

Glückliche Leute leben länger

BRUNO S. FREY*



Viele Leser werden es vermuten: Leute, die mit ihrem Leben zufrieden sind, leben länger. Sie geniessen es, auf der Welt zu sein und möchten diesen angenehmen

Zustand so lange wie möglich bewahren. Andere halten die lebensverlängernde Wirkung des Glücks für ein Ammenmärchen, das keiner wissenschaftlichen Prüfung standhält. Der Zusammenhang zwischen Glück, körperlicher Gesundheit und der Lebenserwartung ist im Rahmen der Glücksforschung vertieft untersucht worden. Einer der bedeutendsten Forscher auf diesem Gebiet, der Sozialpsychologe Ed Diener, hat Hunderte von Forschungsbefunden kritisch analysiert und zusammengefasst. Dabei wird «Glück» auf unterschiedliche Weise gemessen, insbesondere mittels des langfristigen und evaluierenden Konzepts der Lebenszufriedenheit, aber auch mittels kurzfristigen positiven Emotionen wie Freude oder Lachen und negativen Emotionen wie Trauer oder Angst. Das Ergebnis ist eindeutig: Glückliche Menschen leben in der Tat länger. Der Effekt ist überraschend gross. Im Vergleich zu Personen, die sich selbst als unglücklich bezeichnen, leben glückli-

che Menschen etwa 14 Prozent länger. Bei der in Industrieländern geltenden Lebenserwartung bedeutet dies nicht weniger als zehn Jahre. Wer glücklich ist, ist auch weniger gefährdet, Selbstmord zu begehen, und fällt weniger häufig Unglücksfällen zum Opfer. Auch wenn mit anderen, wohlbekanntem Einflüssen auf die Gesundheit wie Rauchen, Übergewicht oder Verzicht auf die Verwendung von Sicherheitsgurten beim Autofahren verglichen wird, erweist sich Glück als wichtiger.

DIVERSE METHODEN. Wie lässt sich der Einfluss des Glücks auf körperliche Gesundheit und Lebenserwartung empirisch erfassen? Es stehen eine ganze Reihe von Methoden zur Verfügung. Am wichtigsten sind die folgenden: Eine grosse Zahl einzelner Personen wird über viele Jahre beobachtet, und es wird untersucht, ob die glücklicheren unter ihnen tatsächlich gesünder sind und länger leben. Berühmt geworden ist eine «Nonnenstudie». Bevor junge Frauen ins Kloster eintraten, wurden sie nach ihrem Glückszustand befragt. Es erwies sich, dass diejenigen, die sich selbst als glücklicher bezeichneten, in der Tat deutlich länger lebten als diejenigen, die sich vor dem Klostertritt als weniger glücklich einstufen. Klos-

terfrauen eignen sich für eine derartige Studie besonders gut, weil sie unter jeweils ähnlichen Bedingungen leben. In Laborexperimenten können Emotionen manipuliert werden (zum Beispiel, indem den Versuchspersonen ein erfreulicher oder ein trauriger Film gezeigt wird). Danach wird untersucht, wie bestimmte physiologische Faktoren (wie etwa der Blutdruck), deren

Bedingungen, die zu einem höheren Glück der Menschen führen, sind gleichzeitig gesundheitsfördernd.

Einfluss auf die Gesundheit bekannt ist, beeinflusst werden.

Es lässt sich untersuchen, wie in der Natur vorkommende Ereignisse, wie etwa Wirbelstürme oder Überschwemmungen, das Glücksempfinden und als Ergebnis davon die Gesundheit beeinflussen. Am Tage nach dem Erdbeben in Los Angeles im Jahre 1994 ist die Mortalität fünfmal so hoch gewesen wie in den Wochen vorher.

Schliesslich kann der Einfluss persönlicher Schicksalsschläge, wie der Verlust eines Ehepartners, auf die Gesundheit

analysiert werden. Eine Studie hat beispielsweise ergeben, dass die Mortalität von Männern, die ihre Frauen verlieren, im ersten Monat der Trauer doppelt so hoch als normal ist. Bei Frauen, deren Ehemann starb, ist die entsprechende Mortalität sogar dreimal so hoch wie normal.

Aus diesen und anderen Untersuchungen wird deutlich: Glück ist nicht nur ein von fast allen Menschen zu allen Zeiten angestrebter Zustand. Vielmehr tragen eine hohe Lebenszufriedenheit und positive Emotionen wesentlich zu besserer Gesundheit und zu einem längeren Leben bei. Die deutliche Verbesserung des Gesundheitszustands der Bevölkerung und die stark angestiegene Lebenserwartung gehen somit nicht nur auf verbesserte medizinische Versorgung und Hygiene infolge des höheren Lebensstandards zurück. Bedingungen, die zu einem höheren Glück der Menschen führen, sind gleichzeitig gesundheitsfördernd. Das Glück der Menschen wird neben günstigen wirtschaftlichen und politischen Bedingungen vor allem durch ein reges soziales Leben, also befriedigende Freundschaften und verwandtschaftliche Beziehungen, erhöht.

* Bruno S. Frey ist Professor am Institut für Empirische Wirtschaftsforschung der Universität Zürich.

