- HOERNING, Erika M. (1989): *Erfahrungen als biographische Ressourcen*. In: Peter Alheit/Erika M. Hoerning (Hrsg.): *Biographisches Wissen. Beiträge zu einer Theorie lebensgeschichtlicher Erfahrung*, S. 148–183. Frankfurt a.M.: Campus.
- IMSANDE, Jens (2000): *Schicht- oder Milieuzugehörigkeit als handlungsleitende Determinante?. Ein empirischer Modellvergleich anhand elterlicher Erziehungsziele*. Stuttgart: ibidem-Verlag.
- JONAS, Hans (1979): *Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation*. Frankfurt a. M. u.a.: Campus.
- KÖSLER, Henning (1997): *Selbstbefangenheit – Identität – Bildung. Beiträge zur praktischen Anthropologie*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- KRAPPMANN, Lothar (1993): *Soziologische Dimensionen der Identität. Strukturelle Bedingungen für die Teilnehme an Interaktionsprozessen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- LUCKMANN, Thomas (1979): *Persönliche Identität: Soziale Rolle und Rollendistanz*. In: Odo Marquard/Karlheinz Stierle (Hrsg.): *Identität*, S. 293–313. München: Fink.
- MAYER, Karl Ulrich (1998): *Lebensverlauf*. In: Bernhard Schäfers/Wolfgang Zapf (Hrsg.): *Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands*, S. 438–451. Opladen: Leske + Budrich.
- POPITZ, Heinrich (1999): *Die Kreativität religiöser Ideen. Zur Anthropologie der Sinnstiftung*. In: Claudia Honegger et al. (Hrsg.): *Grenzenlose Gesellschaft. Verhandlungen des 29. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Freiburg i. Br. Teil II*, S.: 691–707. Opladen: Leske + Budrich.
- PRECHTL, Peter (1999): *Identität, personale*. In: Peter Prechtl/Franz-Peter Burkard (Hrsg.): *Metzler Philosophie Lexikon: Begriffe und Definitionen*, S. 250–251. Stuttgart: Metzler.
- SIEGERT, Michael T./Chapman, Michael (1987): *Identitätstransformationen im Erwachsenenalter*. In: Hans-Peter Frey/Karl Haußer (Hrsg.): *Identität. Entwicklungen psychologischer und soziologischer Forschung*, S. 139–150. Stuttgart: Ferdinand Enke.
- STRAUSS, Anselm L. (1968): *Spiegel und Masken. Die Suche nach Identität*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- STREITHOFEN, Heinrich Basilius (1987): *Vertrauen durch Rituale*. In: Alexander Deichsel (Hrsg.): *Die produktive Distanz*, S. 169–178. Hamburg: Marketing Journal.
- TESCH-RÖMER, Clemens /Chapman, Michael (1989): *Biographisches Wissen und Identität im mittleren Erwachsenenalter*. In: Peter Alheit/Erika M. Hoerning (Hrsg.): *Biographisches Wissen. Beiträge zu einer Theorie lebensgeschichtlicher Erfahrung*, S. 164–183. Frankfurt a.M.: Campus.

## ZU GUTER LETZT

Als wir beschlossen, eine repräsentative Befragung in Deutschland zum Thema „Glück“ umzusetzen, da ahnten wir nicht, wie zentral dieses kleine Wort „Glück“ im Bewusstsein der Deutschen verankert ist. Die Untersuchung schließt nahtlos an die Befragung zur Ganzheitlichen Gesundheit (2001) an. Für viele sind Glück und Gesundheit zwei Seiten der gleichen Münze.

Bei der Vorstellung der Ergebnisse im kleinen Kreis konnten wir erfahren, welche Emotionen und welche Diskussionsbereitschaft unser Thema „Glück“ auslöst. Dabei sind die Ergebnisse nicht unbedingt spektakulär. Es fällt jedoch auf, dass „Glück“ in alle zentralen Themen des Menschen eingewoben zu sein scheint. Verblüffend – zumindest für uns – war die Erkenntnis, dass die Menschen in Deutschland überwiegend glücklich sind. Die berühmte deutsche Nörgelei scheint deshalb wohl eher Attitüde denn Charaktermerkmal zu sein.

Aus der Untersuchung kann man auch herauslesen, dass der seelische Grundzustand gesund zu sein scheint. Das gibt Hoffnung für die derzeitigen krisenhaften Veränderungsprozesse in unserem Land und global vielleicht doch besser gerüstet zu sein, als viele Pessimisten glauben. Auch von Weltflucht in das private Glück kann aufgrund dieser Untersuchung keine Rede sein.

Wir jedenfalls sind glücklich über dieses jüngste Projekt der Identity Foundation. Es wird dazu beitragen, den bewussten Umgang mit der eigenen Identität und mit persönlichen Identitätskonzepten weiter zu fördern. Dem werden auch die weiteren Projekte unserer gemeinnützigen Stiftung dienen.

In Arbeit ist beispielsweise eine Untersuchung zur Identität des Managements der Europäischen Behörden in Brüssel. Denn die europäische Entwicklung wird für unsere künftige Identitätserfahrung von zentraler Bedeutung sein.

Wenn Sie mit uns diskutieren wollen, oder Kritik und Anregungen zu unserer Arbeit haben, nutzen Sie am besten unsere website [www.identityfoundation.de](http://www.identityfoundation.de). Hier sind wir rund um die Uhr empfangsbereit.

Der Vorstand  
Identity Foundation

Paul J. Kohtes

Dr. Ulrich Freiesleben

## WAS WIR WOLLEN

### Wissenschaftliche Förderung

Die Identity Foundation will einen Beitrag zur wissenschaftlichen Erforschung des Komplexes Identität leisten. Dabei ist es den Gründern ein Anliegen, dass interdisziplinäre Ansätze aus der Ontologie gewählt werden. Die relevanten Disziplinen umfassen Soziologie, Psychologie, Philosophie, Kommunikationswissenschaften, Betriebswirtschaft, Theologie und Kunst.

#### Schwerpunkte bei der wissenschaftlichen Förderung sind:

- Identität durch Seinserfahrung
- Personal Identity/Corporate Identity
- Europäisches (speziell deutsches) versus asiatisches (speziell japanisches) Identitätsverständnis.

### Stiftungszweck

Im Mittelpunkt der Förderung durch die gemeinnützige Identity Foundation stehen die wissenschaftliche Forschung, der Austausch über das unterschiedliche Selbstverständnis und die verschiedenen Lebensentwürfe von Menschen sowie die Identität von Unternehmungen und Institutionen im Hinblick auf die jeweiligen kulturellen Rahmenbedingungen.

#### Zu diesem Zweck kann die Stiftung:

- Fachtagungen und Symposien veranstalten;
- empirische Untersuchungen und spezielle Forschungsprojekte ganz oder teilweise finanzieren
- Stipendien im Rahmen der gemeinnützigkeitsrechtlich zulässigen Grenzen vergeben
- Publikationen unterstützen oder herausgeben.

Die Forschungsergebnisse werden der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

## WEITERE PROJEKTE DER IDENTITY FOUNDATION

### **Identität und Neurowissenschaften**

In einer Zeit des globalen Zusammenlebens kommt der Frage nach der menschlichen Identität immer mehr Bedeutung zu. In dieser Untersuchung wird versucht, Perspektiven dafür zu öffnen, dass die Hirnforschung als Bereicherung der Freiheit und Konzepte vom Menschen verstanden werden kann. Dieses wird anhand von vielen Beispielen dargelegt. (Schriftenreihe, Band 6)

### **Quellen der Identität II – Ein Soziogramm von Managern und Gründern der New Economy**

Die Untersuchung wurde analog der ersten Studie durchgeführt. Anhand von empirischen Analysen wurden die Quellen erforscht, aus denen sich die Identität der neuen Elite speist, die hauptsächlich im IT-Bereich und der Telekommunikation beschäftigt ist. Fast 60 Prozent der Befragten sind jünger als 40 Jahre. Außerdem stellt sie den Wertevergleich zwischen der Old- und der New-Economy dar. (Schriftenreihe, Band 4)

### **Meister-Eckhart-Preis**

Die Stiftung will versuchen, die Auseinandersetzung mit dem Thema Identität auch in der Öffentlichkeit zu fördern. Dazu hat die Identity Foundation einen mit 50.000 Euro dotierten Buchpreis ausgelobt, der 2001 erstmalig vergeben wurde. Er wird im Rhythmus von zwei Jahren verliehen. Eine namhafte Jury ermittelt aus Autoren bemerkenswerter Publikationen der Disziplinen Philosophie, Theologie, Geschichte, Soziologie, Politologie, Anthropologie, Ethnologie, Sprachwissenschaften und Psychologie einen Preisträger. Ausschlaggebende Bewertungskriterien sind die wissenschaftliche Leistung, der interdisziplinäre Ansatz und die allgemeinverständliche Darstellung. (Schriftenreihe, Band 3)

## **Quellen der Identität I – Eine Studie zum Selbstverständnis deutscher Top-Manager der Wirtschaft**

Die Untersuchung liefert Erkenntnisse über die Schnittstelle von Personal Identity und Corporate Identity. Anhand empirischer Analysen wurden die Quellen erforscht, aus denen sich die Identität von Führungspersönlichkeiten speist. Unter den Befragten befanden sich zu 30 Prozent Vorstandsvorsitzende, stellvertretende Vorstandsvorsitzende bzw. Vorsitzende von Aufsichtsräten, zu 38 Prozent Vorstandsmitglieder sowie zu 32 Prozent persönlich haftende Gesellschafter, Inhaber und Geschäftsführer größerer deutscher Unternehmen. Die Studie liefert einen umfassenden Überblick zum Orientierungsrahmen und den Werthaltungen von Spitzenmanagern. (Schriftenreihe, Band 2)

## **Gesundheitsstudie – Die Deutschen und ihre Einstellungen zu Krankheit und Gesundheit**

Im Auftrag der Identity Foundation untersuchte das Allensbach-Institut den Einfluss des individuellen Körpergefühls auf das Identitätserlebnis. Ganz im Sinne des römischen Dichters Juvenal „mens sana in corpore sano“ wird dem Thema Gesundheit heute in der Gesellschaft ein enorm hoher Stellenwert beigemessen. Die Identity Foundation wollte wissen, ob die Deutschen sich bei Krankheit gut betreut fühlen, welche Erfahrungen sie mit alternativen Heilmitteln und -verfahren gemacht haben, und welchen Ratgeber sie in Gesundheitsdingen vertrauen: Was die Menschen noch von der Schulmedizin erwarten, welche Bedeutung Psychologie und Glauben haben, und wo sich der Durchschnittspatient heute informiert. Die Untersuchung stützt sich auf 2.111 Face-to-face-Interviews mit einem repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung ab 16 Jahren. (Schriftenreihe, Band 1)





