Geld und Glück – ein seltsames Paar

Reich und glücklich?

Mit Geld kann man dem Glück auf die Sprünge helfen. Aber immer mehr Geld macht die Menschen nicht zwangsläufig immer glücklicher.

RICHARD WIENS

Zwei Wochen vor Weihnachten knackte ein Spieler aus Frankreich in der Euromillionen-Lotterie als Einziger den Jackpot und gewann die Rekordsumme von 200 Millionen Euro. Selbst wenn man in Rechnung stellt, dass arm und reich relative Begriffe sind, kann man den Glücklichen zweifelsohne als reichen Mann bezeichnen. Man kann ihm nur wünschen, dass er mit seinem Gewinn auch glücklich wird, eine Garantie dafür gibt es nicht. Wie bitte? Jemand gewinnt 200 Millionen Euro, ist aller materiellen Sorgen ein für allemal enthoben – und der soll nicht glücklich sein? Diese ungläubige Frage würden wohl die meisten von uns stellen, aber die Glücksökonomie zeigt, dass die Frage, ob Geld glücklich macht, nicht so einfach und nicht eindeutig zu beantworten ist.

Ein Pionier dieser vergleichsweise jungen Disziplin in der Wirtschaftswissenschaft ist der Schweizer Ökonom Bruno S. Frey. Er hat sich zeit seiner akademischen Laufbahn damit beschäftigt, wie man die Ökonomie auf bis dahin weniger beleuchtete Felder wie Kunst, Familie oder eben Glück anwenden kann. Eine zentrale Erkenntnis seiner Forschung ist, dass Geld sehr wohl glücklich macht – allerdings ist der Zusammenhang nicht linear. Das bedeutet, dass der Zuwachs an Glück mit steigendem Einkommen tendenziell stetig sinkt. In der Ökonomie spricht man in diesem Fall vom abnehmenden Grenznutzen. Man kann das gut am Umgang mit Gehaltserhöhungen ablesen. Die Freude daran nimmt ab, je höher das Einkommen ist, das jemand bereits hat. Erklärbar ist das damit, dass Menschen bei ihrem materiellen Wohlstand immer wieder ein neues Niveau einziehen und sehr bald ein Gewöhnungseffekt einsetzt. Laut Frey zeigen Studien, dass zwei Drittel bis drei Viertel des Glückseffekts einer Einkommenserhöhung im ersten Jahr verpuffen.

Das Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen führt uns rund zwei Jahrhunderte zurück – zur klassischen Ökonomie, die mit der Philosophie noch eng verbunden war. Die klassischen Ökonomen betrachteten den Nutzen als Möglichkeit, das Wohlbefinden und damit das Glück der Menschen messbar zu machen. Ihren Niederschlag fand dieser Ansatz im Utilitarismus und den Lehren seiner Begründer, der Philosophen Jeremy Bentham und John Stuart Mill. Laut Bentham ist das menschliche Verhalten davon geleitet, das eigene Glück zu maximieren und Leid so weit wie möglich zu vermeiden. Nach diesem Prinzip sind auch die Handlungen der Menschen zu beurteilen: Gut sind sie dann, wenn sie das Glück fördern. Die Politik sollte daher danach streben, das größtmögliche Glück für möglichst viele in der Gesellschaft zu erzeugen – es gehe um „das größte Glück der größten Zahl", wie Bentham es formulierte.

Die Suche nach dem Glück als ultimativer Nutzen erlebt in der Ökonomie seit einigen Jahrzehnten einen Aufschwung. Geht es um das Erforschen des Zusammenhangs zwischen Geld und Glück, nimmt das „Easterlin-Paradoxon" eine prominente Rolle ein.

Als der US-Ökonom 1974 internationale Statistiken zur Einkommensverteilung und Umfragen zur Lebenszufriedenheit verglich, tat sich für ihn ein Widerspruch auf. Sobald eine bestimmte Schwelle überschritten war, führten mehr Wirtschaftswachstum und steigende Einkommen nicht mehr zu höherer Lebenszufriedenheit der Menschen. Salopp formuliert, lautet Easterlins These: Immer mehr Geld zu haben macht nicht zwangsläufig glücklicher. Aus seinen Beobachtungen leitete er ab, dass die Einschätzung des subjektiven Glücks vor allem von der relativen Einkommensposition abhängt. Die Schlussfolgerung wurde von vielen Berufskollegen kritisiert, von manchen regelrecht zerpflückt, aber dass Menschen sich mit anderen vergleichen und dieser Vergleich Einfluss auf die persönliche Zufriedenheit hat, deckt sich mit Ergebnissen von sozioökonomischen Panels, bei denen Menschen befragt werden, ob sie sich glücklich fühlen.

Die meisten stufen sich dabei auf einer von 1 bis 10 reichenden Skala der Lebenszufriedenheit, die als breites Maß für Glück verwendet wird, am oberen Ende ein, am häufigsten beim Wert acht. Wenig überraschend und statistisch gut belegt, bewerten Menschen mit höherem Einkommen ihr Wohlbefinden höher als ärmere Menschen. Die Glücksökonomie entzaubert auch die romantische Vorstellung, Menschen in armen Ländern seien glücklicher als jene in Industrieländern, die nur dem Geld hinterherjagen. In der Regel ist die Bevölkerung in reichen glücklicher als jene in armen Ländern. Und es scheint auch einen umgekehrten Ursache-Wirkung-Zusammenhang von Einkommen und Wohlbefinden zu geben. Wer glücklich ist, ist auch bereit, mehr zu arbeiten, und erhöht damit seine Chancen, ein höheres Einkommen zu erzielen.

Was die Wissenschaft zu Glück und Geld erforscht, ist auch in stark vereinfachter Form verfügbar – im Comic-Strip mit Dagobert Duck, dem superreichen Onkel des glücklosen Donald Duck. Im englischen Original trägt die vom Disney-Zeichner Carl Barks erfundene Figur übrigens den Namen Scrooge McDuck – auf Deutsch Geizkragen McDuck. Der macht seinem Ruf als Sparefroh zwar alle Ehre, öffnet aber doch die Börse, wenn es drauf ankommt, vor allem, wenn er seiner Familie aus der Patsche helfen muss. Barks zeigt aber, dass Reichtum nicht nur glücklich macht, indem er Onkel Dagobert beim täglichen Sprung zum Bad in seinem prall mit Goldtalern gefüllten Geldspeicher zeichnet, sondern auch belastet. Wie jeder Mann mit viel Geld kann sich auch Dagobert der ständigen Gesuche um Geld kaum erwehren. Darüber hinaus beschert ihm die Angst, dass ihn die Panzerknacker ausrauben und um sein geliebtes Geld erleichtern, viele schlaflose Nächte.

Aber kehren wir noch einmal zur Wissenschaft zurück. Eine Gruppe von Forschern an der Harvard-Universität hat in mehreren Studien untersucht, ob es für das Glücksempfinden einen Unterschied macht, wenn Menschen Geld für sich selbst oder für andere ausgeben. Die Ergebnisse sind eindeutig: Probanden, die Geld für andere ausgaben, waren glücklicher als vorher.

Diese Erkenntnis findet sich bereits in der Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens, die er 1843 inmitten der industriellen Revolution veröffentlichte. Dort lehrt uns die Bekehrung des hartherzigen Geschäftsmanns Ebenezer Scrooge: Geld macht vor allem glücklich, wenn man es dafür verwendet, anderen Menschen Gutes zu tun. Der helle Schein des Glücks anderer strahlt auf uns zurück und löst in uns gute Gefühle aus. Die Moral der Geschichte: Geld kann einen selbst glücklich machen, aber noch mehr, wenn man sich davon trennt.

Gehirn im Glück

Vernünftiges Essen, Bewegung, Leistung.

Die Arbeiter im Oberstübchen springen auf die ganz einfachen Anregungen an.

URSULA KASTLER

Der erste Schnee im Jahr, eine schöne Landschaft, ein Duft, Musik, ein Kinderlachen, die Liebe in den Augen des Partners, ein Tag ohne Schmerzen: Die Quellen für Glück und das Empfinden dafür sind so vielfältig und individuell, wie es die Menschen sind. Für die Hirnforschung ist alles einfacher. Sie kann untersuchen und messen, was sich im Kopf abspielt, wenn man glücklich ist. Und sie kann sagen, wie man jene Arbeiter im Oberstübchen motiviert, die dort die Glücksrädchen drehen.

Der Neurologe Christof Kessler war Inhaber des Lehrstuhls für Neurologie und Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Greifswald. Jetzt machen ihn seine Privatpraxis und das Schreiben von Büchern glücklich – und die Wellen der Ostsee, die er in 40 Minuten erreichen kann.

SN: Was spielt sich aus Sicht der Hirnforschung im Gehirn ab, wenn wir glücklich sind?

Christof Kessler: Das Geheimnis liegt in den Nervenzellen. Hunderte Milliarden von Nervenzellen ermöglichen im menschlichen Körper die Signalübertragung von den Sinnesorganen zum Gehirn und vom Gehirn zu Organen. Nur in unserem kleinen Kopf befinden sich etwa 80 Milliarden dieser Neuronen. Das ist fast so viel, wie die Milchstraße Sterne hat. Die Neuronen kommunizieren über Schaltstellen, die Synapsen, miteinander. Botenmoleküle sind die Stoffe der Kommunikation. Zu ihnen gehören die Hormone Dopamin und Serotonin. Sie bestimmen mit darüber, ob wir Glück empfinden oder nicht.

Es gibt im Gehirn ein spezielles Zentrum, das für Belohnung und Motivation zuständig ist. Es wird mesolimbisches System genannt, befindet sich im Hirnstamm, also an der Verbindung zwischen Gehirn und Rückenmark. Wenn wir etwas Schönes erlebt oder eine Herausforderung gemeistert haben, dann fängt das System an, aktiv zu werden. Es stimuliert die Ausschüttung von Dopamin und wir fühlen uns glücklich. Das Glückszentrum ist – wie erwähnt – auch ein Motivationszentrum. Wenn wir etwas gut gemacht haben und das Dopamin anspringt, dann ist das der Anlass, es gleich noch einmal zu versuchen oder sogar, sich zu steigern. So entstehen Fortschritt und Kreativität. Der Botenstoff Serotonin sorgt im Gehirn für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Studien haben gezeigt: Serotoninmangel kann zu depressiven Verstimmungen, Angst und Aggressionen führen. Genetisch bedingt, haben Menschen unterschiedliche Serotoninspiegel.

SN: Kann man selbst im Gehirn Glück „erzeugen"?

Glück ist ein Spiel zwischen Dopamin und Serotonin. Das Glückszentrum kann durch Umstände, die wir als glücklich empfinden, und durch Leistung stimuliert werden.

SN: Das Gehirn existiert ja nicht ohne Körper. Wie arbeiten Körper und Gehirn für das Glück zusammen?

Serotonin findet sich in vielen Nahrungsmitteln, der Stoff kann aber nicht von der Blutbahn ins Gehirn gelangen. Die Aminosäure Tryptophan ist eine Vorstufe des Serotonins, sie ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten und kann in den Hirnkreislauf gelangen. Die Serotoninmenge im Gehirn lässt sich über den Tryptophanspiegel beeinflussen – und dieser sich wiederum über die Ernährung. So führt kohlenhydratreiche Kost zu hoher Tryptophan-Verfügbarkeit. Es ist in Fisch, in Nüssen, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Schokolade enthalten. Umgekehrt hat in Untersuchungen ein Entzug von Kohlenhydraten Schlafstörungen und Depressionen bewirkt, was man auf das fehlende Serotonin zurückführte. Mittlerweile gibt es zudem Studien, die zeigen, dass der häufige Konsum von Fertiggerichten und Fast Food mit ihren hohen Anteilen an ungesunden Fetten, Zucker, Salz und schädlichen Zusatzstoffen depressiv machen kann. Die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin werden im Gehirn zu Dopamin verarbeitet. Sie sind in proteinhaltigen Nahrungsmitteln enthalten. Die tägliche Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf unsere körperliche und auch geistige Gesundheit, und zwar bis ins hohe Alter. Ich halte diesbezüglich viel von mediterraner Kost. Und vergessen wir die Bewegung nicht! Damit ist nicht gemeint, ein Mal pro Tag um den Block zu schleichen, sondern mehrmals pro Woche den Körper so zu fordern, dass Atemfrequenz und Herzfrequenz erhöht sind. Bewegung macht glücklich.

SN: Wenn wir bei Bewegung sind, welche Rolle spielt der Stress?

Bei Stress sind die Hormone Adrenalin, Noradrenalin sowie Glucocorticoide wie das Cortisol aus der Nebennierenrinde in Aktion. Sie werden ausgeschüttet und senken den Serotoninspiegel.

Ein Glückskiller ist übrigens auch das Grübeln in Endlosschleife. Unser Gehirn ist so angelegt, dass es nicht stillstehen kann. Es fängt in Ruhephasen an, die Vergangenheit zu analysieren und Pläne für die Zukunft zu schmieden. Das macht eindeutig unglücklich. Der Begriff Achtsamkeit ist ja mittlerweile schon recht strapaziert, Achtsamkeit kann aber tatsächlich hilfreich sein, denn wir sind auf einen Moment konzentriert. Das ist auch möglich, wenn wir aufmerksam Musik hören oder uns auf etwas anderes konzentrieren, was Freude macht. Gartenarbeit ist diesbezüglich wunderbar. Wenn wir gar nichts machen, rattert die Maschine. Zu den Hauptverursachern von Unglücklichsein zählt übrigens die Einsamkeit. Das zeigen nicht zuletzt begleitende Untersuchungen der Coronamaßnahmen.

SN: Muss eine Situation real sein, um glücklich zu machen, oder genügt die Vorstellung davon – zumindest manchmal?

Für das Gehirn genügt die Vorstellung, weil damit ebenfalls das Dopamin angekurbelt wird – so wie in Wirklichkeit. Wenn wir also die Augen schließen und uns eine Reise vorstellen, die wir gemacht haben, oder das Zusammensein mit der Familie und Freunden, dann stimuliert dies das Glückszentrum. Das ist eine Fähigkeit, die wir jetzt gut brauchen können.

Zum Lesen: Christof Kessler & Regina Rautenberg: „Essen für den Kopf. Kochrezepte gegen Demenz, Depression, Migräne und mehr. Wie die richtige Ernährung unser Gehirn positiv beeinflusst", Verlagsgruppe Random House. BILD: SN/UNI GREIFSWALD

GLÜCKS-BRINGER I

Können uns materielle Güter glücklich machen? Na ja, zumindest können sie uns zum Schmunzeln bringen. Von der Massagehose über den Hocker für den Perspektivenwechsel bis hin zum Rucksack, mit dem man Tiefschneehänge runterbolzen kann: Wir haben potenzielle Weihnachtsgeschenke getestet, die uns ein bisserl glücklich machen könnten. Eine subjektive Reportage von **Thomas Bruckner**.

Ruckxbob – der Bob, der Rucksack und zugleich Schlitten ist

Dieses Gefühl vom Schweben übers weiße Gold – von diesem Mythos des Fliegenkönnens, diesem Highlight jedes passionierten Wintersportlers, kurz gesagt: vom Zauber des Tiefschneefahrens, konnten bis dato immer nur Ski- und Snowboardfahrer eines gewissen Levels berichten. Der Rest war zum Zuhören verdammt. Der Ruckxbob ändert diesen Missstand. Durch seine besondere Form ist dieser Bob nämlich auch im Tiefschnee gut steuer- und fahrbar. Man schwebt damit quasi über die weiße Winterpracht. Gelenkt wird durch Gewichtsverlagerung oder/und durch zusätzliches Schleifenlassen eines Beins auf der jeweiligen Seite. Natürlich muss die Gewichtsverteilung passen, und auch einen gewissen Speed muss man in Kauf nehmen. Das ist wie beim Schwimmen: Ohne Tempo geht man unter. Der Ruckxbob lässt sich wie ein Rucksack tragen. Man kann darin auch allerlei verstauen. Stahlkufen sorgen zudem auf eisigen Pisten für den nötigen Halt. Ein ideales Sportgerät für Schneeschuhgeher und Winterwanderer. Zusammengefasst: Ruckxbob, der weltweit erste Tiefschneebob und Rucksack, der gleichzeitig eine Rodel ist.

Fakten Ruckxbob:
Gewicht: 5,3 kg
Rostfreie, auswechselbare Edelstahlkufen, Fang- und Steuerschnur,
Preis: 178,50 Euro (plus 10,50 Euro Versand). Infos: WWW.RUCKXBOB.COM

Beglückungsfaktor: 😂😂😂😂😂

GLÜCKS-BRINGER II

Shredrack:

Hinter diesem sperrigen Namen verbirgt sich ein aufblasbarer Dachträger. Wer sich ein neues Auto leistet, muss nach der Wahl von Marke und Modell immer noch viele Entscheidungen treffen. Vom Schaltgetriebe über die Tönung der Heckscheibe, Lackierung, Anhängerkupplung bis hin zur Wahl der Lichter, Audioboxen und was weiß ich was alles noch. Bei meinem letzten Autokauf hat mich diese Menge an Möglichkeiten schlichtweg überfordert. Aus Kostengründen entschied ich mich damals gegen eine Dachreling. Diesen Sommer begann ich mit dem Kajakfahren. Wohin mit dem Kajak? Aufs Dach? Guter Witz. Beim Stöbern nach Verstauungsalternativen stieß ich auf ebenjene aufblasbaren Universalträger von Shredrack. Im Wesentlichen bestehen diese Dachträger aus zwei aufblasbaren Luftträgerschläuchen, die mit gummierten Spanngurten am Autodach befestigt werden. Angeblich passen sie auf jedes Auto. Bei der Lieferung tat sich dann schon der erste Pluspunkt auf – das Packmaß des gesamten Dachträgers war nicht größer als ein Handball und wog keine zwei Kilo. Auch die Montage klappte ohne Werkzeug. Ich folgte einfach der Anleitung, welche gut verständlich in Wort und Bild auf dem Transportsack gedruckt war. Die Luftträgerschläuche auseinanderrollen und mittels mitgelieferten Blasesacks aufpumpen. Die Trägerschläuche aufs Dach legen, Spanngurte durch die vorgesehenen Schlaufen stecken, festzurren, fertig. Von Ski über Möbel bis zum Kajak, fast alles kann mit diesen Universalträgern transportiert werden.

Fakten Shredrack:
Gewicht: 1,9 kg
Preis: ab 119,90 Euro
Infos: WWW.SHREDRACK.COM

Beglückungsfaktor: 😂😂😂