Rainer König

Macht Geld psychisch gesund?

Im Prinzip ja – wenn es Sorgen nimmt

Ein unerwarteter Geldsegen gilt gern als Glücksversprechen. Doch macht Geld auch die Seele gesund? Die Forschung legt eine klare, aber begrenzte Antwort nahe: Geld kann psychisch entlasten, wenn es den Druck des Mangels mindert. Es ist jedoch kein Allheilmittel – und ein Lottogewinn ist keine Therapie.



Wenn jeder Einkauf zur Belastungsprobe wird

Wer nicht weiß, wie die nächste Miete bezahlt oder das Essen auf den Tisch gebracht werden soll, erlebt Armut nicht bloß als Kontostand. Sie bedeutet Unsicherheit, schwierige Entscheidungen und wenig Spielraum, wenn etwas schiefgeht. Solche Belastungen können die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Zugleich kann eine psychische Erkrankung die wirtschaftliche Lage verschlechtern: Sie erschwert mitunter Arbeit und Alltag, kann Einkommen kosten und den Zugang zu Unterstützung erschweren. Fachleute beschreiben diese Wechselwirkung als Kreislauf aus sozialer Benachteiligung und psychischer Belastung. Welche Richtung im Einzelfall stärker wirkt, lässt sich nicht einfach aus einem Zusammenhang ablesen. Ein aktueller Überblick zu sozialen Einflussfaktoren[1] und die Lancet-Übersicht zu Armut und psychischen Erkrankungen[2] behandeln beide Mechanismen.

[1] Die sozialen Determinanten von psychischer Gesundheit und Störung: Evidenz, Prävention und Empfehlungen – PMC

[2] Armut und psychische Störungen: Durchbrechen des Kreislaufs in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen – PubMed

Was passiert, wenn Geld tatsächlich ankommt?

Eine besonders anschauliche Untersuchung stammt aus dem ländlichen Kenia. Die Ökonomen Johannes Haushofer und Jeremy Shapiro werteten eine randomisierte Studie mit bedingungslosen Geldtransfers an arme Haushalte aus. Die Transfers waren erheblich: Eine Gruppe erhielt Kaufkraft im Wert von 404 US-Dollar, eine andere 1.525 US-Dollar – jeweils in Kaufkraftparität umgerechnet.

Die Empfänger berichteten von deutlich besserem psychischem Wohlbefinden. Ein wichtiger Vorbehalt: Im Durchschnitt sank ihr Cortisolspiegel, ein Maß für das Stresshormon, nicht. Die Studie zeigt also einen psychischen Nutzen, aber keinen einheitlichen Effekt auf jeden Stressindikator.[3]

Das passt zu einer größeren Auswertung von 17 randomisierten Studien mit insgesamt rund 26.800 Teilnehmenden in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen. Im Durchschnitt verringerten Geldtransfers depressive und ängstliche Symptome leicht. Bei Stress fanden die Forschenden dagegen keinen statistisch eindeutigen Effekt. Außerdem waren die psychischen Verbesserungen Jahre nach Ende der Programme nicht mehr klar nachweisbar. Die Autorinnen und Autoren folgern: Geldtransfers können helfen; für anhaltende Effekte kann dauerhafte Unterstützung nötig sein.[4]

Auch Lottogewinner können profitieren

In Großbritannien untersuchten Jonathan Gardner und Andrew Oswald Menschen, die mittlere Lottogewinne von 1.000 bis 120.000 Pfund erhielten. Zwei Jahre später zeigten die Gewinner im Durchschnitt bessere Werte beim psychischen Wohlbefinden als Vergleichsgruppen ohne Gewinn.[5]

Eine schwedische Langzeitstudie von 2020 mit Lottogewinnern kam zu einem differenzierteren Bild: Große Gewinne steigerten die Lebenszufriedenheit noch viele Jahre später. Die Effekte auf alltägliches Glücksgefühl und psychische Gesundheit waren jedoch deutlich kleiner. Ein höheres Vermögen kann das Urteil über das eigene Leben verbessern, ohne automatisch Depressionen oder Angststörungen zu beseitigen[6].



[3] Kurzfristige Auswirkungen bedingungsloser Geldtransfers an die Armen: Experimentell Beweise aus Kenia* | Das vierteljährliche Journal of Economics | Oxford Academic

[4] Lindern Geldtransfers häufige psychische Störungen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen? Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse | PLOS One

[5] Geld und psychisches Wohlbefinden: Eine Längsschnittstudie mittelgroßer Lotteriegewinne – ScienceDirect

[6] Langfristige Auswirkungen des Lotterievermögens auf das psychische Wohlbefinden | Die Zeitschrift der Wirtschaftswissenschaften | Oxford Academic

Geld hilft – aber nicht auf dieselbe Weise wie eine Behandlung

Die Studien ergeben kein schlichtes „Geld macht gesund“. Sie zeigen etwas Konkreteres: Wenn Geld akute finanzielle Belastungen abfedert, kann es psychisches Wohlbefinden verbessern und depressive oder ängstliche Symptome verringern. Wie stark und wie lange, hängt vom Kontext ab. Nicht alle Studien messen dasselbe, und ein besserer Durchschnittswert bedeutet nicht, dass jede einzelne Person profitiert.

Darum ist auch die populäre Erzählung vom „plötzlichen Reichtum“ mit Vorsicht zu behandeln. Die hier genannten Studien belegen keine allgemeine Regel, wonach ein großer Gewinn Menschen krank macht – oder heilt. Sie untersuchen bestimmte Gruppen und bestimmte Messgrößen, keine Garantie für den persönlichen Ausgang.

Die treffendste Antwort auf meine Startfrage lautet also: Geld macht einen psychisch gesund, wenn es Unsicherheit und Mangel verringert. Es kann Sorgen lindern und Spielraum schaffen.

Aber: Psychische Erkrankungen ersetzt es nicht als Behandlungsansatz. Am wirksamsten dürfte finanzielle Entlastung dort sein, wo sie mit verlässlicher Versorgung und sozialer Unterstützung zusammenkommt.

