

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 83 (2012)  
**Heft:** 6: Glück : wie das Leben gelingt

**Artikel:** Glücksforscher Bruno S. Frey über die Voraussetzungen für die Lebenszufriedenheit : "Wer gesund altert, wird immer glücklicher"  
**Autor:** Leuenberger, Beat / Frey, Bruno S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-803778>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Glücksforscher Bruno S. Frey über die Voraussetzungen für die Lebenszufriedenheit

## «Wer gesund altert, wird immer glücklicher»

Schweizerinnen und Schweizer zählen zu den glücklichsten Menschen auf der Welt. Genügend Geld, direkte Demokratie und Selbstlosigkeit sind die Schlüssel dazu. Im Alter aber wird Gesundheit immer wichtiger für das Glück, weiss der Ökonom und Glücksforscher Bruno S. Frey.

Interview: Beat Leuenberger

Ihre Forschung zeigt es immer wieder: In der Schweiz leben die glücklichsten Menschen. Allerdings sieht man es ihnen nicht unbedingt an auf der Strasse. Haben Sie eine Erklärung dafür?

**Bruno S. Frey:** Tatsächlich ist den Schweizerinnen und Schweizern das Glück weniger gut anzusehen als Menschen aus anderen Nationen. Indessen erscheinen mir die jungen Leute in unserem Land sehr frisch, fröhlich und glücklich. Und auch wenn ich ältere Leute auf Ausflügen beobachte, sehe ich lauter fröhliche Gesellschaften.

Warum nimmt die Schweiz eine Spitzenposition im Glücklichsein ein?

Weil wir in einer guten Gesellschaft leben mit guten politischen Bedingungen.

Ihre Glücksforschung identifizierte die Schweiz vor ein paar Jahren als zweitglücklichste Nation hinter Dänemark. Im gerade veröffentlichten «World Happiness Report» finden sich Schweizerinnen und Schweizer noch an sechster Stelle. Sind wir weniger glücklich als früher?

Das glaube ich gar nicht.

Warum nicht?

**«Ich vermute, dass die Schweizerinnen und Schweizer glücklicher geworden sind in letzter Zeit.»**

Zum einen gibt es ganz unterschiedliche Befragungen, die unterschiedliche Ergebnisse hervorbringen. Und zum andern sind die Abstände zwischen den Nationen, die beim Glück ganz oben in der Rangliste stehen, sehr klein. Ich vermute, dass wir sogar noch glücklicher geworden sind in letzter Zeit. Denn die Arbeitslosigkeit hat in unserem Land Gott sei Dank nicht zugenommen. Auch haben wir eine geringe Jugendarbeitslosigkeit. Im Vergleich mit Ländern wie Frankreich und Spanien sind wir in einer geradezu hervorragenden wirtschaftlichen Lage. Das spiegelt sich auch in der Zufriedenheit der Leute wider.

Wo steht die Schweiz im Vergleich mit Deutschland, unserem nächsten Nachbarn?

Deutschland ist zurzeit wirtschaftlich in einem guten Zustand. Die Arbeitslosigkeit ist ebenfalls klein, das Wirtschaftswachstum einigermassen gut. Ich nehme an, gegenüber Deutschland haben wir weder gewonnen noch verloren.

Mit Blick auf Ihre Forschung: Was ist Glück? Was macht die Menschen glücklich?

Das versuchen wir gar nicht allgemein zu definieren, sondern fragen die Leute direkt, wie sie sich fühlen. Es gibt eine sorgfältige Forschung, die zeigt, dass die Frage: «Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?» brauchbare Antworten liefert über das, was die meisten Leute mit Glücklichsein identifizieren. Etwa:

Glückliche Leute lächeln mehr, haben weniger Probleme und weniger Konflikte am Arbeitsplatz. Sie gehen lieber zur Arbeit, sind optimistischer, haben mehr soziale Kontakte. Glückliche Leute sind für andere eben attraktiver. Ein anderes Indiz für die Zufriedenheit der Leute ist die Suizidrate. In den meisten Ländern begehen glückliche Menschen weniger Selbstmorde als unglückliche. Mit einer hohen Suizidrate ist die Schweiz ein



# Mut zum Bungee-Jumping

« 2004 verdiente ich drei Franken pro Stunde. Jetzt acht Franken fünfzig. Dass ich durch meine Leistung reich geworden bin, macht mich glücklich. 2001 sprang ich im Prater in Wien mit einem Seil an den Füßen von einem 50 Meter hohen Turm. Dieser Bungee-Jumping-Sprung brauchte Mut. In der Luft federte ich auf und ab. Als ich unten war und sie mir das Gstättli abnahmen, rannte ich nachher im ganzen Prater herum, so glücklich fühlte ich mich. »



Sibylle Peter, 44,  
Wohnheim Acherli, Bern

Foto: swe

bisschen eine Ausnahme. Aber in nordischen Ländern, in Finnland und Schweden, stimmt der Zusammenhang. Dort sind die Leute ziemlich glücklich und die Suizidrate ist tief.

**Sie fanden noch andere Faktoren, die die Menschen zufrieden und glücklich machen: Mitbestimmung und direkte Demokratie. Welche Rollen spielen sie?**

Mitbestimmung ist eine enorm wichtige Sache. In einer modernen Gesellschaft möchten die Leute mitreden. Allerdings:

Dazu gezwungen werden wollen sie nicht. Mitbestimmung soll in ihrer eigenen Kompetenz liegen. Der Staat muss lediglich die richtigen Instrumente zur Verfügung stellen. In der Schweiz haben wir Glück, weil wir direkte Volksabstimmungen kennen. Sind die Leute hierzulande unzufrieden, starten sie eine Initiative, die intensiv diskutiert und in den politischen Prozess eingebaut wird. In anderen Ländern wie Frankreich, Italien, weitgehend auch in Deutschland, müssen die Menschen auf die Strasse gehen, wenn sie ihre Unzufriedenheit kundtun wol-

>>



len. Es gibt einen Ausbruch, danach geht die Sache wieder unter. Ganz anders in der Schweiz. Hier regen wir uns zwar auch auf, wenn uns etwas nicht passt. Aber anschliessend gibt es einen politischen Prozess, der uns hilft, die Aufregung politisch zu steuern. Die Politiker müssen auf das Volk hören und Veränderungen durchführen.

#### **Inwiefern trägt der gesellschaftliche Status zum Glück bei?**

Im Sinn von Anerkennung ist er sehr wichtig. Und zwar: Anerkennung, die wir dank freiwilliger Arbeit bekommen oder wenn wir Geld spenden. Hier ist die Schweiz sehr gut aufgestellt im Vergleich zu vielen anderen Ländern. Die Schweizer spenden gern, und Freiwilligenarbeit ist bei uns weit verbreitet. Übrigens konnten wir beide kausalen Richtungen bestätigen: Glückliche Menschen spenden eher und leisten mehr Freiwilligenarbeit; umgekehrt machen solche Tätigkeiten aber auch glücklich, was für einen Ökonomen wie mich einigermassen überraschend ist.

#### **Macht also Geldgeben glücklicher als Geldnehmen?**

Man muss schon auch Geld haben, um ein vernünftiges Leben führen zu können. Unsere Untersuchungen zeigen deutlich: Arme Leute sind nicht glücklich; sie sind dauernd mit finanziellen Problemen beschäftigt. Zwar sagt der Volksmund, die Reichen würden dauernd ans Geld denken. Das stimmt aber nicht. Es sind die Armen, die ans Geld denken müssen – eine äusserst unangenehme Situation. Um glücklich zu sein, braucht es ein gutes Einkommen.

#### **Sind die Menschen also umso glücklicher, je mehr Geld sie zur Verfügung haben?**

So einfach ist es nicht. Ganz wichtig ist, dass sie das Einkommen durch Arbeit erzielen, die sie schätzen, und dass sie es nicht von irgendwoher quasi nachgeschmissen bekommen. Einkommen durch eigene Leistung macht glücklich. Ist allerdings ein gewisses Niveau erreicht – meist dasjenige der Freunde und Bekannten –, nimmt das Glück mit noch mehr Einkommen nicht mehr stark zu.

#### **Sie haben das Glück im Alter auch ohne Bezug zum Einkommen untersucht. Was sind Ihre Erkenntnisse?**

Wir haben zwei Dinge herausgefunden: So lange die Menschen im Wesentlichen gesund altern, werden sie glücklicher, weil sie besser wissen, wie das Leben läuft. Sie werden ein bisschen altersweise und haben auch keine übertriebenen Erwartungen mehr. Krank sein dagegen macht unglücklich, das ist nicht wegzudiskutieren.

#### **Heisst das, dass in Alters- und Pflegeheimen lauter unglückliche Menschen leben?**

Keineswegs. Entscheidend ist die persönliche Einstellung zur Krankheit. Es gibt sogar Menschen, die ein Leiden positiv wenden können, dadurch einen Lebensgewinn erzielen und zufriedener werden. Einfach ist es sicher nicht, aber möglich.

#### **Junge Menschen seien glücklich, wenn sie viele Freunde haben und wenig Konkurrenz, sagen Soziologen. Macht Wettbewerb also unglücklich?**

Im Gegenteil: Als Ökonom sehe ich viele positive Aspekte im Wettbewerb. Er regt an, zu mehr zu gelangen, sich stärker einzusetzen. Dies ist wichtig zum Glücklicherwerden. Wer etwas erreicht, kann stolz darauf sein. Dadurch steigt die Lebenszufriedenheit.

**«In der Schweiz haben wir Glück, weil wir direkte Volksabstimmungen kennen.»**

#### **Unsere Fachzeitschrift hat im Mai darüber berichtet, dass vor allem zwei Faktoren Menschen in Pflegeberufen immer wieder ins Burnout treiben: grosse Arbeitsbelastung bei geringer Möglichkeit, die Arbeit mitzugestalten. Was würden Sie dem Management von**

#### **Heimen und Institutionen raten?**

Ganz eindeutig: Ich würde den einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viel mehr Entscheidungsspielraum geben. Natürlich braucht es die grossen Leitlinien. Sie festzulegen, ist Aufgabe des Managements. Aber innerhalb der Leitlinien braucht es möglichst viel Freiraum. Denn die Leute, die in diesen Berufen arbeiten, sind ja hoch qualifiziert und fähig, selbständige Arbeit zu leisten. Darauf können die Vorgesetzten vertrauen. Die Leute, die in der Schweiz beschäftigt sind, haben eine professionelle Berufsauffassung. Diese sollten die Verantwortlichen stärken. Dass allzu viele Vorschriften zu Burnout und, um von meinem Gebiet zu sprechen, zu Unzufriedenheit führen, verstehe ich gut.

#### **Häufig ist Altruismus ein Motiv, einen Pflegeberuf zu ergreifen. Macht eine aufopfernde Lebenseinstellung glücklich?**

Interessanterweise sind Materialisten, die nur für sich schauen, tatsächlich weniger glücklich als Menschen mit ideellen Vorstellungen und Idealen. Eigentlich ein erfreuliches Ergebnis unserer Forschung, gerade, wenn man an raffgierige Banker denkt: Sie erreichen Glück nicht gleich gut wie diejenigen, die mehr Abstand vom Materiellen haben. Sich über Hilfe für andere zu freuen, ist keine schlechte Art, glücklich zu werden. Wohlverstanden: Ich sage das als Ökonom, nicht als Theologe. Es entspricht einem Ergebnis unserer Untersuchungen.

#### **Wie weit bestimmt das Erbgut die Fähigkeit, Glück zu empfinden?**

Aufgrund von Untersuchungen vermuten die Biogenetiker, dass zwischen 40 und 60 Prozent durch die Gene bestimmt ist. Wir alle kennen ja die Leute, die ihrer Natur entsprechend wenig glücklich sind und dazu neigen, alles, was ihnen im Leben begegnet, negativ zu deuten. Und wir kennen andere, die selbst schwere Schicksalsschläge ins Positive wenden können und glücklich und zufrieden bleiben. Ein einfaches Beispiel: Einen Beinbruch empfindet der «genetisch unglückliche» Mensch als Katastrophe; der «genetisch glückliche» dagegen ist froh, dass er nicht beide Beine gebrochen hat.

#### **Jeder Mensch kommt mit einer bestimmten genetischen Ausstattung zur Welt und trifft unterschiedliche Lebensumstände an. Wie wichtig sind diese für das Glücklichein?**

**«Wer etwas erreicht, kann stolz darauf sein. Dadurch steigt die Lebenszufriedenheit.»**



Ganz wichtig. Wir haben viele Möglichkeiten, aus der genetischen Vorbestimmung herauszuwachsen, gerade auch in Bezug auf das Glück. Wir können trainieren, glücklicher zu leben, etwa, das Glas nicht halb leer, sondern halb voll zu sehen, nicht das Negative, das Schlechte zu betonen, sondern das Erfreuliche, das Positive.

### Sind gläubige Menschen glücklicher als Ungläubige?

Ja, das hat die Glücksforschung gut untersucht. Und zwar hat sie Leute verglichen mit den gleichen Rahmenbedingungen – gleiches Einkommen, gleicher Familienstand, gleiches Alter – und festgestellt, dass gläubige Menschen zufriedener sind mit ihrem Leben als ungläubige. Auch diese Erkenntnis ist für Ökonomen total überraschend. Doch religiöse Menschen haben zwei Vorteile: Wenn sie einen Schicksalsschlag erleiden, können sie auf göttliche Hilfe bauen. Und sie treffen in der Kirche auf andere Leute. Soziale Kontakte aber sind etwas enorm Wichtiges für das Glück.

**Im kleinen Himalayastaat Bhutan ist nicht das Bruttoinlandprodukt der alleinige Indikator für den Wohlstand, sondern das Bruttonationalglück. Die Wirtschaftsleistung tritt in den Hintergrund zugunsten anderer Werte wie Gerechtigkeit, Umweltschutz, Bildung, Gemeinschaftssinn, gute Regierungsführung. Kann Bhutan ein Vorbild sein für uns?**

Nein. Ich habe Bhutan besucht – ein wunderschönes Land. Aber man muss auch die Schattenseiten sehen: Bhutan ist ein autoritärer Staat, in dem der König sagt, was passiert. Etwa liess er ziemlich rücksichtslos die Nepalesen aus dem Land werfen, weil sie einer anderen Ethnie angehören. Ich will nicht sagen, dass die ganze Politik in Bhutan schlecht ist. Doch man darf sie

auch nicht idealisieren. In der Schweiz haben wir ganz andere Probleme.

---

**«Mit Freunden einen Abend ohne Getetze zu verbringen, stimmt einen glücklich.»**

---

### Welche?

Das Pendeln beispielsweise ist doch für uns ein Riesenproblem. Die meisten Leute leben nicht mehr dort, wo sie arbeiten. Und wir wissen, durch unsere Untersuchungen: Pendeln macht nicht glücklich, obwohl es viele Leute nicht wahrhaben wollen. Oder die Zersiedelung der Landschaft. In der Schweiz sieht man kaum noch offene Flächen. Ich finde, wir sollten viel konzentrierter bauen, möglicherweise auch ein bisschen mehr in die Höhe.

### Denken Sie, dass die Zersiedelung auch etwas mit der Lebenszufriedenheit zu tun hat?

Gewiss. In Siedlungen, wo Arbeit und Wohnen weniger getrennt sind, wo es Gemeinschaftsräume gibt, in denen sich die Leute zu Tanzkursen, Kochkursen, Festen, Kinderanlässen treffen, wäre die Zufriedenheit grösser.

### Mit Hilfe empirischer Untersuchungen fanden Sie heraus, dass Künstler die glücklicheren Menschen sind, obwohl sie wenig verdienen. Haben Sie eine Erklärung dafür?

Das ist wirklich erstaunlich. Man könnte ja denken, Künstler seien eher unzufrieden mit der Welt und brächten deshalb grosse Werke hervor. Aber wir fanden in der Tat, dass Künstler glücklicher sind im Vergleich zu Menschen in anderen Berufen, vor allem, wenn sie in grossen Firmen und Organisationen arbeiten. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die künstlerische Tätigkeit selbst gewählt ist und Künstler grosse Autonomie haben. Zwar verdienen sie im Durchschnitt weniger Geld, einige Künstler sind sogar arm, aber sie können ihr Leben selber

>>

## Fussball macht mich glücklich

« Wenn ich Fussball spiele, bin ich richtig glücklich. Es kommt mir gar nicht so sehr darauf an, dass wir gewinnen. Es ist einfach schön, zusammen zu spielen, mit guten Kollegen zusammen zu sein. Nach einem Match bin ich müde. Aber es ist schön, nach einem Fussballspiel müde zu sein. Ja, es ist eigentlich das schönste Gefühl, das ich kenne: müde zu sein nach einem Fussballspiel. Das macht mich glücklich. »



Michael Bah, 10,  
Kinderheim Klösterli, Wettingen AG

Foto: ut



gestalten. Das ist ein grosser Glücksfaktor. Auch selbständig Tätige sind glücklicher als Angestellte, obwohl die Selbständigen häufig mehr arbeiten und weniger verdienen.

#### Apropos Kunst: Gibt es für Sie ein Kunstwerk, das Glück in seiner ganzen Fülle zum Ausdruck bringt?

Lassen Sie mich überlegen. Die Sonnenblumen von Vincent Van Gogh. Ja, dieses Gemälde macht mich glücklich. Hell, strahlend, kräftig – und trotzdem nicht verkitscht.

#### Sind Sie selbst glücklich?

Ich bin sogar sehr glücklich. Auf einer Skala von null, was bedeuten würde, ganz unglücklich und unzufrieden mit dem Leben, bis zehn, ganz glücklich und zufrieden, bin ich durchaus bei neun.

#### Das ist schön. Worauf führen Sie dies zurück?

Ich habe einen sehr angenehmen, für mich idealen Beruf, nämlich Forscher und Dozent, kann also einen grossen Teil meines Arbeitslebens so einrichten, wie ich möchte. Diese Autonomie ist ausserordentlich wichtig für die Zufriedenheit. Das zeigt sich bei allen unseren Untersuchungen.

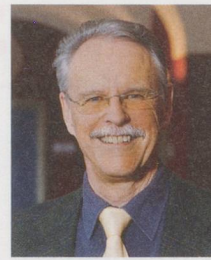
#### Wie wichtig ist die private Situation für das Glück?

Gute Familienverhältnisse sind äusserst wichtig. Daneben sollte man viele und gute Freunde haben. Das bedeutet aber auch, dass man sich für sie Zeit nimmt. Mit Freunden einen Abend ohne Gehetze zu verbringen, stimmt einen glücklich. Dies habe ich aus meiner Forschung gelernt und mein Leben ein bisschen

in diese Richtung verändert. Früher dachte ich, ich hätte keine Zeit, weil ich ja forschen müsse, möglichst viel lesen und schreiben.

#### Gibt es etwas Wichtigeres im Leben als Glück?

Glück möchte ich nicht als einziges Lebensziel verabsolutieren. Loyalität zu anderen Menschen, vielleicht auch zu Organisationen, halte ich ebenfalls für sehr wichtig. Und für viele Leute sind religiöse Ziele von grosser Bedeutung. Die Suche nach Gott. ●



**Zur Person:** Der Schweizer Wirtschaftswissenschaftler Bruno S. Frey wurde 1941 in Basel geboren. Er gilt als einer der Pioniere der ökonomischen Glücksforschung. Nach dem Doktorat an der Universität Basel setzte Frey seine Studien fort an den Universitäten Cambridge, Pennsylvania und Stanford. Seit 1977 und noch bis Ende Juli

2012 ist er ordentlicher Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Zürich. 2010 ernannte ihn die University of Warwick (England) zum «Distinguished Professor of Behavioural Science» an der Warwick Business School. Dort wird er seine Lehr- und Forschertätigkeit weiterführen. Freys Forschungsschwerpunkt sind die Anwendung der Ökonomie auf neue Bereiche (Politik, Kunst, Geschichte, Terrorismus und Krieg, Familie) und die Verhaltensökonomie. Bruno S. Frey war einer der ersten Forscher, der die ökonomische Analyse auf das Phänomen des Glücks anwandte.



Melanie Himsel, 12,  
Schifferkinderheim, Basel

Foto: Leu

## Leichtathletin oder Kinderärztin

« Im letzten Winter gingen wir mit der Schule ins Skilager. Zum ersten Mal in meinem Leben fuhr ich Ski. Ich war so glücklich. Glücksmomente erlebe ich auch, wenn ich auf der Querflöte ein Stück gut spielen kann. Und glücklich war ich in den Ferien in Tunesien. Am Morgen stand ich auf, ging ein paar wenige Schritte und machte einen Sprung ins warme Wasser des Swimmingpools. Eines meiner Lieblingsfächer in der Schule ist Sport. Ich möchte einmal Leichtathletin werden. Oder Kinderärztin. Das würde mich glücklich machen. »