

Ina Borckmann

World Happiness Report: Warum Deutschland beim Glück nur im Mittelfeld liegt



Im aktuellen World Happiness Report zeigt sich erneut ein bekanntes Bild: Die glücklichsten Menschen leben im Norden Europas. Finnland sichert sich Platz 1, gefolgt von Island und Dänemark. Deutschland hingegen landet nur auf Rang 17 – immerhin eine Verbesserung gegenüber dem Vorjahr, als es noch Platz 22 belegte.

Doch warum fällt es den Deutschen offenbar schwerer, glücklich zu sein als den Nordländern?

Gewöhnungseffekt: Wenn Gutes selbstverständlich wird

Die Psychologin Stefanie Stahl sieht einen zentralen Grund in unserer Wahrnehmung: Viele positive Lebensumstände werden schlicht als selbstverständlich angesehen. Wohlstand, Sicherheit und soziale Absicherung sind für viele Menschen in Deutschland Alltag – und genau das wird zum Problem.

Denn das menschliche Gehirn passt sich extrem schnell an gute Bedingungen an. Was zunächst Freude auslöst, wird nach kurzer Zeit zur Normalität. Die Folge: Das Gefühl von Glück flacht ab, obwohl sich die objektiven Lebensumstände nicht verschlechtern.¹

Ok. Aber heißt das, dass wir Deutschen uns schneller an Positives gewöhnen als die Finnen, Isländer und Dänen? Denn denen geht es ja in ihrem Wohlfahrtsstaat auch sehr gut. Und wenn dem so wäre: Warum?

Die Gene spielen für das Glücksgefühl laut Glücksforschung auch eine Rolle. Haben die Skandinavier also mehr oder bessere Glücksgene? Auch hier stellt sich bei positiver Antwort die weitergehende Frage nach den Gründen für diese Genausstattung. Was uns auch nicht wirklich weiterbringt.

In vielen Artikeln wird auf die ziemlich schöne Landschaft im Norden Europas verwiesen. Nun hat Finnland außer seinen Seen und Wäldern nicht wirklich viel Schönes zu bieten. Deutschland dagegen verfügt über jede Menge Seenlandschaften – z.B. in Mecklenburg-Vorpommern – und kann darüber hinaus eine wunderschöne Alpenlandschaft und herrliche Mittelgebirge sein Eigen nennen. Und der deutsche Wald ist ja nicht erst seit der Schwarzwaldklub ein kultiger Mythos.

Aber vielleicht ist gerade diese Vielfalt der Landschaft das Problem. Nur passt dann Norwegen, der sechste im Ranking, nicht ins Bild. Das Land besitzt ebenfalls eine sehr abwechslungsreiche und extrem spannende Landschaft.

Da kommen wir also ebenfalls nicht weiter.

¹ <https://www.tagesschau.de/wissen/forschung/gluecklich-werden-100.html>

Und Costa Rica mit Platz vier passt da überhaupt nicht ins Bild: Das mittelamerikanische Land klettert im „World Happiness Report“ für 2026 auf Platz vier – seine bisher beste Position. Es setzt damit seinen mehrjährigen Aufstieg von Platz 23 im Jahr 2023 fort und kommt auf einen Glückswert von 7,439. Was macht das Land, das auch gerne als Schweiz Latein-Amerikas bezeichnet wird, so besonders?

„Costa Rica erreicht die höchste Lebenszufriedenheit in Lateinamerika nicht durch sein Einkommen (das im lateinamerikanischen Durchschnitt liegt), sondern durch eine einzigartige Kombination aus starker demokratischer Regierungsführung, persönlicher Freiheit, sozialer Unterstützung und guter Gesundheitsversorgung“, sagt ein gewisser Prof. John Helliwell.

Hervorzuheben sei in Costa Rica zudem die „Herzlichkeit und Enge der generationsübergreifenden familiären und anderen sozialen Beziehungen“.²

Ok, da haben wir in Deutschland sicherlich Defizite.

Unser Gehirn bevorzugt das Negative

Glücksforscher sagen uns auch, dass es ein Paradoxon gibt: Dem Glück steht nämlich eine andere Eigenschaft unseres Gehirns im Weg: der Fokus auf Gefahren. Unser Gehirn ist darauf programmiert, ständig nach Problemen, Risiken und Unzufriedenheit zu suchen – schlicht, um unser Überleben zu sichern.

Das bedeutet: Selbst in einem sicheren und komfortablen Umfeld nehmen wir oft eher wahr, was fehlt, als das, was gut ist. Das klingt wie die Beschreibung des typisch Deutschen: immer mosern, meckern und unzufrieden sein.

Aber genau das ist der Motor für Veränderung und Fortschritt. Mal abgesehen von der kurzen Blütezeit der Firma Nokia sind mir weltpolitisch wirklich bedeutsame kulturelle, technische und wirtschaftliche Leistungen aus Finnland nicht bekannt.

Wohl aber aus Schweden und Dänemark (Platz fünf und drei im Glücksranking), Länder, die die Welt schon oft mit großen Innovationen und Personen wie Brahe, Bohr, Bang & Olufsen, Strindberg, Nobel, Lego, IKEA, Volvo, ABBA und Roxette bereichert haben.

Glücklichsein und innovativ sein müssen sich also nicht beißen. Wieder eine Sackgasse.

² <https://www.reisereporter.de/reisenews/world-happiness-report-2026-wo-die-gluecklichsten-menschen-der-welt-leben-FSWJS3D3LBBGPFMT6SFKZSLNI.html>

Resumé

Was erklärt nun das Glück der Finnen, Isländer, Dänen, Schweden und Costa Ricanern?

Ganz ehrlich: Ich weiß es nicht. Aber gemeinsam ist den Glücksspitzenreitern, dass sie eine im Weltmaßstab gesehen sehr kleine und sehr homogene Bevölkerung besitzen. Die Größe eines Landes scheint negativ mit seiner Zufriedenheit zu korrelieren. Und das wohl nicht zufällig.

Glücksforscher betonen nämlich auch, dass für das Glück eines Landes Faktoren wie Vertrauen, Gemeinschaftssinn und soziale Nähe eine entscheidende Rolle spielen. Und diese Faktoren können sich in kleinen Ländern sehr viel leichter entfalten als in großen, diversen und unübersichtlichen.

Denn wenn fast jeder jeden kennt, sind Fürsorge und Teilen quasi selbstverständlich. (Fast) unmöglich sind sie, wenn jeder nur sehr wenige kennt und ein Land in partikulare Subkulturen zerfällt. Das gilt wohl auch für die „Herzlichkeit und Enge der generationsübergreifenden familiären und anderen sozialen Beziehungen“ in Costa Rica.

Deshalb sollten wir Deutschen mit Platz 17 zufrieden, um nicht zu sagen glücklich sein. (Viel) Mehr ist für ein 83-Millionen-Land wohl nicht drin.

Oder doch? Am 26. März kommt Hape Kerkeling mit dem Film „Horst Schlämmer sucht das Glück“ in die Kinos. Die Glückssuchereise quer durch Deutschland und seine Fernsehvergangenheit hat laut Kerkeling-Schlämmer ein klares Ziel: „Wir katapultieren dieses Land in die Top-Ten“ des Glücks-Rankings.³

Wenn Horst Schlämmer alias Hape Kerkeling das sagt ...

Eure Ina Borckmann



³ NRZ 21.03.2021
Borckmann 2026