

Ein zufriedenes Leben zu führen, ist für die meisten Menschen ein erstrebenswertes Ziel. Denn wer zufrieden ist, ist zwar nicht automatisch auch glücklich, lebt aber ausgeglichener, selbstbestimmter, stressärmer und damit auch gesünder. Aber was ist das Geheimnis der Zufriedenheit? Gibt es dafür überhaupt so etwas wie eine allgemeingültige Formel? Genau danach forscht der Soziologie-Professor

Martin Schröder von der Universität Marburg. Schröder hat eine Studie vorgelegt, in der er die Daten des „Sozioökonomischen Panels“, einer repräsentativen Wiederholungsbefragung von Privathaushalten in Deutschland, erstmals detailliert ausgewertet hat. Das Panel läuft seit 1984 mit insgesamt circa 85.000 Teilnehmern und einem jährlichen Umfrage-Update.

Über Glück wird sehr viel geforscht. Warum hat Sie nun gerade das Thema Zufriedenheit interessiert?

Weil bisher noch niemand die Antworten einer repräsentativen Studie ausgewertet hat, aus der man sehen kann, wann Menschen mit ihrem Le-

ben zufrieden sind. Und wir selbst wissen es anscheinend am allerwenigsten. So zeigt der US-Psychologe Daniel Gilbert in seinem Buch „Ins Glück stolpern“, wie Menschen völlig falsch einschätzen, was sie tatsächlich zufrieden macht.

Gibt es nicht viele Ratgeber, die auf diese Frage Antworten geben? Ratgeber versprechen Abhilfe, indem sie Zufriedenheit durch Meditation, Diät, Freundschaft oder Schönheitsoperationen propagieren. Doch jeder Ratgeber empfiehlt etwas anderes und basiert nur auf der subjektiven Überzeugung seines Autors. Um die Frage zu beantworten, müssten wir Tausende jahrzehntelang anonym zu ihrer Zufriedenheit befragen und gleichzeitig alles andere über sie wissen. Und genau das konnte mit dem Sozioökonomischen Panel (SOEP) erreicht werden.

Und sind die Deutschen denn eher zufrieden oder unzufrieden? Auf einer Skala von null bis 100 geben Deutsche sich etwa 74 Zufriedenheitspunkte. Ich finde, das kann man als ziemlich zufrieden bezeichnen.

Was macht sie denn so zufrieden?

Vor allem genug Schlaf. So zeigen die Daten, dass kurzer Schlaf einer der größten Zufriedenheitskiller ist. Zudem belegen sie, dass dieselbe Person sehr viel unzufriedener ist, wenn sie unter der Woche weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft. Und, dass jene Menschen, die schon immer nur vier Stunden geschlafen haben, im Bevölkerungsvergleich unfassbare 17 Punkte unzufriedener sind als jene, die schon immer sieben Stunden geschlafen haben. Das ist ein sehr starker Effekt.

Ich dachte eher, viel Geld macht zufrieden und nicht viel Schlaf.

Tatsächlich macht uns viel Geld nicht zufriedener, weil wir uns zu schnell daran gewöhnen. Mit mehr Geld steigen die Ansprüche, sodass wir uns fast nie wohlhabend fühlen. Das SOEP zeigt, dass wir mit den ersten 2.000 Euro ganze vier Zufriedenheitspunkte gewinnen (von zehn). Doch schon mit den nächsten 2.000 Euro bekommen

wir nur noch zwei Zufriedenheitspunkte dazu. Mit noch 2.000 Euro mehr ist es nur noch einer. Ab circa 7.000 Euro Nettoeinkommen pro Monat schwindet der Zusammenhang zwischen Geld und Zufriedenheit.

Wie zufrieden machen uns denn Freizeit und Urlaub?

Wir brauchen weniger, als wir denken. So scheinen drei bis vier Stunden Freizeit am Tag für unsere Erholung optimal zu sein. Mit acht Stunden Freizeit sind wir hingegen genauso unzufrieden wie mit gar keiner. Und mit dem Urlaub ist es ähnlich. Wir brauchen eine Auszeit im Jahr, aber der Studie zufolge reichen da anscheinend schon sieben erholsame Tage aus.

Welche Ergebnisse Ihrer Auswertung haben Sie besonders erstaunt?

Dass es keinen Zusammenhang gibt zwischen Kindern und Zufriedenheit im Leben, fand ich schon sehr erstaunlich, wenn auch die Studie dafür eine



PROF. DR. MARTIN SCHRÖDER

Ist Professor für Soziologie und forscht zu den Themen soziale Ungleichheit, Sozialstaat, Generationen, Moral und Lebenszufriedenheit an der Universität Marburg.

Erklärung liefert. Obwohl Kinder an sich durchaus zufriedener machen, macht der mit ihnen verbundene Verlust an Einkommen, Freizeit, Freunden und so weiter unzufrieden. Da sich beides aufhebt, sind Menschen nicht zufriedener oder unzufriedener, nachdem sie Kinder bekommen haben.

Wie sieht es denn in Sachen Zufriedenheit mit dem Partner aus?

Besonders unzufrieden sind sowohl Frauen als auch Männer, wenn sie einen neurotischen Partner an ihrer Seite haben.

WAS MACHT UNS WIRKLICH zufriedenen?

Wer sagen kann, sein Leben sei gut, wie es ist, der ist ein zufriedener Mensch. Doch wer kann das schon sagen? Wann sind wir wirklich zufrieden? Der Professor für Soziologie Martin Schröder hat auf diese Frage erstaunliche Antworten gefunden.



AOK-App „Lebe Balance“

→ Die AOK-App „Lebe Balance“ hilft Ihnen, sich selbst besser kennenzulernen und Ihre persönlichen Schutzfaktoren zu stärken. So begegnen Sie den Herausforderungen des Alltags mit mehr Ruhe und Gelassenheit. Die App können Sie im Google Playstore und im Apple Store downloaden.