

Faktoren für (Un-)Zufriedenheit

Unlängst im Fernsehen: ein Bericht über erfolgreiche Zeitgenossen. Unter anderem ein Börsenmakler und Selfmademillionär, der Folgendes bekundete: sein Erfolg beruhe unter anderem darauf, jede Nacht mit seinem Notebook einzuschlafen. Sogar beim Liebespiel bevorzuge er Positionen, die ihm ungestörte Blicke aufs Display ermöglichen.

Das mag zur Frage verleiten: Können sich manche Spieler in der beruflichen Spitzenliga nicht einmal ungestört Freuden leisten, die selbst für vergleichsweise Habenichtse durchaus erreichbar sind? Wohl kaum. Vielmehr steht ihnen angesichts von 70-Stunden-Wochen einfach nicht der Sinn danach, sie sind gefangen im Teufelskreis steigender Ansprüche.

Einschlägige Studien zeigen, dass zwischen 60 und 80 Prozent der Zufriedenheitssteigerung durch Einkommenszuwächse über wachsende Ansprüche wieder zunichtegemacht wird. Das wird auch im so genannten "Easterlin-Paradoxon" deutlich: Ab einem gewissen Grundniveau hat der Lebensstandard kaum einen Einfluss auf das subjektive Glücksempfinden. Trotz Versechsfachung des BIPs seit den 1950er-Jahren blieb Letzteres mehr oder weniger gleich.

Besonders anschauliche Erkenntnisse liefern hier Arbeiten von Daniel Kahneman und Team, der mithilfe der "Day Reconstruction Methode" empfundenen Glück beim Erleben konkreter Tagesepisoden erfasst. Unter anderem wurden 374 Arbeitnehmer alle 25 Minuten bezüglich konkreter Empfindungen befragt.

Glücklich macht ...

Höheres Einkommen hatte dabei keinen Einfluss auf das Glücksempfinden, dafür ging jenes einher mit mehr Angst, Stress und Aggression. Auch in zahlreichen ähnlich gelagerten Arbeiten lautet die Conclusio: Die gemeinhin anerkannten Glücksfaktoren wie etwa Erfolg und Wohlstand, aber auch Ehe und Kinder sind größtenteils eine Illusion. Oberhalb durchschnittlicher Grenzen verschwimmt das finanziell gezeugte Glück zusehends.

Zu den größten Glückszerstörern zählen das Gefühl, in der zur Verfügung stehenden Zeit die geforderte Arbeit nicht erledigen zu können, Schlafstörungen und die lange Anfahrt zur Arbeit. In diesem Sinne empfiehlt es sich nicht nur im kommenden Jahr möglichst viele Freuden notebookfrei zu genießen.

*Johannes Steyrer** DerStandard