

Geld und das Glück – Macht mehr Geld den Menschen glücklicher?

Stellen Sie sich vor, Sie würden Menschen aus Ihrem privaten Umfeld mal die Frage stellen, ob sie glauben dass mehr Geld den Menschen tatsächlich glücklicher macht. Welche Antworten würden Sie erwarten? Welche würden Sie selbst geben? Was die meisten Antworten wohl gemein haben werden, ist dass Sie allesamt an der Komplexität der Realität scheitern werden, denn der Teufel steckt wie so oft im Detail - Glück ist anscheinend nicht immer gleich Glück.

Ob Geld den Menschen wirklich glücklicher macht, darauf hat tatsächlich auch die Wissenschaft noch keine rundum zufriedenstellende Antwort parat, oder zumindest keine die sich in ein paar knappen Sätzen zusammenfassen ließe. Dennoch gibt eine Vielzahl neuer und auch älterer Erkenntnisse, die das Puzzle davon, wie sich Glück und Geld wechselseitig beeinflussen, mehr und mehr komplettieren. Im Folgenden Artikel sollen Fragen rund um das Thema Geld beantwortet werden. Mit Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung soll ermittelt werden, ob uns Geld tatsächlich glücklich macht und ob dieser Zustand dauerhaft ist.

Glückliche Länder

Im Jahr 2010 enthüllte Gallup Poll, ein amerikanisches Umfrage- und Datenanalyseunternehmen, dass Dänemark laut weltweiter Umfrage „das glücklichste Land der Welt“ sei, dicht gefolgt von Finnland, Schweden, Norwegen und den Niederlanden. Deutschland belegte Platz 33. Einige der Pro-Kopf reichsten Länder der Welt lagen also an der Spitze, was zunächst dafür zu sprechen scheint, dass mehr Geld bzw. Einkommen tatsächlich glücklicher machen. Marokko dümpelte im Gegensatz hierzu weitab auf Platz 119 von insgesamt 155 befragten Ländern. Zu eben jener Zeit machte gerade ein sehr guter Freund einen längeren Urlaub in Marokko, und als ich das „katastrophale Resultat“ von Marokko bei der weltweiten Umfrage ansprach, entgegnete er mir, dass die Menschen in Marokko überaus kontaktfreudig, einladend, freundlich und von ersichtlicher Lebensfreude und heiterer Stimmung erfüllt sind. „Kein Vergleich mit dem ewig unzufriedenen Perfektionismus der Deutschen und wie man dort im nicht-privaten Kontext meist nicht einmal wie ein richtiger Mensch wahrgenommen, geschweige denn behandelt wird. Man will einfach nichts mit anderen zu tun haben. Wenn man in Deutschland mal jemanden anspricht ist der sofortige Gedankenreflex doch meistens: „Was will der denn jetzt von mir?““. Was Gallup Poll 2010 in seinem „Global Wellbeing Index“ in Endeffekt also erfragte, war keineswegs Glück im Sinne der Tagesstimmung von einem Moment zum nächsten, so wie man den Begriff Glück vielleicht am ehesten verstehen würde (und in diesem Sinne werde ich den Begriff „Glück“ in diesem Artikel auch verwenden). Anstatt von Glück wurde also vielmehr eine kognitive Bewertung der Lebensumstände erhoben, also die "Lebenszufriedenheit". Die Lebenszufriedenheit als übergeordnete Kategorie hat jedoch keineswegs große Aussagekraft darüber, wie glücklich sich die Menschen in diesen Ländern tatsächlich während ihres Alltags fühlen.

Psychologen, sowie Gallup Poll, haben dieses Problem ebenfalls erkannt und für die Umfrage im Jahr 2015 wurde bereits weitaus differenzierter nachgefragt, außerdem sind die Ergebnisse nun erstmals in zwei separaten Listen aufgeführt. Die Liste mit dem Titel „Wie Menschen ihr Leben sehen“ wird von der Schweiz, Dänemark, Finnland und weiteren zum größten Teil westlichen Industrienationen dominiert. Zum Erfragen der Lebenszufriedenheit wurde hierbei die sog. „Cantril-Leiter“ genutzt: Die Teilnehmer sollten sich eine Leiter mit zehn Rängen vorstellen und sich selbst darauf platzieren, wobei 10 ihr bestmögliches Leben und 0 ihr schlimmst-mögliches Leben darstellt.

Die ersten zehn Plätze der „Wie Menschen ihr Leben leben“-Liste sind in einem deutlichen Gegensatz hierzu jedoch gänzlich von lateinamarikanischen Ländern besetzt. Guatemala, eines der Länder mit dem niedrigsten Pro-Kopf-Einkommen, teilt sich hier den zweiten Platz mit Ecuador und Kolumbien. Bei diesem Interview wurden den Teilnehmern folgende Fragen gestellt: „Hast du dich gestern erholt gefühlt?“, „Wurdest du gestern den ganzen Tag mit Respekt behandelt?“, „Hast du gestern viel gelacht?“, „Hast du gestern etwas Interessantes gelernt oder getan?“. „Hast du die folgenden Emotionen im Laufe des gestrigen Tages oft gefühlt?“ (Freude, physische Schmerzen, Sorgen, Trautigkeit, Stress, Ärger). Wenn es um „das Glück“ geht, scheint es also so zu sein, dass Menschen in Staaten mit hohem Pro-Kopf-Einkommen ihr Leben kognitiv im Durchschnitt als sehr gut bewerten. Sicherlich nicht zuletzt, weil all diese Nationen auch ein gutes soziales Netz, garantierte Menschenrechte, hohe Individualismustoleranz und weitere Annehmlichkeiten zu bieten haben. Länder mit spezifischen Kulturcharakteristiken scheinen hingegen ein hohes Wohlbefinden im Alltag zu genießen. Dies hat durchaus interessante Implikationen. Könnten wir womöglich im Kollektiv unser tägliches Wohlbefinden steigern, wenn wir unsere Kultur, unsere Gesellschaft und die Art, mit der wir miteinander umgehen, schrittweise, bewusst und nach Vorbild anderer Länder umstrukturieren? Ich denke Schweden hat mit der „Du-Reform“, (dem bewussten Abschaffen der förmlichen Anrede in den 60ern und 70ern) bereits einen solchen Schritt erfolgreich gewagt.

Wie sich Geld und das Glück im Privatleben vertragen

Wie verträgt sich das Glück mit dem Geld auf der Ebene des Individuums? Was denken Sie, wie glücklich würden Sie sich fühlen, wenn Sie plötzlich einen zweistelligen Millionenbetrag im Lotto gewinnen würden? Vermutlich wären Sie so euphorisch wie noch nie zuvor oder nur selten in Ihrem Leben, beschwingt und leicht wie eine Feder, der Kopf plötzlich voll unendlicher Möglichkeiten, von denen Sie vorher nicht einmal zu träumen wagten. Diesen Zustand des Glücks dürfen Sie nun eine Weile lang genießen... etwa drei Monate lang um genau zu sein. So lange dauert es nämlich im Schnitt, bevor sich Lottogewinner, (aber erstaunlicherweise auch nach einem Unfall vom Hals anwärts gelähmte Menschen) auf ihr vorheriges, subjektives, alltägliches Glücksniveau einpendeln.

Hedonistische Tretmühle

Dieser erstaunliche Fund hat den Begriff der „hedonistischen Tretmühle“ in der positiven Psychologie eingeführt. Man vergleicht das Streben nach Glück also im Prinzip mit einem Hamsterrad, in dem man sich was das eigene Glück angeht nie wirklich für lange Zeit vom Fleck bewegen kann, egal ob man mal schneller oder mal langsamer rennt (einem im Leben also Gutes oder Schlechtes zustößt). **Das Glücksempfinden bewegt sich im Normalfall also nach einer Anfangszeit der Euphorie oder Traurigkeit wieder zurück zum vorherigen Zustand**, welcher von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann und zu einem gewissen Anteil auch genetisch bedingt ist. Aus evolutionärer Sicht ergibt dies Sinn, denn positive Gefühle dienen an aller erster Stelle als Ansporn für Verhalten, damit ein Organismus Dinge tut, von denen er sich Positives erhofft. Nur an zweiter Stelle hat Glück überhaupt eine Belohnungsfunktion. Schon gar nicht hat das euphorische Glück die Funktion ein ständiger Lebensbegleiter zu sein, denn dies wäre evolutionär leider nicht adaptiv gewesen.



Die Einsicht, dass die Aufgabe von Dopamin an erster Stelle darin liegt, Handlungen anzuspornen, von denen sich der Mensch Positives erwartet, enthüllt ein kleines Problem mit der Forschung an Lottogewinnern, denn sie unterscheiden sich in einigen Schlüsselaspekten von vielen anderen reichen Menschen: Zum einen haben Lottogewinner ihr Geld nicht erarbeitet und tatsächlich zeigt sich im Labor, dass sowohl Ratten als auch Studenten weitaus zufriedener mit Belohnungen sind, wenn sie sich diese durch ihre eigenen Aktionen erarbeitet haben, selbst wenn diese „Arbeit“ für beide Säugetiere nur aus einem simplen Tastendruck besteht. Zweitens sind Lottogewinner auf einen Schlag reich geworden, während anderweitig reich gewordene sich meist langsamer an den steigenden Reichtum anpassen konnten (Stichwort: Hedonistische Tretmühle), oder bereits mit dem goldenen Löffel im Mund aufgewachsen sind und es gar nicht anders kennen.

Doch weshalb ist die Glückseuphorie des Lottogewinners dennoch so stark? Ein plausibler Erklärungsansatz ist, dass Geld in gewisser Weise einen **Superstimulus** darstellt. **Nicht nur weil der Superstimulus Geld uns Dinge kauft, sondern vielmehr weil er uns Möglichkeiten im Geiste kauft.** Die psychologischen Freuden vom reinen Geldbesitz umfassen dabei die (Vor-)Freude auf konkrete Gegenstände oder Dienstleistungen die man sich damit kaufen will. Zusätzlich hierzu produziert Geldbesitz ein emotionales Hoch durch den damit einhergehenden (tatsächlichen oder imaginären) sozialen Statusgewinn. Und nicht zuletzt kann mehr Geld auch eine massive Entlastung gegenüber vielen Alltagsproblemen des Lebens bedeuten, die oft verschwinden wenn man nur genug Geld nach ihnen wirft, oder sie einfach an jemanden delegiert.

Optionen kosten nichts, solange man das Geld hat

Es gibt noch mindestens einen weiteren psychologischen Mechanismus im Zusammenhang mit Geld, der womöglich mehr bei der Entstehung der Euphorie bei einem Lottogewinn beteiligt ist als alle bisher genannten – **Geld kauft Ihnen nämlich nicht nur Dinge oder Status oder Sorgenfreiheit, sondern vor allem Möglichkeiten und Optionen im Leben.** Mit zwanzig Cent können Sie gerade mal ein Ketchuptütchen in einem Fast-Food Restaurant kaufen, mit zwanzig Euro können Sie aber bereits eine große Anzahl an Dingen kaufen: Vom Essen im billigen Restaurant, über Kinokarten mit Popkorn, bis hin zu günstigen Schuhen, oder einem Haarschnitt, ist bereits alles mögliche dabei. Mit zweitausend Euro können Sie sich bereits einen guten Fernseher oder ein schlechtes Auto leisten. Oder Sie können jeden zwanzig Euro Artikel bis zu hundert Mal kaufen. Die Möglichkeiten sind beinahe unendlich, da sich Geld als universelles Tauschmittel bewährt. Je mehr Geld desto mehr Optionen, und während der Altreiche bereits an die konstante Fülle der Möglichkeiten im Hinterkopf angepasst ist, fühlt sich der Neureiche völlig überschwemmt in einem unendlich erscheinenden Meer von verlockenden Möglichkeiten. Wenn wir uns vorstellen, plötzlich reich zu sein, stellen wir uns also vor allem diesen einen Moment vor, in dem die Welt sich zu öffnen scheint und zu unserer Spielwiese wird - doch nicht immer realisieren wir, dass dieses Gefühl nicht von Dauer ist und gar nicht sein kann. Der Verlust oder das Ausgeben von Geld bedeutet im Umkehrschluss einen Verlust von potentiellen Optionen, was vielleicht eine Erklärung dafür sein könnte, warum Reiche im allgemeinen risikoaversiver werden im Vergleich zu ihrem vorherigen Selbst und sich aus Sicht der Nichtreichen bisweilen auch erstaunlich geizig verhalten können.

Kann man genug Geld haben?

Macht mehr Geld denn nun glücklich oder nicht? Lottogewinner werden tatsächlich nicht selten sogar langfristig unglücklicher,

weil sie durch das Geld permanent viele ihrer ursprünglichen sozialen Kontakte einbüßen. Für alle, die ihr Geld nicht im Lotto gewinnen oder überraschend viel erben scheint es so, als ob ab einem bestimmten Jahreseinkommen kaum noch Fortschritte im Glücksempfinden festzustellen sind. Laut den beiden Psychologen Daniel Kahneman und Angus Deaton liegt dieser Betrag in den USA bei ca. 75.000\$ (~67.000€) pro Jahr, darunter steigt sowohl das Glücksempfinden als auch die Bewertung des Lebens logarithmisch. Wenn man also nichts hat, dann ist jeder fünfzig Euro Geldschein eine große Sache, weil man mit ihm die dringend notwendigen Lebensgrundlagen erwerben kann. Die „Glückskurve“ verläuft demnach bei extrem niedrigem Einkommen in einem sehr steilen Winkel nach oben, während sie beinahe komplett flach verläuft ab 75.000\$ Einkommen pro Jahr. Der Unterschied im Glücksempfinden zwischen Menschen mit 60.000\$ und 75.000\$ Einkommen pro Jahr ist also trivial im Vergleich zum weitaus größeren Unterschied im Glücksempfinden zwischen Menschen mit 10.000\$ und 25.000\$ pro Jahr.

Wofür man sein Geld am besten ausgeben sollte

Wofür setzt man Geld ein, um ein Maximum an Wohlbefinden zu generieren? Auch dafür hat die Forschung Vorschläge: **Geben Sie Ihr Geld am besten vorrangig für Erfahrungen (idealerweise zusammen mit anderen Menschen) aus, und nicht so oft für Gegenstände.** Sie werden an Ihren Erinnerungen länger Freude haben und vielleicht sogar durch diese neuen Erfahrungen wachsen, sowie ihre sozialen Kontakte festigen. Am Ledergeruch und den Konturen des neuen Autos werden Sie sich in ein paar Wochen meist nicht mehr erfreuen, wenn Sie im Stau stehen und sich über den verpassten Termin sorgen machen. **Geben Sie auch etwas von Ihrem Geld an jemanden weiter, der es mehr braucht als Sie.** Wenn Sie dies nie zuvor getan haben, kann ich nur empfehlen, es zumindest einmal zu versuchen. Sie werden vermutlich erstaunt sein, wie gut Sie sich danach fühlen werden. Altruismus fühlt sich gut an. Weshalb es auch aus evolutionärer Sicht für Individuen einer hochgradig sozialen Spezies Sinn ergibt, sich als Resultat von altruistischem Handeln gut zu fühlen, wird Ihnen aus eigenen Erfahrungen bekannt sein. Selbstlosigkeit macht uns einfach glücklicher – übrigens auch ganz unabhängig davon, ob Sie bereits reich sind oder noch ein Weilchen auf die richtigen Zahlen warten müssen.

Autor: Eugen Groh (Impulsdialog)

Quellen:

Clifton, J. (2015). Who Are the Happiest People in the World? The Swiss or Latin Americans? URL: <http://www.gallup.com/opinion/gallup/182843/happiest-people-world-swiss-latin-americans.aspx> (Stand: 28.07.2015)

John, H. F., Layard, R. Sachs, J., (Hrsg.) (2015). World Happiness Report 2015. New York: Sustainable Development Solutions Network URL: <http://worldhappiness.report/> (Stand: 28.07.2015)

Kahneman, D., Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107 (38), 16489-16493.

Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. Journal of Personality and Social Psychology, 69 (5), 851-864.

Brickman, P., Coates D. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? Journal of Personality and Social Psychology, 36 (8), 917-927.

Gilbert, D. (2006). Stumbling on Happiness. New York: Alfred. A. Knopf.

Berns, G. (2005). Satisfaction. New York: Henry Holt.