

Rainer König Wie zufrieden sind wir?

Ich bin im Augenblick zufrieden, nun ja: ich kann ja auch über Zufriedenheit reden.
Aber Scherz beiseite.

Umfragen zeigen, dass die Menschen in Deutschland vor allem in den letzten 3 Jahren unzufriedener geworden sind. Wobei sich der Trend wohl langsam wieder umkehrt.

Schauen wir uns einmal die aktuellen Zahlen dazu an, wie sie das Eurobarometer und der sog. SKL-Glücksatlas zeigen.

Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



20 % sind sehr zufrieden

Nicht schlecht, möchte man sagen. Aber es stellt einen starken Rückgang im Vergleich zu 2019 dar.

Dagegen hat seit dem die Zahl der Nicht-Zufriedenen dramatisch zugenommen:

Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



12 % sind nicht sehr zufrieden

Stark steigende Tendenz



Ähnliches finden wir, wenn wir uns dem sog. Zufriedenheitsindex des SKL-Glücksatlas zuwenden, der jedes Jahr herauskommt.

Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



Zufriedenheitsindex 2022: 6.68

Wieder leicht steigende Tendenz



Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



- Zufriedenheitsindex 2022: 6,68
- Zufriedenheitsindex 2021: 6,58

Wieder leicht steigende Tendenz



Aber das Niveau von 2019 haben wir noch längst nicht wieder erreicht:

Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



- Zufriedenheitsindex 2022: 6,68
- Zufriedenheitsindex 2021: 6,58
- Zufriedenheitsindex 2019: 7,14

Auch international sieht die Zufriedenheitslage in Deutschland eher mau aus. Die zufriedensten Länder weltweit sind Finnland (7,8) und Dänemark (7,5). Deutschland taucht in der Statistik erst auf Platz 16 auf! Und in Deutschland selbst sind die Menschen in Schleswig-Holstein am zufriedensten, in Meck-Pomm dagegen am unzufriedensten.

Besonders schlimm: die Unzufriedenheit der Generation Z:

Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



Generation Z:

- 1 Punkt Zufriedenheit verloren
- ½ Punkt wiedergewonnen

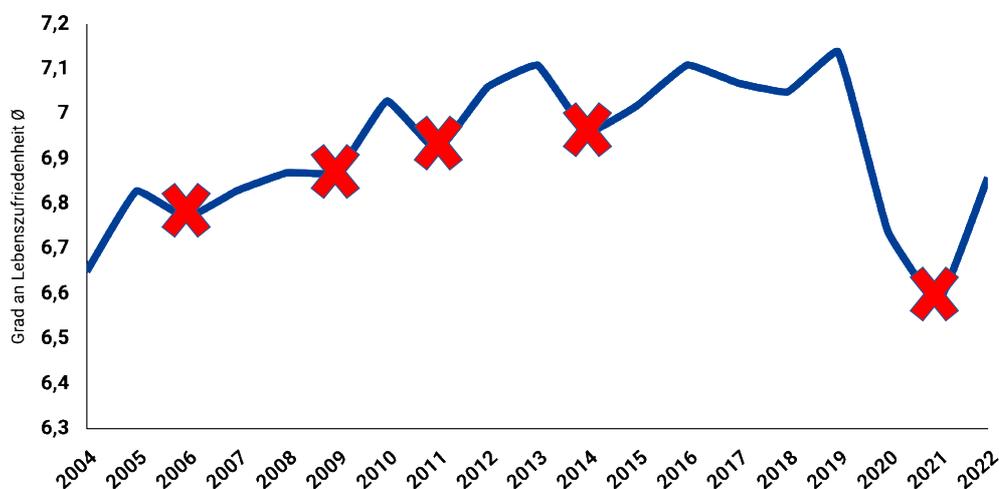


Generation Unzufriedenheit?

Diese Generation, der ab 1995 Geborenen, hat in den letzten 3 Jahren einen ganzen Punkt Zufriedenheit verloren und nur erst einen halben wiedergewonnen.

Was sind die Gründe für diese Krise bzw. fragile Lage in der Zufriedenheit. Der Blick auf den Langzeitschnitt lässt erkennen, dass die Zufriedenheitskurve immer dann einknickt, wenn die ökonomische und politische Lage unsicherer wird:

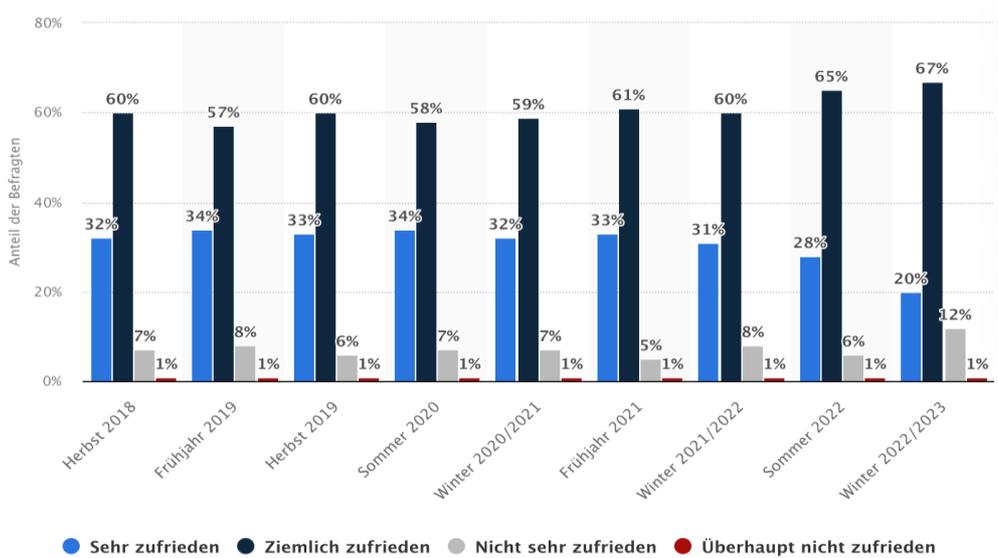
Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



In der Hochzeit der Corona-Einschränkungen war auch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben am größten.

Das Eurobarometer bestätigt das:

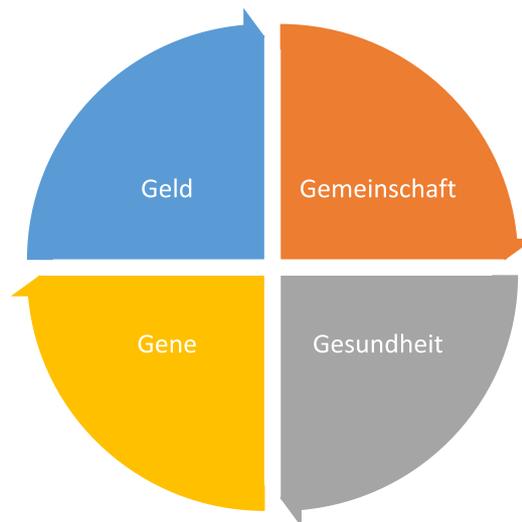
Wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?



Interessant ist, dass im Winter 2022/23 mehr Befragte „nicht zufrieden“ waren als in den Corona-Wintern. Ich vermute, dass hier die wirtschaftlichen Unsicherheiten im Gefolge des Krieges in der Ukraine die Hauptrolle spielten. In den Zeiten der Corona-Lockdowns waren es dagegen die Angst um die eigene Gesundheit und das fehlende/minimierte Gemeinschaftsleben.

So werden insgesamt die vier G des Glücks bestätigt, wie sie der Studienleiter des Glücksatlas Prof. Bernd Raffelhüschen nennt: Geld, Gemeinschaft, Gesundheit und Genetische Disposition.

Die vier „G“ des Glücks?



Ich würde gerne ein fünftes G hinzufügen: die eigenen Gedanken. Hierauf verweist sehr schön der deutsch-holländische Wissenschaftsjournalist Bas Kast in seinem schon 2012 erschienen Buch „*Ich weiß nicht, was ich wollen soll*“. Er zitiert da u.a. den sog. Marmeladentest:

„Ich weiß nicht, was ich wollen soll“

- „Marmeladen- Schokoladentest“

- Wie viel Testpersonen kauften ein Glas Marmelade und wie zufrieden waren sie?
- Bei 6 Sorten
 - kauften 1/3 der Testpersonen ein Glas
 - hohe Zufriedenheit mit der gekauften Sorte
- Bei 24 Sorten
 - kauften 1/10 der Testpersonen ein Glas
 - geringere Zufriedenheit mit der gekauften Sorte



- Fazit: Mehr Auswahl weniger Zufriedenheit und weniger Kauflust

Was für Marmeladensorten gilt, gilt nach Kast auch für Möglichkeiten, seine Beziehungen und seine Karriere zu gestalten: Im Leben über mehr Optionen zu verfügen, macht nicht notwendig und schon gar nicht automatisch zufriedener. Der Grund:

- Die Speicherkapazität des Kurzzeitgedächtnisses ist begrenzt: (Millers magische Sieben: 7 ± 2), 24 Marmeladensorten mit ihren vielen Vorzügen kann sich kein Mensch merken.
- Je zahlreicher die Alternativen,
 - desto mehr müssen wir abwählen (Alternativkosten)
 - Desto größer die Erwartungen an die gewählte Alternative (Perfektionismus)

Natürlich will Kast damit nicht zur Armut aufrufen. Wohl aber dazu, den eigenen Perfektionsgrad zu hinterfragen und mit gewählten Optionen einfach zufrieden zu sein. Wer dauernd ein „hätte ich doch ...“ nachschiebt, bleibt auf Dauer unzufrieden.

Bas Kast landete dann 2019 mit seinem Buch „Ernährungskompass“ einen Riesenerfolg. Plötzlich war er berühmt, gefragt und hatte viel Geld. Ihm standen alle Optionen offen. Aber trotzdem viel er in seine größte Lebenskrise. Wie er selbst ausführt, stand er durch unbewusst wirkende Glaubenssätze seinem Glück selbst im Weg. Das Wirken dieser Glaubenssätze färbte sein „Lebensgefühl dunkel“. Hinzu kam ein eher ungesunder Lebensstil.

Wie er sich dann aus diesem Tief herausarbeitete, ist das Thema seines neuesten Bestsellers, dem „Kompass für die Seele“.

Übrigens sind nach einer aktuellen Studie 10% der Deutschen Arbeitnehmer arbeitssüchtig, bei den Führungskräften sogar 12,4 % (Arbeitnehmer: 8,7%). Sie alle – so die Studie weiter - haben oft ein schlechtes Gewissen, sind also mit ihrem Leben sehr unzufrieden.

Paßt, wie ich finde, sehr gut zum Thema.