

## Wann sind wir wirklich zufrieden <sup>1</sup>

Prof. Martin Schröder, Soziologe an der Philipps Universität Marburg, ist zwar noch jung (Jg 81), aber hat sich als «Zufriedenheitsforscher» bereits einen Namen gemacht und diverse Bücher veröffentlicht. Nicht nur zum Jahresende und an Festtagen stellen wir uns die Frage, wie zufrieden wir eigentlich sind oder was unsere Zufriedenheit noch steigern könnte.



Eine gigantische Datensammlung zu diesem Thema (600'000 Interviews seit 1980) liefert daher aufschlussreiche Erkenntnisse zu den Bereichen Einkommen, Partnerschaft und Arbeit. Schröder bereitet alle statistischen Zahlen korrekt auf - inklusive Konfidenzintervall (zeigt die «Genauigkeit» der statistischen Berechnung) – und er will als Wissenschaftler zeigen, wie die Welt wirklich ist, und nicht, wie wir sie gerne hätten. Er erforscht nicht den Glückszustand, denn Glück sei von Emotionen abhängig und schwanke. Zufrieden seien wir, wenn «unser Leben unseren Vorstellungen und Wünschen entspreche», so Schröder.

Zufriedenheit hat eine starke genetische Komponente, aber Menschen können ihre Zufriedenheit verändern. Schröder sagt, dass etwa zwei Drittel der eigenen Zufriedenheit durch die Lebensumstände bestimmt werde, die wir sehr wohl ändern können. Jetzt müssen wir nur noch wissen, welche Faktoren wieviel zufriedener machen... Beziehung? Kinder? (Achtung: kognitive Dissonanz!) Karriere? Hausarbeit? Sex?

Männer und Frauen, die ihr erstes Kind mit Mitte 30 bekommen haben, sind demnach ein Leben lang viel zufriedener, wohingegen junge Eltern den Rest des Lebens eher unzufriedener sind. Das trifft auch auf die Heirat ab 30 zu. Erstaunlich ist die Erkenntnis, dass Enkelkinder überhaupt nicht zufriedener machen. Bekannt ist vielleicht der abnehmende Grenznutzen, so dass ab ca. 7'000 CHF Nettoeinkommen pro Monat der Zusammenhang zwischen Geld und Zufriedenheit schwinde, so Schröder. Und Geld macht vor allem dann zufriedener, wenn man es als Anzeichen für den eigenen Erfolg werten kann. Verblüffend ist auch die Erkenntnis, dass gerade die ungleichmässige Aufteilung von Erwerbsarbeit zwischen Männern und Frauen beide zufriedener macht. Notabene: Das ist eine wissenschaftliche Aussage und keine gesellschaftspolitische! Interessant ist auch der Fakt, dass kurzer Schlaf einer der grössten «Zufriedenheitskiller» ist (optimal sind mind. 7 Stunden!). Den grössten Einfluss auf die Zufriedenheit hat übrigens die Gesundheit!

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben und Geselligkeit massgeblich zur Zufriedenheit beitragen. Die Kontrollüberzeugung erklärt auch, weshalb Optimisten so viel zufriedener sind, denn sie vermuten, dass Probleme lösbar sind, nur punktuell auftreten und nichts mit ihnen zu tun haben. (Schröder merkt an, dass Psychotherapeuten daher weniger vergangene Probleme thematisieren, sondern einfach die Kontrollüberzeugung und den Optimismus ihrer Patienten steigern sollten)

<sup>1</sup> **Martin Schröder: Wann sind wir wirklich zufrieden?** (2020). Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern Geld, C. Bertelsmann Verlag, München ISBN 978-3-570-10405-7

Welche Persönlichkeitseigenschaften und welche Partnerschaften machen zufriedener?  
Dieses Geheimnis wollen wir hier nicht auch noch verraten, denn Schröders Buch ist wirklich ein lesenswertes, gut lesbares und aufschlussreiches Buch, das sich auch gut unter dem Weihnachtsbaum macht. «Zufriedenheit mit seiner Lage ist der grösste und sicherste Reichtum», wusste schon der römische Staatsmann Cicero.

© Reto Spring, Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®  
Präsident Finanzplaner Verband Schweiz