

Exzerpt von R. König:

Martin Schröder Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld. München 2020

Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung erstellt das Sozio-ökonomische Panel (SOEP) und hat dazu seit 1984 84.954 Menschen 639.144-mal befragt, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind.

Diese Datenbasis ist zudem repräsentativ, so dass alle gesellschaftlichen Gruppen so vorkommen, wie es der Bevölkerungsverteilung entspricht. Da immer die dieselben Personen befragt wurden, kann man sie nicht nur untereinander vergleichen, sondern auch berechnen, wie viel zufriedener/unzufriedener dieselbe Person nach bestimmten Lebensverhältnissen wird.

Schröder zeigt hier nicht nur, was die Lebenszufriedenheit von Menschen beeinflusst, sondern auch, ob dieser Effekt auf fast alle oder nur auf wenige zutrifft.

„Deutsche Männer sagen typischerweise, dass sie beruflich kürzertreten möchten, wenn sie Kinder haben. Doch wenn man deren tatsächliche Lebenszufriedenheit in Relation zu ihrer Arbeitszeit setzt, zeigt sich, dass Väter am zufriedensten sind, wenn sie sehr lange arbeiten, länger noch als kinderlose.“ (p209)

„Frauen sagen dahingegen typischerweise, dass Väter sich um ihre Kinder kümmern sollten. Doch in Wirklichkeit sind Mütter umso zufriedener, je länger die Väter ihrer Kinder aus dem Haus sind.“ (p209)

Merke: „Wovon wir wollen, dass es uns zufrieden macht, deckt sich eben nicht immer mit dem, was uns tatsächlich zufrieden macht.“ (p209)

Weiter: Menschen kommt eine Gehaltserhöhung von 100 Euro im Jahr vor wie eine von 60 Euro, weil wir „unseren Lebensstil anpassen“ (p216)

„Erst die SOEP-Daten bieten einen schonungslosen Blick darauf, wann Menschen wirklich zufriedener sind.“ (p223)

Anders als das Glücksgefühl folgt die Zufriedenheit „einer einfachen Regel: Zufrieden sind wir, wenn unser Leben unseren Vorstellungen und Wünschen entspricht.“ (p230)
Unabhängig von Gefühlsschwankungen.

Es gilt aber auch die Regel: „Wer zufriedener ist, ist im Durchschnitt auch glücklich.“ (p245)

Wie zufrieden sind die Deutschen?

Um das zu erfahren hat SOEP in über 600000 Interviews dieselbe Frage gestellt: Auf einer Skala von 0 bis 10: „Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig, alles in allem, mit Ihrem Leben?“ (p252) Es geht also um ein „radikal subjektives Verständnis von Zufriedenheit: Zufrieden ist, wer meint, zufrieden zu sein.“ (p252)

2017 sah die Tabelle so aus, dass die meisten Deutschen „ganz zufrieden sind“ (p274). „über die Hälfte der Deutschen gibt sich sogar 80 oder noch mehr von 100 möglichen Punkten!“

In Zimbabwe dagegen bewertet eine durchschnittliche Person ihre Lebenszufriedenheit mit nur 40 von 100 Punkten.

Südamerikaner dagegen sind recht zufrieden, obwohl sie arm sind. „Kolumbianer und Guatemalteken ... sind mit durchschnittlich mehr als 80 von 100 P noch zufriedener als Deutsche.“ (p274)

Während Armut so nicht unbedingt Unzufriedenheit garantiert, gilt für Reichtum: er garantiert Zufriedenheit. Kein Land mit einer Kaufkraft pro Kopf von über 2000 Euro (Niveau Spaniens) ist unter 65 P (p282). Mit 70 liegt D im Mittelfeld. (p282)

Weitergilt: „Die meisten Menschen sind stabil zufrieden. Wenn man dieselben Menschen immer wieder fragt, berichten über 90 Prozent von mehr Momenten, in denen es ihnen gut geht.“ (p282)

Weil sich bei genetisch identischen Zwillingen unfassbare Ähnlichkeiten finden, auch wenn sie getrennt wurden, vermuten Forscher, dass Gene 50-80% des langfristigen Zufriedenheitsniveaus klären. (p290) Wissenschaftler kamen sogar zu dem Schluss, der Versuch, zufriedener zu werden, sei ähnlich sinnlos wie der Versuch, größer zu werden. (p299).

Anders als die Set-Point-Theorie behauptet, gilt für Schröder: Menschen können ihre Zufriedenheit verändern. Wer ist schuld an dieser Erkenntnis? „Das deutsche SOEP“. Denn es war die erste Datenquelle, die Lebenszufriedenheit über lange Zeiträume zu messen ermöglichte. Es zeigte, dass manche Menschen viel länger über ihrer durchschnittlichen Zufriedenheit leben, andere kamen nie bei ihrem durchschnittlichen Zufriedenheitsniveau an (p306). Bei wieder anderen schwankt die Zufriedenheit extrem, eher Achterbahn als leichtes Pendeln um einen Durchschnitt (p314). Dann kam 2002 Seligman mit seiner positiven Psychologie, die die Hoffnung eröffnete, dass jeder zumindest so zufrieden werden kann, wie seine Gene es erlauben. (p322) Demnach war der Versuch, zufriedener zu werden doch nicht so sinnlos, wie der Versuch, größer zu werden.

Die neuere Forschung sagt, dass man kurzfristig ein Drittel und langfristig zwei Drittel der Lebenszufriedenheit selbst in der Hand hat. „Denn ein Drittel Ihrer Zufriedenheit ist durch Lebensumstände bestimmt, die Sie langfristig ändern können, beispielsweise die eigene Bildung. Ein zweites Drittel ist durch schnell veränderbare Umstände beeinflussbar, die allerdings meist auch nur kurz wirken beispielsweise eine Gehaltserhöhung oder ein Umzug. Um gute Lebensentscheidungen zu treffen, sollte man deswegen wissen, was Menschen langfristig zufriedener macht, und um immer wieder einen Zufriedenheitsschub zu bekommen, sollte man wissen, was kurzfristig hilft. Das letzte Drittel der mehr oder weniger

hohen Lebenszufriedenheit, da hat die Set-Point-Theorie doch recht, kann man wirklich nicht ändern.“ (p344)

Durch das statistische Mittel der Fixed-Effects-Regression kann man zeigen, „ob dieselbe Person zufriedener ist, nachdem sei reich geworden ist.“ (p351)

Konkrete Ergebnisse:

Kinder machen nicht zufriedener, weil sie ärmer machen (p363). Grafik, die das bei denselben Menschen verdeutlicht: „Sie zeigt, wie zufrieden derselbe Mensch in den Jahren ist, in denen er mit ein, zwei, drei, vier oder gar fünf Kindern im Haushalt lebt, verglichen mit den Jahren ohne Kinder.“ (p377)

Die Unterschiede, die man sieht sind extrem schwach. „derselbe Mensch in Jahren, in denen er mit Kindern im Haushalt lebt,“ ist „nicht nennenswert zufriedener ... als ohne Kinder“ (p395).

Manche vermuten sogar, dies könnte der Grund dafür sein, warum Frauen seltener Kinder kriegen. Eben weil es ihre Zufriedenheit nicht erhöht.
Doch Erhebungen zeigen auch, dass nur 35% aller Paare sich vorstellen können, ohne Kind glücklich zu sein.

Aber warum tragen Kinder so viel weniger zur Lebenszufriedenheit bei, als wir vermuten? (p403)

„Die Message der Daten ist ... recht eindeutig: Unabhängig vom Alter, der Befragungshäufigkeit und -art, dem Beziehungsstatus, dem Schlaf, den man bekommt, der Bildung und dem Wohnort sind Menschen in Jahren, in denen sie Kinder haben, einfach nicht zufriedener. Selbst unter denjenigen, die sagen, dass Kinder Ihnen im Leben sehr wichtig sind, findet sich kein positiver Effekt. D.h., Kinder machen selbst dann nicht glücklich, wenn man unbedingt welche will.“ (p417)

„Menschen, die nach dem Jahr 2010 Kinder bekommen haben, haben durchaus eine etwas höhere Lebenszufriedenheit, wahrscheinlich, weil es heute ... angenehmer ist, Kinder zu haben als früher.“ (p417)

Weiter: eine typische Frau ist fast 2 Punkte zufriedener, wenn sei ein Kind unter 1 Jahr hat. Auch ein typischer Mann ist nach der Geburt eines Kindes 1,2 Punkte zufriedener. Doch sobald das Kind zwei Jahre alt ist, nimmt die Zufriedenheit wieder ab. Eine Frau mit einem Kind über zwei Jahre ist sogar unzufriedener, als sie ohne Kind war.“ (p429)

„Und selbst wenn die Kinder aus dem Hause sind, ist man als Elternteil nicht zufriedener, als Kinderlose es sind.“ (p433)

Allerdings senken Kinder die Lebenszufriedenheit auch nicht nennenswert, „und heute ist der Effekt positiver als früher.“ (p441)

Warum machen Kinder nicht zufriedener? Der banalste Grund: Kinder kosten Geld. Wer nämlich „pro Haushaltsmitglied genau so viel Geld hat wie vorher, den machen Kinder durchaus zufriedener,“ sowohl Männer als auch Frauen.

Kinder machen auch die zufriedener, die nicht arbeiten, weil sie ja auch nicht weniger verdienen. „Kinder scheinen insofern in dem Maße zufriedener zu machen, wie man keine anderen interessanten Möglichkeiten im Leben hat.“ (p461)

Der Psychologe Thomas Hansen hat gezeigt, dass Menschen in reicheren Ländern die Sichtweise aus den ärmeren Ländern nicht teilen, wonach Kinder zufrieden machen. „Je erfolgreicher Menschen sind und je besser es ihnen geht, desto mehr glauben sie also, dass Kinder unwichtig sind. ... Eltern sind nicht nur unzufriedener als Kinderlose, sondern auch unzufriedener, als sie vor der Geburt ihrer Kinder waren.“ (p461)

„Besonders verstörend ist, dass die meisten Eltern zwar sagen, dass sie es gut finden, Kinder zu haben, jedoch die mit ihren Kindern tatsächlich verbrachte Zeit in Wirklichkeit kaum mögen.“ (p468) Diese Zeit lag auf Rang 11 von 15 – hinter Freunde treffen, Essen gehen oder Sport treiben – alles Aktivitäten, für die Kinderlose mehr Zeit haben. Auf dem ersten Rang lag Sex. (p475)

Eltern machen sich also selbst was vor: „Die mit ihren Kindern verbrachte Zeit gefällt ihnen kaum, doch anderen und sich selbst erzählen sie, dass ihre Kinder ihr Leben bereichern. Man nennt da kognitive Dissonanz.“ (p475)

Vielleicht ist ihr Leben „erfüllter“, doch das wurde nicht gefragt.

Während Kinder an sich durchaus zufriedener machen, macht der mit ihnen verbundene Einkommensverlust unzufrieden. Beides hebt sich auf. (p483) Menschen sind demnach nicht zufriedener oder unzufriedener, nachdem sie Kinder gekriegt haben (p490).

Warum Männer anscheinend wenig Lust auf Kinder haben

Die Daten scheinen zu zeigen, dass ein Mann „etwas zufriedener ist, in denen er bis zu zwei Stunden pro Werktag mit seinen Kindern verbringt, statt überhaupt keine Zeit für sie zu haben.“ (p510)

Doch ab dann scheint seine Zufriedenheit zurückzugehen.

Bei Frauen ist das anders: Ihre Lebenszufriedenheit ist etwas höher, wenn sie jeden Wochentag eine Stunde mit ihren Kindern verbringen.

Allein: das genaue Koinzidenzintervall liegt meist auf der Nulllinie: „Menschen sind also unabhängig davon, wie viel Zeit sie ihren Kindern widmen, kaum systematisch zufriedener oder unzufriedener.“ (p517)

„Auch Mütter sind höchstens einen Punkt zufriedener, wenn sie zwölf Stunden täglich mit ihren Kindern verbringen, statt überhaupt keine Zeit für sie zu haben.“

Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern erklärt sich daraus, dass fast alle Väter Vollzeit arbeiten.

„Und die Daten zeigen: Wer sowieso schon Vollzeit arbeitet, egal, ob Mann oder Frau, ist auch eher unzufrieden, wenn die restliche Zeit dann noch mit Kindern verbracht wird.“ (p523)
„Dass der geringe Enthusiasmus für Kinder nicht daran liegt, dass Männer Kinder hassen, sondern ihre Jobs lieben, sieht man auch daran, dass Männer durchaus etwas zufriedener sind, wenn sie am Wochenende mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen.“ (p523)

Dass Männer am Wochenende mehr von der Zeit profitieren, die sie mit den Kindern verbringen, erklärt die Literatur damit, dass sie dabei spannendere Sachen machen als die Frauen. Diese tun mit den Kindern eher das, was sowieso erledigt werden muss, z.B. Füttern, Anziehen und Wickeln. (p533)

Weiter gilt, dass Paare weder zufriedener sind, wenn die Frau, noch wenn der Mann sich mehr um die Kinder kümmert.

Männer sind unzufriedener, wenn sie mehr Hausarbeit machen, Frauen nicht

Die Daten des SOEP zeigen, dass Frauen immer noch ca. $\frac{3}{4}$ der Hausarbeit machen. Dran hat sich seit Anfang der 90er nichts geändert.

Derselbe Mann ist in den Jahren, in denen er mehr Hausarbeit macht, unzufriedener
Dieselbe Frau ist in den Jahren zufriedener, in denen sie mehr Hausarbeit macht (p555)

Das gilt auch für Vollzeitfrauen.

Warum ist das so? Vielleicht, weil Männer sich in einem unreinen Haushalt nicht unwohl fühlen.

Noch merkwürdiger:

Macht ein Mann in seiner Partnerschaft die gesamte Hausarbeit, ist er unzufriedener.
Männern geht es „insofern tatsächlich am besten, wenn sie sich die Hausarbeit mit ihrer Partnerin gleichmäßig aufteilen.“ (p575)

Frauen sind besonders unzufrieden in den Jahren, wo sie „einen besonders kleinen Anteil der gesamten Hausarbeit des Paares“ erledigen (p583)

Erklären kann man das durch die Geschlechteridentität, die Menschen *tatsächlich* haben (nicht die, die sie gerne hätten). (p591) Was wir an unserem Partner in Wirklichkeit gut finden, ist oft nicht dasselbe wie das, was wir vermuten, wenn wir gefragt werden.

So zeigt eine Untersuchung aus den USA, dass Paare weniger und schlechten Sex haben, wenn sie sich die Hausarbeit gleichmäßiger aufteilen. Die Argumentation der Autorinnen: Frauen finden es in aller Regel gut, wenn Männer sich wie Männer verhalten, und Männer stehen bei Frauen auf Weiblichkeit. Nur wenige Frauen finden es beispielsweise attraktiv, wenn Männer Röcke tragen, und wenige Männer wollen, dass Frauen eine tiefere Stimme haben als sie selbst. Wenn wir diese typischen Rollenerwartungen an unser Geschlecht nicht erfüllen, schwindet das sexuelle Interesse. Wir würden dann zwar bekunden, dass es nicht

so ist, uns jedoch insgeheim einen Partner wünschen, der sich geschlechterstereotyp verhält.“ (p598)

Das passt auch zu anderen Studien: Frauen machen besonders viel Hausarbeit, „sobald sie *mehr* verdienen als der Mann. ... Als Kompensation, um stereotype Geschlechterrollen wiederherzustellen, damit beide trotz des höheren Gehaltes der Frau weiterhin das Gefühl haben können, typisch weiblich und typisch männlich zu sein.“ (p605)

Ökonomisch ist das vollkommen unlogisch. Er will damit aber nicht sagen, dass sich diese Identitäten nicht ändern können. Im Augenblick sind sie aber so: Frauen sind „kurioserweise unzufriedener ...“, wenn sie einen kleineren Teil der Hausarbeit erledigen.“ (p613)

Wer mit Anfang 30 Kinder kriegt, hat danach das zufriedenste Leben

„Die Ergebnisse könnten kaum eindeutiger sein: Männer und Frauen, die ihr erstes Kind mit Mitte 30 bekommen haben, sind danach ein Leben lang viel zufriedener, wohingegen junge Eltern den Rest ihres Lebens unzufriedener sind.“ (p632)

Dabei ist schlechteres Einkommen, Bildung etc. herausgerechnet worden.

Bestätigt wird das durch die Tatsache, das „mittelalte Eltern seltener eine Depression“ haben als sehr junge oder sehr alte Eltern. „Wichtig ist vor allem, das man wartet, bis man eine stabile Beziehung hat, eine abgeschlossene Ausbildung und einen festen Job (p639).

Zu den Kindern: „Bis Mitte des 20. Jhrts. waren Kinder jüngerer Eltern intelligenter. Doch heute ist es umgekehrt, Kinder älterer Eltern sind nicht nur intelligenter, sondern auch größer und gesünder. Denn früher hatten Kinder älterer Mütter viele Geschwister und kamen später in der Geburtsrangfolge.“ Sie mussten sich mehr Ressourcen teilen. Das ist heute anders“.

Für Mütter gilt: Sie sind zufriedener, wenn das Kind „idealerweise sechs Jahre“ nach dem Berufseinstieg kommt.

Wer früher heiratet, ist länger unzufrieden.

Die Daten zeigen: heiraten Sie nicht, bevor Sie dreißig sind. (p662) Schröder hat dabei herausgerechnet, ob die Personen bei der Heirat schon unzufriedener waren.

Heiraten, Single bleiben oder Single werden? Sie gewöhnen sich an alles

Albert Einstein: „Heiraten ist ein unglückseliger Versuch, aus einem Ereignis einen Zustand zu machen.“ (p689)

Bei einer Scheidungsrate von fast 50% ist die Trennung fast vorprogrammiert. Zum Glück waren viele Befragte des SOEP erst Single, hatten dann einen festen Partner, heirateten, einige wurden dann verwitwet, geschieden, und manche haben noch einmal geheiratet. Dadurch kann man berechnen, wie viel zufriedener oder unzufriedener dieselbe Person in verschiedenen Beziehungszuständen ist, relativ zu ihrer Zeit als Single (p703).

Dieselbe Person ist verheiratet am zufriedensten (2,9 Punkte), in einer festen Beziehung auch noch (2,6), verwitwet/geschieden um 1 Punkt unzufriedener als Single, mit Partner und dabei getrennt 4 Punkte unzufriedener.

Verheiratete sind am zufriedensten, gefolgt von Menschen in einer Partnerschaft, Singles, Geschiedenen und Verwitweten (gilt für alle Gesellschaften) (p708)

Die Wsk., sich nach einer Beziehung umzubringen, ist bei Männern 8mal höher (p708).

Wie geht es derselben Person vor und nach dem Beginn einer Heirat und festen Partnerschaft?

Vor und im ersten Heiratsjahr steigt die Zufriedenheit stark, danach bewegt sie sich „wieder in Richtung ihres typischen Zufriedenheitsniveaus, bis sie ca. 11 J. nach der Heirat genauso zufrieden sind wie vorher und 15 J. sogar etwas unzufriedener. Die durchschnittliche Ehedauer bis zur Scheidung beträgt übrigens 15 J.“ (p735)

Die Daten wie die Literatur belegen auch: eine langfristige Partnerschaft bringt genauso viel Zufriedenheit wie eine Heirat. In gewisser Weise macht sie langfristig zufriedener: man kommt leichter aus ihr raus (p742)

Allein: Daten nach 2005 zeigen, dass zu diesem späteren Zeitpunkt eine Ehe dauerhafter zufrieden zu machen scheint.

Dass insgesamt im Laufe der Zeit die Zufriedenheit in der Ehe abnimmt korrespondiert mit der These von Seligman, dass das evolutionär für die Gen-Vermittlung Sinn macht.

Vielleicht erklärt all das, warum Disney-Filme gerne aufhören, wenn der Prinz und die Prinzessin heiraten. (p765)

Sterben und Scheidung lässt die Zufriedenheit rapide sinken. Schon vor dem Tod des Partners sinkt die Zufriedenheit, weil das Ereignis meist schon absehbar ist. (p768) Im Verlustjahr ist man 13 Punkte unter seinem vorherigen Zufriedenheitsniveau. Die stärkste Abnahme überhaupt.

Danach erholt sich die Zufriedenheit wieder, aber „man wird nie wieder so zufrieden wie vor dem Tod des Partners. Wissenschaftler nennen das Narbeneffekte“ (p772).

„Bei einer Scheidung führt nicht das Ereignis zur niedrigsten Lebenszufriedenheit. Um extreme 6 Punkte unzufriedener macht einen vielmehr die schlechte Beziehung vorher. Dahingegen ist die Zufriedenheit im Jahr der Scheidung nur noch etwa 4 Punkte niedriger.“ Doch bleibt eine Narbe: nach der Scheidung ist man dauerhaft 1 bis 3 Punkte unter dem Zufriedenheitsniveau das vorher für einen selbst normal war. Das bestätigen auch andere Metastudien: Bis zur Heirat steigt die Lebenszufriedenheit, dann fällt sie. (p779)

Zusammenziehen, sich trennen, Kinder kriegen, Kinder und Eltern verlieren

Im Jahr des gemeinsamen Wohnungsbezugs ist man ganze 5 Punkte zufriedener, selbst drei Jahre später sind es noch 2 Punkte. Aber auch eine gewöhnliche Trennung tut weh (p794): „Man verliert extreme 6 Zufriedenheitspunkte und ist erst sieben Jahre später wieder so zufrieden wie vier Jahre vor der Trennung.“ (p794)

Vor der Geburt eines Kindes steigt die Zufriedenheit um 2 Punkte, im Jahr der Geburt ist man noch 2 Punkte zufriedener. Doch ab dem 2. Jahr ist man 2 Punkte unzufriedener als man vier Jahre vor der Geburt war. So niedrig bleibt die Zufriedenheit dann auch. „Entsprechend der generell schwachen Effekte von Kindern auf Lebenszufriedenheit sind Menschen auch nicht unzufriedener, wenn ein Kind den Haushalt verlassen hat.“ (p800)

Ein sterbendes Kind aber hat einen extrem negativen Effekt. (p801)(9 Punkte Minus, bei Frauen 12 bei Männern 6 Punkte Minus).

Der Tod der eigenen Eltern senkt die Lebenszufriedenheit kaum. (p808) Schlimmer, wenn man jung ist: Frauen unter 30 verlieren 5 Punkte und 3 Punkte wenn es der Vater ist. (p815)

Warum Kinder, Enkel und Großkel kaum zur Lebenszufriedenheit beizutragen

Dieselbe Person verliert kaum Zufriedenheit, wenn sie ihre Verwandtschaft verliert (S. 64) Aber Personen mit Verwandtschaft (Vater, Mutter, Kind) sind etwas zufriedener als die ohne. Enkelkinder machen „überhaupt nicht zufriedener“ (S. 64) „Mit Ausnahme des Großvaters ist das Ergebnis also erschreckend: Man ist nicht zufriedener in den Lebensjahren, in denen man noch Verwandtschaft hat, und in Jahren, in denen man Kinder hat, ist man sogar unzufriedener.“ (S. 65)

Erst eine gute Beziehung zur Verwandtschaft macht uns zufriedener. „Und eine gute Beziehung ist alles andere als naturgegeben.“ (S. 65)

Warum glauben wir trotzdem, dass Verwandtschaft für uns essenziell ist? „Weil wir uns nicht anschauen, was passiert, wenn dieselbe Person ihr Verhältnis zu ihren Verwandten verbessert. Wir schauen uns nur an, wie zufrieden Teile der Bevölkerung sind, die schon immer ein besseres oder schlechteres Verhältnis zu ihren Verwandten hatten (S. 68).

„So sind jene Menschen, die schon immer eine sehr enge Beziehung zu ihrer Mutter hatten, zu allen Zeitpunkten extreme 6,6 Punkte zufriedener als jene, die gar keine Beziehung zu ihr hatten.“ (S. 69) „Und selbst der Bevölkerungsteil, der zumindest schon immer ein flüchtiges Verhältnis zur Mutter hatte, ist 1,3 Punkte zufriedener als der Teil, der überhaupt kein Verhältnis zur eigenen Mutter hat.“ (S. 69) Menschen, mit engem Kontakt zu Verwandten sind zufriedener.

Aber ein schlechtes Verhältnis zu ihnen senkt den Effekt wieder und ebnet ihn ein. (S. 69)

Aber Vorsicht: Aus den Unterschieden bei Bevölkerungsteilen kann man nicht auf das Leben eines einzelnen Menschen schließen (nach dem Motto: ich werde zufriedener, wenn ich mehr Kontakt zu Verwandten habe) (S. 70)

ES kann auch sein, dass diese Menschen so zufrieden sind, weil sie einfach ein sonnigeres Gemüt als die ohne Verwandten haben. Also: möglicherweise sind es nicht die Verwandten, sondern die psychische Einstellung der Personen, die zufriedener macht. (p893)

„Erst wenn man eine außergewöhnlich gut Beziehung zu seinen Verwandten hat, machen diese Verwandten tatsächlich zufriedener, und das gilt übrigens umso mehr für Menschen mit hoher Bildung.“ (S. 70)

Welche Kinder sind später zufrieden?

Das SOEP hat tausende gefragt, wie ihre Kindheit war. So kann man rekonstruieren, welche Kindheit damit einhergeht, dass Menschen später zufrieden sind.

1. Erkenntnis: Schulnoten sagen die spätere Zufriedenheit sehr gut voraus (S. 72): Menschen über 30 sind extreme 7,6 Punkte unzufriedener, wenn sie in Deutsch zuletzt eine 5 statt eine 1 hatten (S. 72). Das gilt auch dann, wenn sie heute kein besseres Einkommen haben. Die Effekte sind allerdings schwächer.
2. Auch Kinder, die früher von ihren Eltern zu besseren Leistungen angetrieben wurden, sind später zufriedener und zwar um ganze 4,6 Punkte (S. 73). Allerdings wurden diese Menschen ja im Nachhinein befragt. Vielleicht konnten sie sich auch nur besser daran erinnern. Die Referenz „ist immer zu Menschen, die damals nie mit ihrem Vater oder ihrer Mutter stritten.“ (S. 73)
3. Wessen Vater nicht da war, der ist 2,3 Punkte unzufriedener als wer nie Streit mit seinem Vater hatte. Wer jedoch sehr häufig mit seinem Vater gestritten hat, der ist sogar 3,8 Punkte unzufriedener als wer sich nie mit seinem Vater gestritten hat. Besser, als sich oft mit seinem Vater gestritten zu haben, ist es also, gar keinen Vater zu haben.“ (S. 74)
4. Die Beziehung zur eigenen Mutter scheint da unwichtiger zu sein: „wer ohne Mutter aufwächst, ist nur 1,1 Punkte unzufriedener als wer sich nie mit seiner Mutter gestritten hat ... es scheint besser, überhaupt keine Eltern zu haben als Eltern, mit denen man sich schlecht versteht.“ (S. 74)

Aber Vorsicht: Man kann aus diesen statistischen Zusammenhängen keine kausalen konstruieren. Letzterer ist nicht sicher. (S. 74) Will sagen, wir wissen nicht genau, „was durch was bedingt ist.“ (S. 75)

Sport und Musik in der Kindheit scheint für die spätere Zufriedenheit keine Rolle zu spielen (S. 75). Fazit:

„Wenn Sie also wollen, dass Ihren Kindern später gut geht, dann ist ein Umfeld mit wenig Konflikten hilfreich, ebenso gute Schulnoten und durchaus das Anstacheln zu Leistung. Doch was heute als ´außerschulische´ Aktivität bekannt ist, kann man seinen Kindern zwar zumuten, es gibt nur keine Anzeichen dafür, dass man ihnen damit auch das spätere Leben erleichtert.“ (S. 76)

3 Arbeiten und Geld verdienen

1. Geld wird nutzloser, je mehr Sie davon haben. (S. 77)

Der erste Grund, warum Geld weniger zufrieden macht als man denkt: man gewöhnt sich unglaublich schnell daran (S. 77) „Als Student dachte ich, wenn ich später 1500 Euro netto verdiene, bin ich reich. Heute verdiene ich viel mehr. Doch springe ich vor Freude im Kreis? Leider nicht. Denn blöderweise brauche ich auch viel mehr Geld als früher. Mit mehr Geld steigen die Ansprüche, so dass man sich fast nie wohlhabend fühlt.“ (S. 77)

Das SOEP zeigt: jede Lohnerhöhung um 1000 Euro fühlt sich innerhalb eines Jahres nur noch wie ca. 600 Euro an.

Warum? „Weil Menschen so schnell ihren Lebensstil an ihr höheres Einkommen anpassen. ... Wer 1000 Euro mehr verdient, gewöhnt sich innerhalb eines Jahres einen Lebensstil an, der 400 Euro mehr kostet.“ (S. 78) Man geht jetzt beispielsweise mittags Essen, anstatt sich ein Brot mitzunehmen. „Früher war Essen gehen etwas Besonderes.“ (S. 78) Aber weil man das heute für etwas Normales hält, macht ein Restaurantbesuch nicht glücklicher als früher das Butterbrot (S. 78).

So können wir uns schon innerhalb kurzer Zeit nicht mehr vorstellen, wie man mit weniger Geld auskommen soll, obwohl das ein paar Jahre vorher noch ganz normal für uns war. „Der Ökonom Richard Easterlin hat herausgefunden, dass Menschen Swimmingpools, Autos, Fernseher und Ferienhäuser für nichts Besonderes mehr halten, nachdem sie sie angeschafft haben.“ (S. 78)

„Es ist fast egal, was Sie kaufen, Sie gewöhnen sich daran.“ (S. 79)

Zweiter Grund, warum Geld weniger zufrieden macht, als wir vermuten: abnehmender Grenznutzen: wenn man verdurstet rettet der erste Liter Wasser das Leben. Der zweite stillt noch den Durst, Der dritte ist auch noch ganz nett. Doch jeder zusätzliche Liter Wasser bringt weniger als der vorherige.“ (S. 79) Dito beim Geld: Je mehr man davon hat, desto weniger kann man sich damit noch was kaufen, das man wirklich braucht. Und desto mehr kann man sich daran gewöhnen. (S. 79)

Grafik 21 zeigt, wie sich die Zufriedenheit derselben Person entwickelt, wenn sich ihr Einkommen verändert, obwohl ihre Gesundheit, Jobsituation, Beziehung und Bildung gleichbleiben: Mit den ersten 2.000 Euro steigt die Z. um 4 Lebenszufriedenheitspunkte, mit 2.000 Euro mehr nur noch um 2, weitere 2000 Euro bringen nur noch 1 Punkt. Ab ca. 7000 Euro netto pro Monat „schwindet der Zusammenhang zwischen Geld und Zufriedenheit.“ (S. 80)

Wenn man 1000 Euro verdient, bringen 2000 3 Zufriedenheitspunkte, wenn man schon 2000 Euro verdient, nur noch 2, bei 3000 nur noch 1 (S. 81).

Wofür man sein Geld ausgibt, ist dabei egal. Nur verschenken macht zufriedener. Das haben Forscher gezeigt (S. 81).

Wie sieht es beim Haushaltseinkommen aus?

Ähnlich: mehr Einkommen macht nicht zufriedener, wenn man schon genug Geld hat: als Single etwa mit 2000, als Paar mit 3400, als kleine Familie mit 4400 Euro und als vierköpfige Familie mit 5400 Euro.

„Zu diesen Ergebnissen kommt auch die Forschungsliteratur. Sie stellt fest, dass ... jede Verdopplung des Einkommens zu einem ähnlichen Zugewinn an Zufriedenheit führt. Sie

brauchen also immer größere Geldsummen, um überhaupt noch einen Effekt auf Ihre Zufriedenheit zu bemerken.“ (S. 84) Da aber z.B. in München alles um 40% teurer ist als woanders, muss man hier auf alle Werte noch mal 40% draufschlagen (S. 84).

Berufseinstieg

Gibt es einen perfekten Berufseinstieg, der mit der höchsten Lebenszufriedenheit einhergeht?

Der durchschnittliche Berufseinstieg in D: 20 J. (S. 85)

Männer sind am zufriedensten, wenn sie zwischen 28 und 32 ihren ersten Vollzeitjob anfangen, Frauen zwischen 22 und 28. Wer früher oder später anfängt, ist unzufriedener. (S. 85)

Bei Nichtstudierten spielt das allerdings keine Rolle, wann sie mit dem Beruf anfangen.

Männer müssen mehr, Frauen weniger als ihr Partner verdienen

Was uns auch unzufrieden macht: Wir verblieben unser Einkommen mit anderen. „Besser fühlen wir uns, wenn wir mehr Geld haben als andere, nicht wenn unser absoluter Lebensstandard höher ist.“ (S. 87)

Die Spirale, bei der man sich ärmer fühlt, wenn andere mehr verdienen, die dreht sich ewig weiter.

„Wenn also morgen alle doppelt so viel Geld hätten, ginge es ihnen kaum besser, weil ihre Position sich relativ zu anderen nicht verbessert.“ (S. 87)

Viele Menschen möchten sogar lieber in einer ärmeren Gesellschaft leben, solange sie dadurch mehr als andere haben. Das belegen auch die SOEP-Daten. „Mehr Einkommen zu haben beeinflusst die Zufriedenheit der Deutschen nur, insofern sie mit mehr Einkommen auch mehr als andere haben. Wie viel wir uns leisten können, ist uns somit eigentlich recht unwichtig. Wichtig ist uns, dass es mehr als bei anderen ist. ... Eine Verdopplung unseres Gehalts macht uns genauso zufrieden wie eine Halbierung des Gehalts aller anderen. Deswegen macht Wirtschaftswachstum Menschen in entwickelten Ländern nicht zufriedener, anders als in armen Ländern.“ (S. 88)

Die wenigsten Deutschen haben 10 von 10 Lebenszufriedenheitspunkten, „weil sie ihr Leben mit anderen Deutschen vergleichen – und relativ zu denen geht es dem durchschnittlichen Deutschen eben nur durchschnittlich und dem Hartz-IV-Empfänger sogar schlecht, Burkina Faso hin oder her.“ (S. 88) Man nennt das relative Deprivation. So sind Soldaten in Kompanien mit vielen Beförderungen unzufriedener als in solchen, in der generell kaum jemand befördert wird.

„Um zu testen, ob Menschen wirklich mehr als andere haben wollen, habe ich nachgerechnet, ob es ihnen besser geht, wenn sie mehr als ihr Partner haben. Das Ergebnis:

„Relative Deprivation gilt nur für Männer. Sie sind zufriedener, wenn sie mehr als ihre Partnerin verdienen, und sehr unzufrieden, wenn es weniger ist. ... Männern geht es also viel schlechter, wenn sie weniger als ihre Partnerin verdienen, und etwas besser, wenn sie mehr verdienen.“ (S. 90)

„Eine Frau, die annähernd das gesamte Einkommen eines Paares verdient, ist fast 3 Punkte unzufriedener als eine, die genauso viel verdient wie ihr Partner.“ (S. 90)

Männer und Frauen geht es offenbar besser, wenn der Mann mehr als die Frau verdient.

Noch merkwürdiger für Frauen: „Anders als Männer sind Frauen genauso zufrieden, wenn sie weniger als ihr Partner verdienen.“ Und sie werden unzufriedener, wenn sie mehr als ihr Partner verdienen. Ganz im Gegenteil zu Männern (S. 90).

Das Ergebnis findet sich sogar bei vollzeitarbeitenden Männern und Frauen.

Das Ergebnis gilt auch für ein und dieselbe Person: „Beginnt derselbe Mann, *weniger* zu verdienen als seine Partnerin, wird er unzufriedener. Fängt dieselbe Frau an, *mehr* als ihr Partner zu verdienen, wird sie unzufriedener.“ (S. 90)

„Andere Untersuchungen zeigen ebenfalls, dass Paare etwa 8 Prozent unzufriedener mit ihrem Leben sind, wenn die Frau mehr als der Mann verdient.“ (S. 90)

Männer leiden „so sehr darunter, *weniger* als ihre Partnerin zu verdienen, dass erst ein zusätzliches Jahreseinkommen von 150000 Euro sie dafür kompensieren würde.“ (S. 91)

Die Theorie relativer Deprivation kann das nicht erklären. Vielleicht liegt es daran, dass Männer in Wahrheit gar keine Gleichberichtigung wollen, wie schon U. Beck vermutete. Sie meinen, bei geringem Einkommen nicht mehr für ihre Partnerin attraktiv zu sein. „Erst ein sicheres Einkommen ermöglicht es ihm, dem Männlichkeitsideal des ´guten Ernährers´ und ´fürsorglichen Ehemannes und Familienvaters´ nachzukommen.“ (S. 91)

Und das gilt auch heute noch: „Ich habe nachgemessen, ob die Ergebnisse sich genauso nach dem Jahr 2005 finden oder ob sie ein Relikt der Vergangenheit sind; Resultat: Sie finden sich genauso in der jüngeren Vergangenheit wie in den weiter zurückliegenden Daten.“

Männer und Frauen fühlen sich also auch heute noch zufriedener, wenn der Mann mehr verdient.“ (S. 91)

Und eine Menge Studien belegen: „dass Männer und Frauen zufriedener in nicht gleichberechtigten Beziehungen sind, in denen der Mann mehr verdient und die Frau mehr Hausarbeit macht. So haben Paare selteneren und schlechteren Sex, wenn sie sich die Hausarbeit gleich aufteilen. Studien von Partnerbörsen und Kontaktanzeigen dokumentieren, dass Frauen nach einem Mann mit höherer Bildung suchen und die Wichtigkeit eines hohen Verdienstes elfmal öfter betonen als Männer.“ (S. 92)

„Und wenn Frauen keinen gut verdienenden Partner mehr finden, heiraten sie nicht mehr, was in den USA ca. 30 Prozent der zurückgehenden Heiratsrate erklärt.“ (S. 92)

„Wenn Frauen doch mehr verdienen als ihr Partner, steigt die Wsk., dass sie ganz aus dem Arbeitsmarkt aussteigen, unzufriedener sind, sich streiten und scheiden lassen.“ (S. 92)

Männer dagegen betonen in Kontaktanzeigen fast 40mal häufiger, dass sie Sex suchen, und schauen sich weniger die Bildung als vielmehr die Bilder an (S. 92).

Geldgeschenke unter einer halben Million bringen nichts

„Das unerwarteter Geldsegen nicht glücklich macht, ist normaler, als man denkt.“ (S. 93)

„Erst wer gigantische 500000 Euro oder mehr bekommt, ist extreme 7 Punkte zufriedener.“ (S. 93) Aber schon nach 1 Jahr beträgt der Effekt nur noch 4 Punkte. Und dass Lottogewinner langfristig kaum zufriedener sind, „war sogar eine der ersten Studien der Glücksforschung überhaupt.“ (S. 93)

Persönliches Einkommen erhöht die Zufriedenheit viel stärker. „Es liegt nahe, dass Geld einen vor allem zufriedener macht, wenn man es als Anzeichen für eigenen Erfolg werten kann.“ (S. 94)

„Forscher haben sogar gezeigt, dass Vermögen zu verschenken zufriedener macht, als es zu bekommen. Unter Angestellten, die einen Bonus bekamen, waren nicht diejenigen zufriedener, deren Bonus höher war, sondern diejenigen, die einen höheren Anteil davon für andere ausgegeben haben.“ (S. 94)

Die Daten zeigen, dass nur ca. 5% der eigenen Lebenszufriedenheit durch den materiellen Lebensstandard erklärbar ist. (S. 94)

Väter sind zufriedener, wenn sie lange arbeiten, Mütter nicht

„Menschen sind mit mehr Geld also kaum zufriedener, sobald sie ca. 2000 Euro netto haben.“ (S. 94)

Mihaly Csikszentmihalyi fand die Formel: Zufriedenheit = Flow. „Das Gefühl des Flow stellt sich ein, wenn eine Aufgabe die ganze Konzentration erfordert, aber noch machbar ist. Ich habe dieses Gefühl beim Programmieren des Codes, mit dem die Ergebnisse dieses Buches berechnet sind.“ (S. 95) Man erlebt das bei allem, was mit Hingabe und Aufbietung der ganzen Konzentration verbunden ist.

Aber wie sieht es mit der Arbeitszeit aus?

Bis zu welchem Punkt steigt die Lebenszufriedenheit mit den Arbeitsstunden, und wann sinkt sie wieder, weil man überarbeitet ist? Das kommt auf das Geschlecht an und darauf, ob man Kinder hat.

„Besonders schlimm ist das Leben anscheinend für kinderlose Männer, die nicht arbeiten. Ihre Lebenszufriedenheit ist mit 63 von 100 Punkten am niedrigsten. Doch wenn derselbe kinderlose Mann mehr arbeitet, steigt seine Lebenszufriedenheit, bis sie bei neun Stunden täglicher Arbeit 71 Punkte erreicht. Derselbe kinderlose Mann ist also um 8 Punkte zufriedener, wenn er neun Stunden arbeitet statt gar nicht.“ (S. 96)

Eine typische kinderlose Frau ist nicht ganz so unzufrieden, wenn sie nicht arbeitet und wird auch nicht im selben Ausmaß zufriedener, wenn sie ihre Arbeitszeit steigert. Ihre Lebenszufriedenheit liegt aber immerhin um 6 Punkte höher ..., wenn sie täglich neun Stunden statt gar nicht arbeitet.“ (S. 97)

Beim Vater gibt es eine noch größere Lebenszufriedenheit, wenn er 8-10 Stunden täglich arbeitet. Sie steigt also von 66 Punkten (bei gar keiner Arbeit) auf sagenhafte 74 Punkte = 8 Punkte mehr (S. 97). Derselbe Mann ist auch 4 Punkte zufriedener, wenn er Vollzeit statt Teilzeit arbeitet. Insgesamt profitiert ein typischer Vater von langen Arbeitszeiten so sehr wie ein kinderloser Mann (S. 97).

„Eine Mutter, deren männlicher Partner sehr kurz arbeitet, hat eine Lebenszufriedenheit von 72 Punkten. Diese steigt auf 75 Punkte, wenn der Vater ihrer Kinder sehr lange arbeitet.“ (S. 97)

„Wer findet, Mütter sollten sich beruflich genauso engagieren wie Väter, für den sind diese Ergebnisse ein Albtraum. Denn dieselbe Mutter wird höchstens 2 Punkte zufriedener, wenn sie länger arbeiten.“ (p1238) Die positiven und negativen Effekte kürzerer und längerer Arbeitszeit heben sich für Mütter auf (p1245).

Der Effekt gilt auch bei Leuten mit der gleichen Arbeit: Väter profitieren von längerer Arbeitszeit, Mütter nicht (p1252).

Auch nach 2005 hat sich daran nichts geändert, dass sich Eltern „in nicht egalitären Haushaltarrangements besser fühlen“. Das gilt selbst in den Daten nach 2010 (p1252)

Es zeigt sich also, dass Väter nicht per se zufriedener sind, sondern „nur in Beziehungen, in denen sie mit ihren langen Arbeitszeiten die klassische Männerrolle ausfüllen können.“

Die bestehende Forschung bestätigt das: es scheint Männern und Frauen besser zu gehen, wenn sie dem Verhalten entsprechen, das ihrem Geschlecht typischerweise zugeschrieben wird.

Die Daten zeigen: Väter sind dann am zufriedensten, „wenn sie ca. 80% der gesamten Erwerbsarbeit des Paares erledigen, wohingegen Mütter am zufriedensten sind, wenn sie nur ca. 20 Prozent der Erwerbsarbeit übernehmen. Richtig unglücklich sind Mütter, wenn sie mehr arbeiten als ihr Partner, und richtig unglücklich sind Väter, wenn sie kürzer arbeiten als ihre Partnerin.“ (p1268)

Etwas anders bei kinderlosen Paaren: Hier sind Frauen am zufriedensten, wenn sie in etwa so lange arbeiten wie ihre Partner. Nicht aber ihre Partner: Kinderlose Männer sind „am zufriedensten, wenn ihre Arbeitszeiten *länger* sind als die ihrer Partnerin.“ (p1268) Das gilt wieder auch für die jüngere Vergangenheit.

„Insgesamt ergibt sich, dass Väter und Mütter am zufriedensten sind, wenn der Mann ca. viermal so lange arbeitet wie die Frau.“ (p1275)

Sobald Frauen mehr als ihr Mann verdienen, passiert das Gegenteil, „sie fangen nicht an, mehr zu arbeiten, sondern weniger. Forscher finden es immer wieder in den Daten „und erklären es damit, dass alle sich schlechter fühlen, wenn die Frau auf dem Arbeitsmarkt erfolgreicher ist als ihr Partner, denn das verletzt eine weitverbreitete Norm, derzufolge ein Mann beruflich erfolgreicher sein sollte als seine Partnerin. Die Frau hört anscheinend oft lieber auf zu arbeiten, als gegen diese Norm zu verstoßen.“ (p1283)

Laut Martin Seligman haben Männer weniger positive Emotionen als Frauen. „Sie sind deswegen nicht unzufriedener, denn sie haben auch weniger negative Emotionen. Sie weinen nicht nur seltener vor Freude, sondern sind auch nur halb so oft depressiv.“ (p1290) Sie nutzen eine weitere Zufriedenheitsquelle: Flow. Als vollständiges Aufgehen in der Tätigkeit lebt ja von der „Abwesenheit von Gefühlen“. Erst danach hat man ein gutes Gefühl, weil man so vertieft war. Ist aber nur eine Interpretation.

Eine weitere Grafik zeigt, wie viel unzufriedener dieselbe Frau und derselbe Mann werden, wenn sie in Arbeitslosigkeit rutschen, Teilzeit oder Vollzeit arbeiten, in Rente gehen oder Elternzeit nehmen (S. 102).

„Wenn ein Mann Arbeitslosenhilfe kriegt oder arbeitslos gemeldet ist, geht es ihm extrem viel schlechter als vorher und auch weitaus schlechter als einer Frau, die arbeitslos wird.“ (S. 104). M: 6- 7 Punkte weniger, Frau: unter 5 Punkte weniger.

Zudem: „Männer gewöhnen sich kaum an Arbeitslosigkeit. Solange sie arbeitslos sind, sind sie unzufriedener. Frauen hingegen sind nach ein paar Jahren Arbeitslosigkeit fast so zufrieden wie zuvor.“ (S. 103)

Ein Mann ist bei einem Vollzeitjob um 3 Punkte zufriedener, wohingegen eine Frau nur schwach von einem Vollzeitjob profitiert. (S. 103)

Allerdings sind Männer, die für ihre Kinder freiwillig zu Hause bleiben, „durchaus zufriedener“ (S. 103).

Aber generell gilt laut Schröders Daten:

Ein typischer Mann ist „immer dann zufriedener ..., wenn er länger arbeitet, und unzufriedener, wenn er kürzer arbeitet.“ (S.104)

Gebildete Menschen sind zufriedener, aber nicht viel

Viele Studenten suchen an der Uni das, was sie hier nicht finden können: eine konkrete Ausbildung auf einen Beruf (S. 104). Wer Soziologie studiert, sollte sich deshalb für Soziologie interessieren, zumal es den Beruf des Soziologen nicht gibt. Im Studium scheitern zumeist die, die sich immer fragen, was ihnen das konkret für ihren Beruf bringt. Von 100 Studenten scheint es 80 so zu gehen. Die meisten wollen mit möglichst wenig Aufwand durchs Studium kommen, nicht aber möglichst viel zu lernen. (S. 105)

Vor 20 Jahren haben 30% eines Altersjahrgangs studiert, heute sind es fast 60%. Die meisten scheinen hier aber „falsch aufgehoben“ zu sein. (S. 105)

Die Daten zeigen, „Das Menschen, die ohne Abschluss die Schule verlassen haben, fast 3 Punkte unzufriedener sind als die Gruppe der Schüler“ mit Abschluss. Diese Unzufriedenheit tragen die Menschen „ihr Leben lang mit sich“ herum (S. 107).

„Wer einen FH-Abschluss hat, ist den Rest seines Lebens 1,5 Punkte zufriedener, und wer einen Uniabschluss hat, sogar 2 Punkte“ (S. 107).

„Besser gebildete Menschen sind generell zufriedener“ (S. 107).

allerdings macht der FH-/Uni-Abschluss nur dann zufriedener, wenn man „dadurch mehr verdient.“ (S. 107)

Ein Studium scheint also ein guter Weg zu sein, die eigene Zufriedenheit zu erhöhen – vor allem wenn man dadurch mehr verdient.

Auch Sparen geht mit höherer Zufriedenheit einher. „Doch wer mehr als ca. 30% seines Einkommens spart, wird dadurch nicht mehr signifikant zufriedener.“ (S. 109) Im Mittel sparen die Deutschen ca. 14% ihres Einkommens. 40 statt 30% zu sparen bringt nur noch 0,1 Zufriedenheitspunkte (S. 110) Zudem: Wer auf etwas Konkretes spart, auf das er sich

freuen kann, „ist zufriedener“. Wer dagegen nur für unvorhergesehene Ereignisse oder für die Nachkommen spart, „der ist kaum zufriedener“ (S. 110).

Sollten Sie Ihren Job verlassen?

Wohl nur Wirtschaftswissenschaftler waren verduzt, als die Zufriedenheitsforschung zeigte, dass Arbeitslose unzufrieden sind (S. 111). Denn Arbeitslosigkeit ist für die Wirtschaftswissenschaftler freiwillig gewählt.

Wer offiziell arbeitslos gemeldet ist, der ist um 6,4 Zufriedenheitspunkte unzufriedener. Selbst wer nach dem Verlust der Arbeit noch genauso viel Geld hat wie vorher, ist immer noch 4 Punkte unzufriedener. Man ist also, wenn man arbeitslos ist, nicht unzufriedener, weil man weniger Geld hat.

Allein: ob man nach dem Verlust des Arbeitsplatzes wirklich unzufriedener ist, hängt davon ab, ob man freiwillig gegangen ist.

Wer allerdings in Rente gegangen ist, ist nicht nennenswert unzufriedener, wer selbst gekündigt hat, sogar etwas zufriedener, und wer in Elternzeit geht, ist sogar um 2,6 Punkte zufriedener.

Also: Arbeitslosigkeit macht zwar unzufriedener, aber nicht, wenn man freiwillig gegangen ist. (S. 112)

Welche Jobbelastung ist schlecht?

Wer stärkere Arbeitsplatzsorgen hat, wird um fast 3 Punkte unzufriedener.

Zu hoher Arbeitsumfang und schlechtere Aufstiegschancen senken die Zufriedenheit um ca. 1,3 Punkte. (S. 114)

Pendeln ist nicht so schlimm, wie Ihnen erzählt wird.

Die Wirtschaftswoche meint, Pendler betrügen sich selbst und sind eigentlich ziemlich unzufrieden (S. 115). Der Grund: Bei Nobelpreisträger Daniel Kahnemans Befragung bekam Pendeln die wenigsten positiven Gefühle zugesprochen. Daraufhin berechneten die Wirtschaftswissenschaftler Stutzer und Frey, „dass auch Deutsche unzufriedener sind, wenn sie mehr pendeln.“ Aber für Schröder sind die Ergebnisse „falsch, wie meine Berechnungen zeigen“ (S. 116).

Die Unzufriedenheit kommt nur durch die extremsten 10 % der Fälle zustande, wenn eine Person mehr als 41 km pendelt. (S. 116). Fast man den Hin- und Rückweg zusammen, dann „ist man erst unzufriedener, wenn man mehr als 80 km täglich pendelt“. (S. 116)

die Pendeldauer wirkt sich erst negativ aus, wenn man länger als eine Stunde hin und nochmal so lange zurück pendeln muss (S. 116).

Heißt aber auch: Wer z.B. zur Arbeit $\frac{1}{2}$ Stunde braucht, ist nicht deutlich unzufriedener als der, der es unter 6 Min. schafft. (S. 117)

Das Geschlecht oder ob man Kinder hat, spielt hier keine Rolle. Auch beim Verkehrsmittel gibt es „keine eindeutigen Effekte“ (S. 117).

5. Freizeit und Freunde

„Bis zu drei Stunden tägliche Freizeit bringen etwas, danach wird es schwierig“ (S. 119) Die Marienthal-Studie zeigte erstmals empirisch, „wie Freizeit zum Problem werden kann.“ (S. 120)

Dieselbe Person ist „typischerweise in den Jahren einen guten Punkt zufriedener, in denen sie drei bis vier Stunden Freizeit pro Wochentag hat. Der größte Zuwachs an Lebenszufriedenheit kommt schon durch die erste und zweite Stunde.“ (S. 120) und zwar unabhängig wie viel man arbeitet. „Mit acht Stunden Freizeit ist man dahingegen genauso unzufrieden wie mit gar keiner. Hat man sogar zehn Stunden Freizeit oder mehr, geht es einem immer schlechter.“

Am Wochenende ist das anders. Da ist man durch die viele Freizeit zumindest nicht unzufriedener. (S. 121)

„Am Wochenende ist es, ebenso wie unter der Woche, vor allem wichtig, überhaupt Freizeit zu haben. Selbst ein oder zwei Stunden den bringen schon viel. Doch je mehr Freizeit man hat, desto unwichtiger wird jede zusätzliche Stunde. Ab ca. drei Stunden bringt es nichts, noch mehr Freizeit zu haben.“ (S. 121)

Mit weniger als zwei Stunden Freizeit bezeichnen Menschen sich lt. Untersuchungen als gestresst, mit mehr als unproduktiv (S. 122).

Nehmen Sie Urlaub

Ähnlich wie Auszeit macht auch Urlaub zufriedener. 5 Tage bringen 3,6 Zufriedenheitspunkte. Aber ähnlich wie mit der Auszeit macht auch mehr Urlaub nicht zufriedener. Mehr als 30 Urlaubstage „bringen gar nichts für die eigene Zufriedenheit“ (S. 124)

Egal welchen Job ich habe, und egal, wie viel ich verdiene: Mehr als 5 Tage Urlaub bringen nicht viel.“ (S. 124) Wobei der positive Effekt des Urlaubs – egal wie lange er war – „schon in der ersten Arbeitswoche“ verfliegt (S. 124). Darum „scheinen viele kleine Urlaube eher die Lebenszufriedenheit zu erhöhen als wenig lange.“ (S. 124)

Ein entspanntes Wochenende ist gut, aber ein kurzer Urlaub ist besser.

„Achten Sie aber vor allem darauf, mindestens eine Woche pro Jahr zu bekommen, alles andere ist schon nebensächlicher. Und erwarten Sie nicht, dass der Urlaub Sie zufriedener macht, wenn er schon länger als eine Woche vorbei ist.“ (S. 125)

Mehr als 5 enge Freunde braucht man nicht, aber die braucht man

Anthropologe Robin Dunbar hat 6 Mrd. Telefonanrufe von 35 Mio. Menschen ausgewertet. Das Ergebnis: man braucht kaum mehr als 5 enge Freunde. (S. 125) Von denen erwartet man Interesse und Zuneigung. Doch die erwarten das auch von einem selbst. Man hat aber nur begrenzt Zeit. „Und wenn zehn Freunde zwei Stunden pro Woche mit Ihnen telefonieren wollen, sind 20 Std. weg, ein Halbtagsjob.“ (S. 125) Darum können wir nur wenige enge Freunde haben.

Sind Menschen mit mehr Freunden wirklich zufriedener? Und reichen dafür wirklich 5 Freunde?

Tatsächlich belegt das SOEP, dass „jene Menschen gigantisch zufriedener sind, die schon immer viele Freunde hatten.“ (S. 126)

Allerdings ist dieselbe Person mit vielen Freunden maximal um 3 Punkte zufriedener, als sie es mit weniger Freunden war. Immer noch ein mittelstarker Effekt (S. 127).

Allerdings hat Dunbar recht: „Mehr als fünf enge Freunde bringen wenig.“ (S. 127)

„Weder sind Menschen, die schon immer mehr als fünf enge Freunde hatten, noch mal viel zufriedener als Menschen mit nur fünf Freunden. Noch ist dieselbe Person nennenswert zufriedener, wenn sie schon fünf enge Freunde hat und dann noch mehr kennenlernt.“ (S. 127)

„Das Männer auch alleine klarkommen, ist übrigens falsch“ (A. 127)

Freunde bringen allerdings weniger, wenn man in einer Partnerschaft ist.

„All jene, die ihre Freunde schon immer mindestens monatlich gesehen haben, sind mehr als gigantische 10 Punkte zufriedener als jene, die ihre Freunde nie treffen.“ (S. 128)

Dieselbe Person ist da noch 3 Punkte zufriedener. Auch andere Untersuchungen bestätigen, dass dieses monatliche Treffen reicht. (S. 128)

Es spricht vieles dafür, dass es sich hierbei tatsächlich um „einen kausalen Effekt handelt.“ (S. 128)

Forschungen zur Zufriedenheit zeigen: „95 Prozent nannten an erster Stelle soziale Kontakte.“ (S. 128)

Es ist das Gegenteil eines Teufelskreises: „Treffen Sie Ihre Freunde, sind Sie zufriedener; sind Sie zufriedener, treffen Sie Ihre Freunde. ... Treffen Sie Freunde, und wenn Sie keine haben, lernen Sie welche kennen!“ (S. 128)

„Aber warum machen Freunde zufrieden?... eine besonders verrückte Theorie geht so: Weil Menschen früher in der Savanne lebten, finden sie immer noch gut, was dort ihr Überleben erhöhte, nämlich Freunde.“ (S. 129)

Können soziale Netzwerke reale Kontakte ersetzen? Schaden sie vielleicht sogar?

Entwarnung: „Wie oft Menschen ihre Accounts auf sozialen Netzwerken checken, geht überhaupt nicht mit ihrer Zufriedenheit einher. ... Auch wer dauernd im Internet surft, ist kaum zufriedener, zumindest wenn es weniger als drei Stunden täglich sind – und selbst dann ist der Effekt nur schwach negativ.“ (S. 129)

Merke: Online-Freunde ersetze reale Freunde nicht. Doch sie machen auch nicht unzufrieden.

Engagierte Menschen sind zufriedener, vor allem im Alter

Engagierte Menschen sind um beachtliche 4-6 Punkte zufriedener, als jene, die sich noch nie ehrenamtlich engagierten (S. 131).

Bei derselben Person sieht das aber anders aus: Sie ist nur um 1,3 Punkte zufriedener als wenn sie sich gar nicht engagiert. Will sagen: aus der Tatsache, dass engagierte Menschen viel zufriedener sind, folgt nicht, dass auch dieselbe Person viel zufriedener ist, wenn sie sich stärker engagiert (S. 132).

Zudem: Ehrenamtliches Engagement wird wichtiger, wenn man älter ist. Über 50-jährige profitieren doppelt so stark wieder Durchschnitt.

Der Grund: junge haben schon eine konkrete Lebensaufgabe und ein Ziel: einen Platz im Leben zu finden.

Ältere dagegen haben ihre Ziele schon erreicht, und suchen nach (neuem) Sinn (S. 132).

„Wer also in der ersten Lebenshälfte ist und eigene Ziele erreichen will, muss anhand der Daten kein schlechtes Gewissen haben, wenn er keine Lust auf ehrenamtliches Engagement hat. Doch wer im Alter Sinn und Kontakte sucht, für den kann soziales Engagement die Antwort sein.“ (S. 132)

Lehre: „Egal, was sie machen, es kommt vor allem auf soziale Kontakte an.“ (S. 132)

Wessen Zufriedenheitsstrategie auf mehr sozialem Kontakt beruhte, der wurde tatsächlich um 2 Punkte zufriedener.

Schlafen Sie mindestens sieben Stunden

Kurzer Schlaf ist einer der größten Zufriedenheitsskiller (S. 134). „Eigentlich sind nicht einmal sieben Stunden Schlaf genug, besser sind acht oder neun. Unzufriedener wird dieselbe Person erst, wenn sie unter der Woche mehr als zehn Stunden schläft.“ (S. 134)

Kurzer Schlaf ist einer der größten Zufriedenheitsskiller. Dieselbe Person ist sehr viel unzufriedener, wenn sie unter der Woche weniger als sieben Stunden schläft. (S. 134)
Besser sind acht oder 9 Stunden.

Und jene Menschen, die schon immer nur 4 Std. geschlafen haben, sind unfassbare 17 Punkte unzufriedener als jene, die schon immer sieben Stunden geschlafen haben.
Auch die Gruppe derer, die schon immer 11 Stunden geschlafen haben, ist 11 Punkte unzufriedener als die Gruppe, die immer 7 Std. geschlafen hat (S. 135).

D.h.: „Menschen gewöhnen sich in der Regel nicht an weniger Schlaf. Sie bezahlen die kurze Schlafdauer vielmehr mit einer krass gesunkenen Lebenszufriedenheit.“ (S. 135)
Wenig Schlaf geht mit Müdigkeit, schlechter Laune und sogar mit Depression einher.

Wobei langes Schlafen dann ein Problem zu sein scheint, wenn man ansonsten im Leben nichts macht. „Wer dahingegen ein aktives Leben hat, ist auch nicht unzufrieden, wenn er länger schläft.“ (S. 135)

Wer (auch) am Wochenende nur 4 Stunden schläft, ist unfassbare 17 Punkte unzufriedener als wer sieben Stunden oder länger schläft (S. 135).

Die Ergebnisse gelten für alle Altersklasse – also sowohl für über-60-Jährige als auch für unter 30-Jährige (S. 137).

Kippen Sie sich einen hinter die Binde – aber sparen Sie ich die Zigarette

„Wer zumindest einmal im Monat einen trinkt, ist immerhin um 0,8 Punkte zufriedener als wer nie zum Glas greift.“ (S. 138)

Und wessen Trinkrhythmus zwischen jede zweite Woche bis sechsmal pro Woche liegt, ist sogar 2,5 Punkte zufriedener als Abstinenzler.

Erst wer täglich trinkt – ist zwar auch noch zufriedener als Abstinenzler, doch auch deutlich unzufriedener als moderate Trinker (S. 139).

Allein: Bei konstanter Gesundheit sind alle gleich zufrieden – egal wie viel sie trinken (S. 139)

Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche, die öfter trinken, später unzufriedener sind; auch sind sie es, wenn sie früher Zigaretten, Drogen und Steroide konsumiert haben (S. 139).

Der Teil der Bevölkerung, der zu allen Befragungszeitpunkten regelmäßig Wein oder Sekt getrunken hat, zeigt sich erneut als zufriedener als jener Teil, der das nie getan hat.“ (S. 140)
Das gilt auch für dieselbe Person (S. 141).

Anders als Trinken hängt Rauchen nicht positiv mit Zufriedenheit zusammen. „Wer schon immer geraucht hat, ist sogar extreme 5 Punkte unzufriedener, als wer noch nie geraucht hat.“ Auch dieselbe Person ist in den Jahren einen Punkt unzufriedener, in denen sie eine Schachtel mehr als sonst geraucht hat, selbst wenn sich an ihrer Gesundheit nichts ändert. (S. 142)

Fazit: „Ja, wer Alkohol trinkt, ist zufriedener.“ (S. 142) ABER:

Engagement, Freunde, Sport, Kunst, Ausgehen: Gut ist, was sie in Kontakt mit anderen Menschen bringt

Der positive Effekt einiger Freizeitaktivitäten erklärt sich (auch) dadurch, „dass wer sich ihnen widmet, auch anderen zufriedenheitssteigernden Aktivitäten nachgeht.“ (S. 143)

„Auch künstlerisch tätig zu sein ändert kaum etwas an der eigenen Zufriedenheit. ... Kunst zu konsumieren scheint hingegen zufrieden zu machen. Wer wöchentlich die Oper, ein klassisches Konzert, das Theater oder eine Ausstellung besucht, ist in diesen Jahren starke 3,1 Punkte zufriedener, als wenn er das nie macht.“ (S. 145)

„Proletarischer Spaß wie Kinogehen, Pop-/Jazzkonzerte oder Discogehen bringt nur maximal 0,8 Punkte. Sie bringen noch weniger, wenn man herausrechnet, dass sie oft nur deswegen zufrieden machen, dass man öfter Menschen trifft. Andere zu treffen, hat auch dann noch einen positiven Einfluss, wenn man herausrechnet, dass es mit weiteren Aktivitäten

einhergeht. „Sport, Kunst, Engagement oder das Besuchen von Konzerten und Clubs scheinen uns also vor allem zufrieden zu machen, weil wir dabei andere Menschen treffen.“ (S. 146)

Merke: viele Aspekte der Freizeitgestaltung bringen für die Zufriedenheit recht wenig. Ausnahme: soziale Kontakte. Denn viele Freizeitaktivitäten machen nur zufrieden, weil sie soziale Kontakte bringen. (S. 147)

5 Wohnen

„Eine größere Wohnung macht kaum zufriedener“ (S. 148)

Mitte der 1960er Jahre hatten Deutsche 22qm Wohnfläche pro Person. Heute sind es doppelt so viel (S. 148).

Doch macht das zufriedener? Man gewöhnt sich ja an alles. „In eine größere Wohnung umzuziehen bringt erstaunlich wenig.“ (S. 149) Selbst wenn ein Single in eine Wohnung mit 120 qm zieht, wird er nicht zufriedener (S. 149).

Die Wohnungseffekte sind selbst bei Paaren mit Kindern nicht sehr stark: „Selbst eine Familie mit zwei Kindern ist lediglich 2 Punkte zufriedener, wenn sie riesige 170 statt mickrige 70qm Wohnfläche hat.“ (S. 149)

Eine große Wohnung bringt also weniger als man denkt. Bei der Wohnung sind es weniger die Quadratmeter als vielmehr die Ausstattungsmerkmale, „die zumindest mit einer minimal höheren Lebenszufriedenheit einhergehen.“ (S. 150) Garten bzw. Balkon bringen 0,4 bzw. 0,6 Punkte mehr Zufriedenheit. „Aber auch das sind keine riesigen Effekte.“ (S. 150)

Geben Sie nicht mehr als ein Viertel Ihres Einkommens für Miete aus!

Menschen sind am zufriedensten, „wenn sie nur 10 Prozent ihres Einkommens für die Miete ausgeben müssen.“ Bei 25% ist man nur 0,7 Punkte unzufriedener, wer aber 45% zahlen muss, „ist starke 3 Punkte unzufriedener“. (S. 151)

Man sollte sich also überlegen, ob das Mehr an Zufriedenheit, das seine größere Wohnung bringt, von der sinkenden Unzufriedenheit durch die höhere Miete aufgehoben wird. (S. 152)

Ostdeutsche sind unzufriedener und infizieren sogar Zugezogene

„Selbst in den 2010er Jahren, also über zwanzig Jahre nach der Wiedervereinigung, haben Ostdeutsche eine viel niedrigere Lebenszufriedenheit als Westdeutsche.“ (S. 153)

Allerdings ist der Abstand nicht mehr so groß wie in den 90ern (S. 154). Nach 2005 sank aber auch die Zufriedenheit in den westdeutschen Ländern um satte 5 Punkte auf unter 70 (S. 155). Kein Wunder: „Deutschland war der kranke Mann Europas, die westdeutsche Arbeitslosenquote lag bei ungefähr 10 Prozent, die ostdeutsche war sogar doppelt so hoch. Mit Hartz IV stand vielen der Verlust einer großzügigen Arbeitslosenhilfe bevor.“ (S. 155)

2005 kam die Wende. Seitdem geht es den Deutschen generell immer besser, und die Ostdeutschen holen auf, vor allem weil seit Hartz IV die Arbeitslosigkeit zurückgegangen ist.

Seit 1991 ist also der Zufriedenheits-Unterschied zwischen West und Ost-D von 15 auf 2 Punkte geschrumpft. (S. 156) „Komisch ist auch, dass Ostdeutsche nicht nur generell unzufriedener sind, sondern auch mehr Sorge vor Verbrechen, Wirtschaftskrisen und sogar um den Weltfrieden haben. ... Selbst ein Westdeutscher wird unzufriedener, wenn er nach Ostdeutschland zieht.“ (S. 156) Wenn man nach Sachsen-Anhalt zieht verliert man 5 Lebenszufriedenheitspunkte. (S. 157)

Landbewohner sind zufriedener – wenn sie alt sind

Junge Menschen, die schon immer weiter weg von der Großstadt lebten, sind genauso zufrieden wie Großstadtbewohner. Dieselbe junge Person wird aber tendenziell unzufriedener, wenn sie aus der Stadt wegzieht (S. 159).

„Unter den Älteren ... sind auch diejenigen zufriedener, die schon immer auf dem Land wohnten.“ Alts Älterer wird man zudem auch zufriedener, wenn man aus dem Zentrum 40-60 km aufs Land zieht.

Wie gehen politische Einstellungen mit der eigenen Zufriedenheit um?

Wer unzufrieden ist, wählt weit rechts oder weit links

„Was haben zufriedene Menschen und konservative Parteien gemeinsam? Beide wollen keine Veränderung.“ (S. 161)

Hingegen wollen linke, rechte und ökologische Parteien gerade nicht, dass die Welt gleich bleibt. Denn sie wollen sie eben linker, rechter oder ökologischer machen.

Schröders Auswertung nun zeigt, dass „CDU-, FDP-, CSU-, Grünen- oder SPD-Anhänger am zufriedensten sind.“ (S. 161)

„Ebenso ist dieselbe Person in Jahren zufriedener, in denen sie die etablierten Parteien gut findet.“ (S. 162) Denn sie wollen eben nicht, dass sich was ändert.

Bei den Grünen wohl ein anderer Grund: „Umweltschutz muss man sich leisten können. Wem es schlecht geht und wer eigene Sorgen hat, hat nicht unbedingt den Kopf für Umweltschutz frei. Das zeigt sich auch in den Einkommensdaten des SOEP: Wer die FDP gut findet“, hat 1000 Euro im Monat mehr als der D, wer die Grünen gut findet, immerhin noch 500 Euro (S. 162).

Wer linke und rechte Parteien mag, steht etwas schlechter dar, „Wer diese Parteien mag, ist auch generell besorgter, AfD-Wähler vor allem vor Ausländern.“² (S. 162)

„Das bedeutet, die etablierten Parteien sollten sich die Lebenszufriedenheit von Menschen als Ziel zu eigen machen. Denn je besser es Menschen geht, desto mehr Sympathie bekommen sie.“ (S. 163)

Zudem:

„Je mehr sich jemand als Deutscher fühlt, desto zufriedener ist er mit seinem Leben. Wer sich beispielsweise ´voll und ganz´ als Deutscher fühlt, ist extreme 5,6 Punkte zufriedener, als wem es überhaupt nicht so geht.“ (S. 163)

Warum?

Kosmopoliten meinen, dass Menschenrechte nicht an D's Grenze enden.

Kommunitaristen sagen, dass ihre Familie, ihr Stadtviertel, ihre Region und ihr Land ihnen wichtiger sind als der Rest der Welt. „Wenn Sie bei einem Feuer erst Ihre eigene Familie retten oder bei einem Fußballspiel Ihren lokalen Verein anfeuern, sind Sie auch ein kleiner Kommunitarist.“ (S. 164)

Das ist nicht per se schlecht. Kommunitarismus als auf Gruppen bezogenes Gemeinschaftsgefühl ist evolutionär sinnvoll und natürlich. Innerhalb von Nationalstaaten kennt man sich aber nicht mehr untereinander. Sie sind darum für Benedict Anderson ´eingebildete Gemeinschaften´. Nach ihm fühlt man sich nur als Deutscher, Engländer etc. weil einem das lange genug eingeredet wurde, nicht aber weil man mit anderen Mitgliedern der eigenen Nation tatsächlich eine große Gemeinschaft bildet. Allein: Erst der Glaube an solche fiktiven Gemeinschaften macht landesweite Kooperation möglich. Erst die Illusion einer Nation als Gemeinschaft macht es möglich, dass Menschen ca. die Hälfte ihres Einkommens abgeben, damit es Unbekannte bekommen. (S. 165) Das sind dann Steuern und wenn die dann Leute bekommen, die nicht Teil der eingebildeten Gemeinschaft sind, gibt es einen riesen Theater. Der Lohn für das Teilen in der eingebildeten Gemeinschaft ist Gemeinschaftsgefühl. Patrioten haben ein höheres Gemeinschaftsgefühl und sind darum zufriedener. „Auch wenn ihr Gemeinschaftsgefühl auf einer Illusion beruht, sind manche Illusionen anscheinend glücksfördernd.“ (S. 165)

Weltreise: Das Wichtigste ist, dass Menschen sich frei fühlen können

„Der World Values Survey fragt die Lebenszufriedenheit von über 300000 Menschen ab. Doch diese Befragungen kommen aus nur etwa 100 Ländern.“ (S. 166)

Das sind relativ kleine Fallzahlen. Deshalb ist die Forschung hier „automatisch ungenauer“ (S. 166).

Nach dieser Liste sind die zufriedensten Länder Kolumbien und Mexiko. (S. 168) Darauf folgen Norwegen und die Schweiz – diese Länder haben nicht viel gemeinsam. Unzufrieden scheinen Menschen vor allem in ehemaligen kommunistischen und afrikanischen Ländern zu sein.

Überall wo man im D mehr als 30.000 Dollar pro Jahr hat, liegt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit über 65 von 100 möglichen Punkten. Doch umgekehrt sind nicht alle armen Länder unzufrieden. Mexiko und Kolumbien sind arm, sie haben jedoch die zufriedenste Bevölkerung. Es gibt arm und unzufrieden, arm und zufrieden, reich und zufrieden. Was es nicht gibt: reich und unzufrieden (169)

Der ws. Grund: Sobald die Bevölkerung mit dem Nötigsten ausgestattet ist, „kauft mehr Geld nicht mehr Zufriedenheit, wie wir auch an den individuellen Einkommen gesehen haben.“.

Ökonomen fassen das so zusammen, dass Länder mit mehr Wirtschaftswachstum kein höheres Zufriedenheitsniveau erreichen, seit sie ungefähr das Wohlstandsniveau der 1960er Jahre erreicht haben. (S. 169)

In reichen Ländern bringt der Zuwachs von 30000 auf 50000 Dollar genauso viel Zufriedenheit wie in armen Ländern der Sprung von 3000 auf 5000 Dollar. „Umso reicher man ist, desto mehr Geld braucht man also damit die Zufriedenheit der Bevölkerung noch wächst.“ (S. 170)

Wieso haben auch einige arme Länder zufriedene Menschen? „Es hängt mit dem Gefühl von Freiheit zusammen“ (S. 170)

„Je freier und selbstbestimmter die Menschen eines Landes sich fühlen, desto zufriedener sind sie. Der Zusammenhang ist so stark, dass er 65% der durchschnittlichen Zufriedenheitswerte eines Landes erklärt.“ (S. 171)

Das hat aber nur begrenzt etwas mit der Regierungsform zu tun. Es gibt nämlich Länder, die extrem undemokratisch sind, und trotzdem recht zufrieden sind (Katar, Usbekistan, Saudi-Ar.), aber auch Länder, die demokratisch aber unzufrieden sind (Litauen, Indien, Lettland etc.).

„Wichtig ist also nicht, ob Länder wirklich demokratisch sind, sondern ob Menschen sich dort frei fühlen.“

„In vielen de facto undemokratischen Ländern, beispielsweise den Golfstaaten oder China, fühlen Menschen sich nach den Daten sogar freier und selbstbestimmter als deutsche oder Franzosen, obwohl Letztere ein messbar freieres Leben haben.“ (S. 171)

Möglicher Grund: Vielleicht vergleichen Menschen aus Schwellenländern ihr Leben mit dem noch viel unfreieren Leben ihrer Eltern, so dass ihr Anspruch niedriger ist. (S. 171).

„Chinesen fühlen sich vielleicht frei, weil sie seit 2016 wieder mehr als ein Kind haben dürfen; Deutsche könnten sich unfrei fühlen, weil ihr Elterngeld nach einem Jahr endet.“ (S. 172) Zudem fühlen sich Menschen in vielen undemokratischen Ländern „einfach nicht gegängelt“ (S. 172).

Neben Wohlstand und subjektiv empfundener Freiheit gibt es noch eine 3. Variable für Zufriedenheit: Vertrauen in andere.

„Jedes Land, in dem zumindest die Hälfte der Bevölkerung vertraut, ist zufrieden.“ (S. 172) Umgekehrt ist Misstrauen aber kein Garant für Unzufriedenheit. Denn die zufriedensten Länder Mexiko und Kolumbien haben eine sehr misstrauische Bevölkerung. In afrikanischen Ländern und im Ostblock jedoch sind die Menschen sehr misstrauisch und auch unzufrieden.

„Reichtum und gefühlte Freiheit, Selbstbestimmtheit und hohes Vertrauen gehen also mit einer zufriedenen Bevölkerung einher.“ (S. 173) Unter Gleichhaltung aller anderen Faktoren geht der stärkste Einfluss auf Lebenszufriedenheit „von der empfundenen Freiheit“ aus (S. 174). „Empfinden sich Menschen eines Landes eine Standardabweichung freier, sind sie auch starke 3,9 Punkte zufriedener, unabhängig davon, wie reich ihr Land ist, wie sehr sie auch vertrauen, wie demokratisch ihr Land ist und wie ungleich die Einkommen verteilt sind.“ (S. 174)

Ist der Wohlstand eine Standardabweichung höher, ist die Bevölkerung immerhin noch um 1,8 Punkte zufriedener. „Während wahrgenommene Freiheit generell mit einer zufriedeneren Bevölkerung einhergeht, und Vertrauen und Wohlstand immerhin dafür sorgen, dass man in einem Land nicht unzufrieden ist, haben andere Einflüsse nichts mit der Zufriedenheit der Bevölkerung zu tun, obwohl man das erwarten würde.“ (S. 174) So kann das subjektive

Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmtheit selbst dann mit Zufriedenheit einhergehen, wenn es nicht mit der tatsächlich vorhandenen Demokratie zu tun hat.

Auch ungleiche Länder sind nicht unzufriedener, wie viele sehr zufriedene südamerikanische Länder zeigen (S. 175). Umgekehrt sind auch Länder mit gleichmäßigem Einkommen sehr zufrieden (wie z.B. in Skandinavien). Einen einfachen Zusammenhang zwischen Ungleichheit und Zufriedenheit „gibt es also nicht“ (S. 176).

Man fühlt sich auch zufriedener, wenn die Mehrheit sich frei fühlt, obgleich man sich selbst unfrei fühlt.

„Was Menschen zufrieden macht, unterscheidet sich kaum von einem Land zum anderen. Alle Menschen brauchen dasselbe, nur ob sie es bekommen, unterscheidet sich von Land zu Land.“ (S. 177)

Auch zeigen die Daten, dass 85% der Lebenszufriedenheit von „individuellen Eigenschaften abhängt, egal, in welchem Land man lebt. Wie zufrieden ich bin, hängt als nur zu 15 Prozent von den Umständen ab, die ich mit der Bevölkerung meines Landes teile, und zu 85 Prozent von mir selbst.“ (S. 177)

Fazit: „Menschen sind vor allem zufrieden, wenn sie in einem Land leben, in dem die Bevölkerung meint, frei zu sein und Kontrolle über ihr Leben zu haben.“ (178)

7 Gesundheit

Wie viel zufriedener ist man wirklich, wenn man mehr Sport treibt, dünner und gesünder wird?

„Wer seine Gesundheit schon immer für sehr schlecht gehalten hat, ist unfassbare 42 Punkte unzufriedener, als wem seine Gesundheit schon immer als sehr gut erschien.“ Alles über 10 Punkte gilt als gigantischer Effekt (S. 180)

Nichts trägt also zur eigenen Zufriedenheit so viel bei wie die eigene Gesundheit (S. 180).

Auch ist die dieselbe Person um 24 Punkte unzufriedener in den Jahren, wo sie ihre Gesundheit für sehr schlecht statt sehr gut hält (S. 180). Ein „gigantischer Effekt“ (S. 180). Selbst wenn man wieder gesund ist, belastet einen die vergangene Krankheit noch: Wenn man im letzten Jahr krank war, ist man in diesem um 5 Punkte unzufriedener, wenn es einem wieder blendend geht (S. 180). „Wer schon immer unter Schmerzen gelitten hat, ist unfassbare 25 Punkte unzufriedener als die Gruppe derjenigen, die in den letzten Wochen keine Schmerzen hatte.“ (S. 181)

Im Alter geht es abwärts, außer Sie fühlen sich gesund

Schröders Kurve auf S. 183 zeigt, wie man mit zunehmendem Alter immer unzufriedener wird, „bis man im ... Alter von 94 Jahren riesige 25 Punkte unzufriedener ist, als man mit 18 war.“ (S. 183)

Eine Hoffnung: „Wer im Alter seine Gesundheit noch so positiv bewertet wie während seiner Jugend, wird erst mit Mitte 70 unzufriedener. ... wer es schafft, sich weiter gesund zu fühlen, bleibt vom negativen Effekt des Alterns weitgehend verschont.“ (S. 183)

Weiter gute Nachricht: Nach 2005 alt zu sein, „ist bei Weitem nicht so schlimm wie vorher.“ Vielleicht war in den 80ern und 90ern die medizinische Versorgung schlechter (S. 183).

Zudem. Wer in den 1930ern geboren wurde, erlebte eine schlimme Jugend, so dass die Zufriedenheit im Alter mit diesem Kontrast in Verbindung stehen könnte. Denn im Vergleich zum Krieg ist die Situation heute sehr positiv (S. 184).

Fest steht aber, dass „man mit dem Alter unzufriedener wird, außer – das ist die eine große Ausnahme – man bleibt gesund.“ (S. 184) Dabei ist der gefühlte Gesundheitszustand übrigens viel wichtiger als der objektive.

Ist man auch gesünder, wenn man objektiv stärker ist (z.B. weil man die Muckis im Fitness-Studio trainiert hat)?

Das Ergebnis: „Frauen, die schwächer sind als andere“ Frauen, „sind viel unzufriedener. Eine Frau in den schwächsten 10 Prozent ist ganze 4 Punkte unzufriedener als eine in der Mitte.“ (S. 186) Allerdings sind besonders starke Frauen nicht besonders zufrieden (etwa so zufrieden wie mittelstarke Frauen).

Anders bei Männern. Sie sind umso zufriedener, je stärker sie sind (S. 186)

„Wenn Sie das Gefühl haben, sich durch mehr Kraft gesünder zu fühlen, wird das tatsächlich Ihre Zufriedenheit erhöhen, wenn man den Daten Glauben schenken darf.“ (S. 186)

Als Frau scheint das aber nur zu klappen, wenn sie Moment besonders schwach sind (S. 186).

Größere sind zufriedener.

„Größere Männer sind zufriedener, sogar viel zufriedener. Wer mit 1,50 m um 30 Zentimeter kleiner ist als der Durchschnittsmann, ist auch extreme 5,8 Punkte unzufriedener.“ (S. 188)

Wer mit 2 Metern den Durchschnittsmann um 20 cm überragt, ist 3,3 Punkte zufriedener.

Die SOEP-Daten zeigen auch, dass größere Menschen auch mehr verdienen. „Als Faustregel erhöht jeder Zentimeter Körpergröße das Einkommen um etwa 1 Prozent, so dass beispielsweise 1,50 kleine Männer etwa 30 Prozent weniger verdienen als durchschnittlich große Männer“ (S. 188).

1,80 m große Frauen verdienen 20% mehr als normal große (S. 189)

Zudem sind große Menschen begehrter: „Befragungen zeigen, dass Frauen Partner inakzeptabel finden, die kleiner sind als sie selbst. Sie wollen Partner, die im Schnitt 21 cm größer sind. Männer dagegen wollen nur 8 cm größer sein als ihre Partnerin. Frauen mit größeren Männern sind tatsächlich mit ihren Beziehungen zufriedener, wohingegen die Beziehungszufriedenheit von Männern nicht von der Größe ihrer Partnerin abhängt.“ (S. 189)

„Große Menschen haben es also einfacher, weil sie mehr verdienen, eine bessere Bildung erhalten und begehrter sind. Da ist es kein Wunder, dass größere Männer mit ihrer Körpergröße zufriedener sind, während bei Frauen eine normale oder leicht überdurchschnittliche Körpergröße mit der höchsten Zufriedenheit einhergeht.“ (S. 189)
Man setzt wohl Größe mit Durchsetzungsfähigkeit/Stärke gleich. So gibt es keine Kultur, in der große Menschen nicht bevorzugt werden. Selbst unter Affen, Elefanten, Hirschen, Vögeln und Fischen ist das so (S. 189).

Menschen malen Führer in der Regel viel größer als die Geführten.
„Größere Menschen sind also zufriedener, weil sie tatsächlich erfolgreicher sind, was wiederum daran liegt, dass sie selbst und andere stärker von sich überzeugt sind. Und je größer sie sind, desto mehr glauben sie an sich, was wiederum - und das ist die Tragik des Ganzen, auf einem Irrtum beruht – schließlich gibt es wenige Jobs, die man als Riese wirklich besser machen kann, mir fällt eigentlich nur Profibasketball ein.“ (S. 190)
Wieder das Thomas-Theorem: „Es ist egal, ob etwas real ist oder nicht, wenn Menschen es als real definieren, werden seine Konsequenzen real.“ (S. 190)

Dicke sind unzufriedener, abnehmen bringt trotzdem nichts

„Sowohl Männer als auch Frauen sind tatsächlich unzufriedener, wenn sie über ihrem Normalgewicht liegen.“ (S. 191)

Während Frauen stärker leiden, wenn sie zu dick sind, leiden Männer mehr, wenn sie zu dünn sind (S. 192). „Liegen sie 20 Kilo unter ihrem Normalgewicht, sind sie fast 3 Punkte unzufriedener, bei Frauen ist es nur ein Punkt.“ (S. 192)

Dicke fühlen sich auch umso unwohler, je dünner alle anderen sind. „Sind alle anderen auch dick, macht es hingegen Männern überhaupt nichts mehr aus, selbst dick zu sein.“ (S. 192)

Allein: Dieselbe Person wird nicht zufriedener, wenn sie abnimmt. Im Gegenteil. (S. 193)

„Dicke sind also tatsächlich unzufriedener, vor allem Frauen. Doch dieselbe übergewichtige Person wird unzufriedener, wenn sie abnimmt, und zufriedener, wenn sie zunimmt.“ (S. 193)

Möglicherweise macht Essensverzicht unzufriedener (S. 193).

Sich gesund zu ernähren ist wichtig

Extreme Effekte: „Der Teil der Bevölkerung, der schon immer auf eine gesundheitsbewusste Ernährung geachtet hat, ist ca. 8 Punkte zufriedener als jener Teil, der das überhaupt nicht macht. Zudem ist dieselbe Person 2,4 Punkte zufriedener, wenn sie stärker darauf achtet, sich gesund zu ernähren.“ (S. 194)

Neuseeländische Forscher haben herausgefunden, dass wer sich gesünder ernährt, sich daraufhin tatsächlich besser fühlt, umgekehrt jedoch vorherige Zufriedenheit nicht zu gesünderer Ernährung führt.“ (S. 195)

Selbst ein künstlicher Anreiz, sich gesund zu ernähren, scheint Menschen zufriedener zu machen.

Vegetarier sind um 1,3, Veganer sogar um 2,1 Punkte zufriedener.

„Die Hälfte des Effektes erklärt sich jedoch dadurch, dass wer auf Fleisch oder sogar tierische Produkte verzichtet, aus höheren Einkommensschichten kommt und deswegen zufriedener ist.“ (S. 195)

Der generelle Effekt gesunder Ernährung ist damit aber nicht wegerklärbar (S. 195).

Sport bringt weniger als sie denken

Vielleicht macht nicht Sport zufriedener, sondern zufriedener Menschen raffen ich einfach eher auf, auch Sport zu betreiben (S. 196).

„Tatsächlich ist der Teil der Bevölkerung, der schon immer oft Sport gemacht hat, um extreme 8 Punkte zufriedener als der Teil, der noch nie Sport gemacht hat.“ (S. 196)

„Sportler sind also tatsächlich viel zufriedener Menschen.“ Doch wenn ein Unsportlicher anfängt Sport zu treiben, steigt ihr Zufriedenheitswert nur um 1,6 Punkte, zieht man die anderen Faktoren heraus, die ihn dabei auch zufrieden machen, bleiben nur 0,8 Punkte für den Sport (S. 197).

Die Zufriedenheit hängt auch mit der Motivation zusammen: Wer Sport nur aus Wettbewerbsgründen macht, „wird durch Sport nicht zufriedener.“ (S. 197)

Fazit: der Teil der Gesundheit, den man durch Abnehmen, gesunde Ernährung und Sport direkt kontrollieren kann, hat viel weniger Einfluss auf unsere Zufriedenheit als der letztlich tatsächlich empfundene Gesundheitszustand.“ (S. 198)

Steigt unser Wohlstand?

Einen ersten guten Eindruck über den Wohlstand in einem Land vermittelt das BIP. Jedoch kann ein Land mit hohem BIP ein Land voller unzufriedener Menschen sein.

Zwischen 1500 und 1800 lag das BIP pro Kopf in D bei „einem konstant niedrigen Wert von ca. 1000“ (S. 40). In Kaufkraft von 1990 hatte damit ein d-er Deutscher bis ins 19. Jhrt. nur ca. 3 Dollar am Tag zur Verfügung (S. 40). Die Allermeisten hatten weniger als 2 Euro am Tag.

Deshalb waren Hungersnöte vorprogrammiert. (S. 41)

Erholt man sich wirklich von einer Behinderung?

Die berühmteste Untersuchung von Philip Brickman zeigte, dass selbst Querschnittsgelähmte kaum unzufriedener sind, nachdem etwas Zeit vergangen ist. Diese Gewöhnung ist schlecht, wenn man zufriedener werden will. Doch sie ist ein Segen bei

Schicksalsschlägen. Brickman selbst nahm sich das Leben, weil er mit seiner Redeangst nicht umgehen, d.h. sich nicht an sie gewöhnen konnte.

Heute können wir berechnen, „ob dieselbe Person unzufriedener ist, wenn sie ein schlimmes Handicap ereilt. (S. 199): „Die Grafik zeigt, wie man in dem Jahr, in dem man eine stark einschränkende Behinderung bekommt, gigantische 14 Punkte unzufriedener ist. Doch schon ein Jahr später sind es nur noch 3 Punkte, und im übernächsten Jahr ist man genauso zufrieden, wie man ohne Behinderung war.“ (S. 199)

„Bei einer nur leicht einschränkenden Behinderung sinkt die Zufriedenheit im ersten Jahr sogar nur um 3 Punkte und erholt sich im zweiten Jahr vollständig.“ (S. 199)

„Andere Untersuchungen bestätigen, dass eine Behinderung zwar ein ziemlicher Schlag ist, von dem man sich allerdings unfassbar schnell erholt.“ (S. 199)

„Während Frauen die Behinderung ihres Partners halb so schlimm trifft, wie selbst behindert zu werden, leiden Männer nicht, wenn ihre Partnerin behindert wird.“ (S. 200)

8 Lebensstil und persönliche Eigenschaften

Wer religiös ist, ist zufriedener

„Katholiken und Protestanten sind, ebenso wie andere Christen, tatsächlich zufriedener als Menschen, die nie einer Religionsgemeinschaft angehörten. Dahingegen sind Anhänger des Islam sogar etwas unzufriedener als Nichtgläubige.“ (S. 201)

Allerdings wird dieselbe Person kaum zufriedener, wenn sie einer Glaubensrichtung beitrifft.“ (S. 201) D.h.: „Christen sind als Gruppe zufriedener, doch man erreicht diese Zufriedenheit nicht, indem man einer von ihnen wird.“ (S. 202)

Dass Muslime unzufriedener sind, liegt an ihrem im Schnitt niedrigeren Einkommen. „Vergleiche ich nur Menschen gleichen Einkommens, zeigen sich auch Muslime ganze 4 Punkte zufriedener als Menschen, die genauso viel Geld haben, aber nicht religiös sind.“ (S. 202)

Aber es reicht nicht nur die Zugehörigkeit. Für die Zufriedenheit ist die aktive Teilnahme an einer Religionsgemeinschaft viel wichtiger als die reine Zugehörigkeit (S. 202). Wer schon immer monatlich zur Kirche gegangen ist, ist ganze 5 Punkte zufriedener als wer zeitlebens nie den Gottesdienst besuchte. (S. 203)

„Religion und soziale Kontakte bilden einen potenziellen Glückscocktail. Umso religiöser man ist, desto mehr profiziert man davon, in der Kirche andere Religiöse zu treffen.“ (S. 203) Man fühlt sich als Teil einer Gemeinschaft Gleichgesinnter.

„Insofern Religion Gemeinschaft stiftet, hilft sie auch, wenn es im Leben schlecht läuft.“ (S. 204)

Intelligente Menschen sind zufriedener, vor allem als Männer und weil sie mehr Geld haben

„Jene 10 Prozent der Männer, die am schnellsten Zeichen und Zahlen verknüpfen, sind ganze 6 Punkte zufriedener als die langsamsten 10 Prozent. Bei Frauen ist der Zuwachs der Lebenszufriedenheit mit den mentalen Kapazitäten nur gut halb so stark“ (S. 206)

Will sagen: Die Lebenszufriedenheit von Männern geht stärker mit der Intelligenz einher als bei Frauen (S. 206).

Nicht ganz so groß sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen beim Einfluss der Sprachgewandtheit. Die schnellsten Männer sind hier knapp 5 Punkte zufriedener, die schnellsten Frauen immer noch 3,7 Punkte (S. 206).

„Die typischen durch Intelligenz erklärbaren Lebenszufriedenheitsunterschiede liegen zwischen 2 Menschen bei 1 bis 2 Punkten (S. 208).

Allein: Unter all denen, die gleich viel verdienen, sind intelligentere Männer noch und intelligentere Frauen überhaupt nicht zufriedener. Intelligenz geht also nicht per se mit Zufriedenheit einher.“ (S. 208)

Langfristig führt höhere Intelligenz nicht nur zu höherem Einkommen, sondern auch zu einer positiveren Lebenssicht (S. 208). „Die Forscher vermuten, dass wer im Alter mental fitter ist, selbst als Greis noch mehr aus sich machen kann.“ (S. 208)

Bei einem Test hatte eine mental trainierte Gruppe fünf Jahre nach dem Training immer noch eine um ca. 30% verringerte Wsk. einer depressiven Erkrankung. Intelligenz scheint Zufriedenheit also auch zu bedingen. Sie scheint dem geistigen Verfall entgegenzuwirken und so im Alter zufriedener zu machen (S. 208).

„Intelligentere Menschen sind zufriedener und intelligentere Männer noch etwas mehr als intelligentere Frauen.“ (S. 208)

Wer ist zufriedener Männer oder Frauen

Männer und Frauen sind ähnlich zufrieden. (S. 209)

Bei Geschlechtsumwandlungen: wer zur Frau wurde, ist 3 Punkte zufriedener, wer zum Mann wurde, verlor 3 Punkte (S. 210). Allerdings umfasst die entsprechende Gruppe nur sehr wenige Personen, die Daten sind also wohl nicht repräsentativ (S. 210).

Bisexuelle sind unzufriedener, anders als Homosexuelle

„Heute beschwert sich keiner meiner schwulen Freunde mehr, dass sein Leben schwieriger sei. Ganz im Gegenteil.“ (S. 211)

„Die Effekte zeigen: Homosexuelle sind nicht signifikant unzufriedener oder zufriedener als Heterosexuelle. Jedoch ... sind bisexuelle Frauen um extreme 5 Punkte und bisexuelle Männer fast gigantische 10 Punkte unzufriedener als Heterosexuelle.“ (S. 211)

Statistische Unsicherheit, weil nur 159 von 21410 Befragten sich als homosexuell und lediglich 137 als bisexuell bezeichnen. Deshalb kann man nicht sagen, ob Bisexuelle als Gruppe im Schnitt wirklich unzufriedener sind. (S. 211)

Für Homosexuelle zeigt allerdings die Literatur dasselbe Ergebnis wie die SOEP-Daten: Ihr Leben ist anders, aber nicht schlechter. (S. 212) Sie haben weniger Kontakt zu ihrer Familie, dafür mehr Kontakt zu Freunden, eine etwas höhere Bildung und verdienen als Frauen mehr, als Männer jedoch weniger als ihre heterosexuellen Pendants (S. 212).

Auf jeden Fall zeigen die Daten, dass mehr Frauen (1%) bisexuell sind als Männer (1/4%) (S. 212).

Attraktive Menschen sind zufrieden, vor allem wenn Frauen sie attraktiv finden (S. 213).

Das SOEP hat einfach die Interviewer gebeten, das Aussehen der Befragten einzuschätzen und im Fragebogen einzutragen.

„Sowohl Männer als auch Frauen sind viel zufriedener, wenn Frauen sie attraktiv finden.“ (S. 214): Männer um 6,6 Punkte, Frauen um 3,7 Punkte.

Stufen Männer dagegen eine Frau als extrem attraktiv ein, ist diese überhaupt nicht zufriedener, ein Mann ist es nur um 2,6 Punkte, ein statistisch nicht signifikanter Einfluss (S. 214).

Umgekehrt, „Männer und Frauen, die von Frauen als sehr unattraktiv eingestuft werden, sind extreme 7,5 Punkte unzufriedener. Finden Männer dahingegen eine Frau unattraktiv ist diese noch um fast 5 Punkte unzufriedener und auch Männer sind es um 6 Punkte, wenn andere Männer sie überhaupt nicht attraktiv finden.“ (S. 214)

„Selbst wer 9000 statt 1000 Euro monatlich verdient, ist nicht so viel zufriedener, wie wer sehr attraktiv statt gar nicht attraktiv ist. Aussehen ist insofern wichtiger als Geld.“ (S. 215)

„Eine Studie zeigt, dass wer doppelt so attraktiv ist wie jemand anders, auch 8 bis 15 Prozent zufriedener ist. Ungefähr die Hälfte der höheren Zufriedenheit hübscher Menschen kann man mit den vielen Vorteilen erklären, die Attraktivität bringt.“ (S. 215)

„Attraktive Menschen werden für kompetenter, selbstsicherer und emotional intelligenter gehalten; sie werden eher eingestellt und verdienen dann mehr; sie können besser überzeugen und bekommen schneller Hilfe von Fremden.“ (S. 215)

Sie sind zufriedener, weil sie auf 2 Märkten erfolgreicher sind: dem Arbeitsmarkt und dem Partnermarkt. (S. 216)

Aber sind nicht umgekehrt eher zufriedene Personen auch attraktiv? Untersuchungen zeigen, dass auch daran was dran ist: Zufriedene kümmern sich nämlich mehr um ihr Aussehen.

Aber das belegt nur die Zufriedenheit durch Schönheit. Und die Untersuchung

„Zufriedenheit durchs Messers“ zeigt, dass „Menschen zufriedener sind, nachdem sie eine Schönheitsoperation absolviert hatten. „Selbst Jahre später“ (S. 216)

Das Verrückte: „Am schönsten finden Frauen andere Frauen (Note 2,8), am zeitschönsten finden Männer Frauen (Note 2,9), und zuletzt sind Frauen und Männer sich einig, dass Männer am unattraktivsten sind (Note 3,1).“ (S. 216)

Was zufriedene und unzufriedene Menschen unterscheidet

Die Positive Psychologie meint, dass man seine Zufriedenheit langfristig positiv beeinflussen kann, wenn man sich die richtigen Einstellungen angewöhnt. „Wer also beispielsweise Einstellungen hat, die eine Heirat in positivem Licht erscheinen lassen, der könnte wegen der Einstellungen und nicht wegen der Heirat an sich zufriedener sein.“ (S. 217)

Was also sind die Einstellungen, die zufriedene Menschen kultivieren, und in welchen Gedanken stecken unzufriedene Menschen fest? (S. 218)

„Wer schon immer in dem Ausmaß glücklicher war, wie zwei Menschen sich diesbezüglich typischerweise unterscheiden, der ist auch gigantische 11 Punkte zufriedener.“ (S. 219)
Weiter: „In den Jahren, in denen dieselbe Person öfter glücklich ist, ist sie beispielsweise auch um 4 Punkte zufriedener. In Jahren, in denen dieselbe Person die Zukunft zuversichtlicher sieht, ist sie auch um 3 Punkte zufriedener usw.“ (S. 219)

Schröder findet, dass zwei Einstellungs-Muster mit Zufriedenheit verbunden sind: 1. das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben, 2. Geselligkeit (S. 219)

Kontrollüberzeugung

Menschen, die glauben, wenig Kontrolle über ihr Leben zu haben, sind 5 Punkte unzufriedener als andere. Ebenso ist dieselbe Person 2 Punkte zufriedener, wenn sie meint, ihr Leben kontrollieren zu können. Auch wer meint, Probleme nicht lösen zu können, ist viel unzufriedener (S. 220).

„Wer umgekehrt meint, sein Leben selbst zu bestimmen, ist 6 Punkte zufriedener als andere und 2 Punkte zufriedener, als er selbst war, während er weniger daran glaubte, Kontrolle über sein Leben zu haben.“ (S. 220)

Das zeigte auch eine Untersuchung in einem Altersheim: Bewohner mit mehr Mitbestimmung waren zufriedener und lebten länger (S. 220).

„Während solche Studien gut darin sind, kausale Mechanismen zu identifizieren, kann Umfrageforschung zeigen, ob Effekte verallgemeinerbar sind. Wenn beide zusammenkommen, kann man sich eines kausalen Effekts am sichersten sein.“ (220)

Und das ist hier der Fall.

Das erklärt auch, warum Optimisten viel zufriedener sind. Denn Pessimisten glauben, „weniger Kontrolle über ihr Leben und Umfeld zu haben.“ (S. 221)

Es ist paradox: Zu vermuten, eine Kontrolle zu haben, über die man in Wirklichkeit gar nicht unbedingt verfügt, macht zufriedener (S. 221)

Tests zeigen: Auch wer angehalten wird, sich auszumalen, wie toll er die eigene Zukunft gestalten kann, wird danach zufriedener sein. (S. 221)

Geselligkeit

Neben Pessimismus und Kontrollverlustgefühl ist Einsamkeit der 2. große Zufriedenheitsskiller. Wer gesellig und kommunikativ ist, ist „viel zufriedener, wie die Antworten auf unterschiedliche Fragen zeigen“ (S. 222).

Wessen Bedürfnis nach Kontakt durch die eigenen Einstellungen blockiert ist, „dem geht es offenkundig sehr viel schlechter“ (S. 222). Wer anderen nicht vertraut, ist ebenfalls unzufriedener. Länder mit mehr Vertrauen haben nicht nur mehr Wirtschaftswachstum und sind entsprechend reicher, ihre Bevölkerung ist auch um „gigantische 10 Punkte“ zufriedener. (S. 222)

„Versuchsteilnehmer, die in einem Kaffeeladen kurz mit der Verkäuferin plauschten, waren danach zufriedener, als wenn sie einfach nur ihren Kaffee kauften. Ebenso waren Menschen zufriedener, wenn sie in einem Experiment gebeten wurden, sich in öffentlichen Verkehrsmitteln zu unterhalten“. (S. 223)

Wer zurückhaltender, gröber oder fauler ist, ist „erstaunlicherweise kaum unzufriedener. Wer impulsiv ist, ist sogar minimal zufriedener.“ (S. 223)

Die großen 5 Persönlichkeitseigenschaften und Zufriedenheit

https://personality.greator.com/de-de/start/?cid=DE DE PEF GAW 11137047119 114559131572 465616659726 GR 00&utm_adid=465616659726&utm_lang=DE-DE&utm_known=00&utm_brand=GR&utm_campaignid=11137047119&campaignid=11137047119&adgroupid=114559131572&adid=465616659726&gclid=CjwKCAjw5Kv7BRBSEiwAXGDEIWDR2v484dV_g5CrhCVIfwp3qsFr7JK4Fka-VEvuhYZSr8TW-Fx3xxoCG9UQAvD_BwE

Bei den großen 5 geht es darum, dass Menschen sich durch 5 Eigenschaften auszeichnen, die der Psychologe Warren Norman entdeckt hat.

Grundlegende Unterschiede zwischen Menschen:

1. ihre mehr oder weniger große Aufgeschlossenheit. Wer aufgeschlossener ist, ist auch origineller, hat eine lebhaftere Fantasie, ist wissbegieriger, offener für neue Erfahrungen. Ist selten konservativ. Er probiert mehr Neues. Verliert allerdings schnell das Interesse, langweilt sich schnell. „Wenn ich anfangs, ein neues Buch zu schreiben, bin ich beispielsweise Feuer und Flamme. Wenn ich es zu Ende bringen muss, fluche ich hingegen die ganze Zeit.“ (S. 225)
2. mehr oder weniger gewissenhaft: Wer gewissenhaft ist, ist zumeist motiviert, erfolgsorientiert und gründlich, ist zielorientiert und selbstkontrolliert. Man kann sich auf sie verlassen, allerdings wenig spontan.
3. kommunikativ, gesprächig, extrovertiert. Fühlen sich unter Menschen wohl, großes Mitteilungsbedürfnis. (S. 225)
4. das sind die, die selten grob sind, gut verzeihen können und das auch bei anderen unterstellen. „In einer Gehaltsverhandlung haben sie mehr Angst vor schlechter Stimmung, als davor, nicht das Maximale für sich herauszuholen.“ (S. 226) Ihnen geht es um Verträglichkeit.
5. Emotional labile (= neurotische) Menschen. (S. 226)

Wem geht es nun besser?

„Wer schon immer verträglicher, aufgeschlossener, gewissenhafter oder extravertierter als andere war,“ ist auch um 2 Punkte zufriedener (S. 228).

„Wir können also sagen, dass der verträglichere, extravertierte, gewissenhafte und aufgeschlossene Teil der Bevölkerung auch der zufriedener Teil“ ist (S. 228)
Anders bei den Neurotikern: Sie sind um „fast extreme 5 Punkte unzufriedener als andere. Und in Jahren, in denen auch dieselbe Person neurotischer ist, ist sie sich um fast 3 Punkte unzufriedener.“ Auch schwankt ihre Zufriedenheit stärker. (S. 228)

Unklar ist die Kausalität: „Wir können nicht sicher sein, ob bestimmte Eigenschaften wirklich ein zufriedeneres Leben bedingen oder ob zufriedene Menschen vielmehr diese Eigenschaften entwickeln.“ (S. 228)

Fazit: „Zufriedenere Menschen sind aufgeschlossener, gewissenhafter, extravertierter, verträglicher und vor allem sind sie; nicht neurotisch.“ (S. 229)

Zufriedener Menschen spielen keine Nullsummenspiele

„Wessen Lebensziele auf Konkurrenz hinauslaufen, ist kaum zufriedener.“ (S. 230) Lt. Zufriedenheitsforscher Bruce Headey sind das (entweder-oder-) Nullsummenspiele. Diese kann man nur gewinnen, wenn andere verlieren.

So spornt das Ziel, der Reichste zu sein einen Überbietungswettbewerb an. Dabei verschiebt sich der Vergleichsmaßstab umso stärker, je mehr man seine Ziele erreicht hat. „Sie haben es geschafft, und besitzen endlich eine Yacht? Kurze Zeit später vergleichen Sie sich nicht mehr mit Strandbesuchern, sondern mit Yachtbesitzern“ (S. 230).

„Erfolgreicher als andere zu sein, ist deshalb kein guter Weg zum Glück.“ Warum tun wir das trotzdem. Weil wir evolutionär dazu geschaffen sind, Erfolg und nicht das Glück anzustreben. (S. 231)

„Unsere Zufriedenheit ist unseren Genen egal, solange wir Nachwuchs zeugen“.

Wie entkommen wir dem Dilemma: Indem wir Ziele anstreben, bei denen unser Erfolg nicht der Misserfolg anderer ist.

„Frauen, denen Berufserfolg wichtig ist, sind überhaupt nicht zufriedener, Männer zumindest etwas. Das liegt daran, dass viele Frauen nicht arbeiten. Unter denen, die arbeiten, ist das Ergebnis ähnlich wie bei Männern.

Zudem: speziell unter vollzeitarbeitenden Frauen trägt ein Kinderwunsch nichts zur Zufriedenheit bei.

Zumindest kann man festhalten, dass Egoismus und Altruismus sich nicht ausschließen: „wer Ziele verfolgt, die anderen nicht schaden, ist auch selbst zufriedener. Wer hingegen probiert, besser als andere zu sein, wird auch selbst eher nicht zufrieden.“ (S. 232)

So sind Narzissten „um ganze 2 Punkte unzufriedener“ (S. 232). „In Wirklichkeit sind es arme Würstchen.“ (S. 232)

Zufriedener Menschen sind vor allem mit ihrem Lebensstandard, ihrer Familie und ihrer Gesundheit zufrieden

„Wer schon immer mit seinem Lebensstandard zufriedener war, ist auch um 11 von 100 Punkten zufriedener als all jene, die mit ihrem Lebensstandard schon immer unzufriedener waren. Und in den Jahren, in denen eine Person zufriedener mit ihrem Lebensstandard ist, ist sie auch 7 Punkte zufriedener als ansonsten.“ (S. 234)

Erst wer mit seinem Lebensstandard zufrieden ist, kann an andere denken und scheint dann besonders zufrieden.

Ähnlich mit der Gesundheit: Wer schon immer zufrieden mit seiner Gesundheit war, ist 10 Punkte zufriedener als andere und fast 6 Punkte zufriedener als er selbst, während er unzufriedener über seine Gesundheit war (S. 234).

Wer ist der richtige Partner?

„Wenn Sie einen Partner haben, der schon immer zuversichtlicher als andere in die Zukunft geschaut hat, ist auch Ihre eigene Zufriedenheit 2,4 Punkte höher.“ (S. 236)

„Generell kann man sagen, dass fast alle Eigenschaften, die Ihre eigene Zufriedenheit erhöhen, auch Eigenschaften sind, die Ihr Partner haben sollte.“ (S. 236)

Das Glück ihres Partners färbt positiv auf Sie ab (S. 236). „Auch wenn ihr Partner eine positive Einstellung zu sich selbst hat, zuversichtlich ist, mit Stress umgehen und vertrauen kann, wissbegierig ist, wenn er also vereinfacht gesagt das Gefühl hat, Kontrolle über sein Leben zu haben, selbstsicher und gesellig ist, wird nicht nur sein Leben bessern, sondern auch Ihres.“ (S. 237)

Umgekehrt umgekehrt: Wenn der Partner oft besorgt, traurig oder einsam ist, wenn er meint, keine Kontrolle über sein Leben zu haben, an sich zweifelt etc., wird auch die eigene Zufriedenheit sinken, auch wenn man die negativen Einstellungen des Partners nicht teilt (S. 238).

„Treue, Warmherzigkeit und Humor suchen Deutsche bei ihrem Partner am meisten. Dahingegen stehen Ziele wie beruflicher Erfolg nicht so hoch im Kurs. Man kann also sagen, dass Deutsche suchen, was sie gar nicht so viel zufriedener macht.“ (S. 239)

„Das Wichtigste ist also: Ihr Partner sollte so wenig neurotisch wie möglich sein, gerne auch weniger neurotisch als Sie selbst und gerne aufgeschlossener, extravertierter und gewissenhafter.“ (S. 240)

„Deutsche suchen eher nach einem Partner, dem Familie und Kinder wichtig sind, als nach einem, der viel verdient und beruflich erfolgreich ist.“ (S. 242)

„Dass man weniger zufrieden ist, wenn der eigene Partner vor allem an materiellem und beruflichem Erfolg interessiert ist, bestätigt auch die weitere Forschung.“ (S. 242)

Auch für Männer ist das Interesse ihrer Partnerin an einer glücklichen Partnerschaft das Wichtigste, doch ob sie Kinder haben will, spielt für die Zufriedenheit von Männern keine Rolle (S. 242).

Schließlich: „In welchen Lebensbereichen muss unser Partner zufrieden sein, damit es uns auch selbst gut geht?“ (S. 242)

„Wessen Partner schon immer um zehn Punkte auf der Hunderterskala zufriedener war, der es auch selbst 5,7 Punkte zufriedener. ... 57 Prozent der langfristigen Zufriedenheit Ihres Partners spiegelt sich in ihrer Zufriedenheit wider.“ (S. 242)

„Auch wenn Ihr Partner zufriedener mit anderen Teilaspekten seines Lebens wie seinem Einkommen oder seiner Gesundheit ist, sind Sie zufriedener mit Ihrem Leben insgesamt, unabhängig davon, wie zufrieden Sie selbst mit diesen Teilaspekten Ihres Lebens sind.“ (S. 242)

„Fast ein Viertel des Lebenszufriedenheitsverlustes, den Ihr Partner erleidet, weil er psychische Probleme hat, überträgt sich ... negativ auf Ihre eigene Lebenszufriedenheit. Und wenn Ihr Partner physisch erkrankt überträgt sich über die Hälfte seines Verlustes an Lebenszufriedenheit auf Sie.“ (S. 243) So wird man auch unzufriedener, wenn der Partner seine Arbeit verliert, umgekehrt umgekehrt.

Männer profitieren besonders davon, „wenn ihre Partnerin mit der Hausarbeit zufrieden ist. Frauen hingegen profitieren besonders, wenn ihr Mann mit seinem Einkommen und seiner Arbeit zufrieden ist.“ (S. 244)

Trotz all der vielen Daten gilt: Warum genau Leute in jeweiligen Situationen zufriedener sind, „darüber kann man eben oft aufgrund des Kausalitätsproblems nur spekulieren.“ (S. 247)

Schröder kann allerdings nicht garantieren, dass „die gezeigten Effekte nicht in Zukunft von der Forschung überholt werden. Ich habe die derzeit besten Daten und Methoden genutzt“ (S. 247)

Allerdings haben seine Berechnungen ja gezeigt, dass sich die von ihm erkannten Zufriedenheitszusammenhänge in den letzten 40 Jahren nicht verändert haben. Das lässt vermuten, dass sie auch noch in 10-20 Jahren gelten (S. 248). Aber vielleicht gibt es künftig bessere und genauere Methoden.

Kann man die Ergebnisse vielleicht zu „einer großen Philosophie bündeln?“ (S. 250)

„Die große Erzählung des Kapitalismus lautet, dass es einem besser geht, wenn man mehr besitzt. Die Daten zeigen, dass das stimmt, aber nur, bis man genug zum Leben hat. Schon mit etwa 2000 Euro monatlich nimmt die Zufriedenheit mit noch mehr Geld nur noch langsam zu.“ (S. 251)

Genauso mit einer großen Wohnung. „Der Kapitalismus hat also recht, dass Armut unglücklich macht. Aber er hat unrecht, dass Reichtum zufrieden macht. ... Wenn man nicht mehr arm ist, bringen einem mehr materielle Güter kaum noch etwas.“ (S. 251)

Idee des Buddhismus: es bringt wenig, immer mehr zu wollen, alles ist flüchtig. Wenn es vorbei ist, will man noch mehr davon. Es bringe auch nichts, vor Negativem wegzulaufen (S. 251). Das ist schon eine tolle Megaeinsicht: man gewöhnt sich an fast alles, Schönes und Schlechtes. Doch er hat auch Unrecht, weil eine Heirat viele Jahre zufriedener und der Tod

eines Angehörigen einen viele Jahre unzufriedener macht. Und er hat auch unrecht, weil man sich eben nicht an alles gewöhnt. „Sie gewöhnen sich nicht restlos an Schmerzen und auch nicht an das Alter oder Krankheit.“ (S. 252)

Allerdings zeigen die Daten, dass ein Leben aus Gleichmut nicht per se sinnvoll ist und ein engagiertes Leben auch viele Vorteile hat. Sonst würden z.B. viele soziale Kontakte, Engagement und lange Arbeitszeiten nicht mit Zufriedenheit einhergehen. „Sollen Sie also eine Heirat absagen, nur weil Sie wissen, dass die dadurch entstehende Zufriedenheit wieder verschwindet? Nein“ (S. 253)

In der Psychologie wird oft davor gewarnt, dass man gerade dann nicht zufriedener wird, wenn man es probiert. Wahr daran: Es bringt wirklich nichts, denselben Genuss immer öfter zu wiederholen. Wahr auch: von Vergnügen bleibt nichts als die Erinnerung daran. (S. 254) Auch wahr: Durch Fixierung auf Zufriedenheit vergisst man, dass Unzufriedenheit auch zum Leben gehört.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die Strategien nutzen, um zufriedener zu werden, „generell weder zufriedener noch unzufriedener als andere sind“ (S. 254) Wobei: die, die bewusst soziale Strategien verfolgen (z.B. anderen zu helfen) die wurden zufriedener, die dagegen, die sich nur selbst beglücken wollten, nicht (S. 255).

Zudem ist das Verfolgen des Vergnügens nicht des Teufels, solange man dem abnehmenden Grenznutzen und der Gewöhnung entgeht. So macht Geld zufriedener – nur nicht nach der Devise, je mehr, desto besser. Jede einzelne Glücksquelle bringt umso weniger Nutzen, je stärker man sie anzapft. (S. 255)